

Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 301 (2022)

Artikel: "Ich liebe grosse Räucherungen mit viel Rauch"

Autor: Kobler, Maria

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-965642>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Ich liebe grosse Räucherungen mit viel Rauch»

MARIA KOBLER

Drinnen und draussen, zum Entspannen oder Feiern: «Räuchern kann man immer», sagt Kathrin Löw, Inhaberin des Ladens Kaleidos in Herisau, und erklärt, was es zum Räuchern braucht.

Räucherkerne in einer feuerfesten Schale mit Sand anzünden, getrocknete Kräuter oder Harz dazugeben – und schon füllt sich der Raum mit feinem Duft. «Räuchern ist einfach», sagt Kathrin Löw, Inhaberin des Ladens Kaleidos in Herisau. «Ich finde es lässig, dass es nicht viel Material braucht und keine Regeln gibt.» Sie selbst mag kurze Wohlfühlräucherungen am Abend mit Rosenweihrauch (liebevoll, wertschätzend), Styrax (beruhigend), Elemi (Zuversicht schenkend) oder Tonkabohne. Und so funktioniert es: eine Prise Räucherstoff auf die Kohle geben, den Rauch beobachten, das Verglühete wegschieben und das wiederholen, solange es Freude macht. Dabei entspannen Körper und Geist, man kann zur Ruhe kommen. Mit dem Räuchern lässt sich die eigene Stimmung beeinflussen. Es wirkt aktivierend, meditativ, antidepressiv oder aphrodisierend. Die 55-Jährige bezeichnet das Räuchern als Form der Selbstermächtigung: «Ich frage mich,



Mit Räuchern kann man sich selbst etwas Gutes tun, findet Kathrin Löw.

was mir gut tut und übernehme die Verantwortung für mich.»

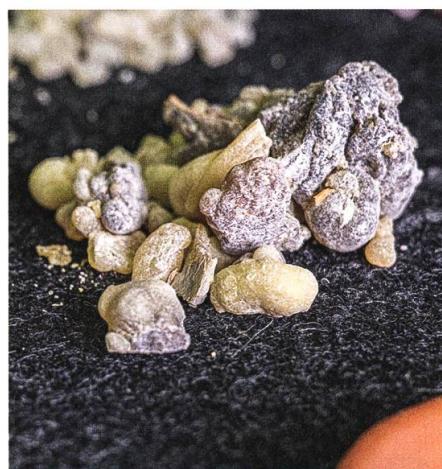
Logisches Denken tritt in den Hintergrund

Die Mutter von zwei erwachsenen Kindern empfiehlt das Räuchern auch für Hausreinigungen, etwa nach dem Einzug oder nach einem Todesfall. Ein solches Ritual kann bis zu vier Stunden dauern. Dabei geht man durch jedes Zimmer und stellt sich vor, dass der Rauch sich mit dem verbindet, was man nicht mehr im eigenen Zuhause drin haben möchte. Daher ist es wichtig, anschliessend zu lüften. Räuchern ist auch draussen möglich. Etwa zum Abschluss eines Grillabends, um sich zu bedanken für den Platz oder zu Beginn eines Abends, um den Platz zu begrüssen.

Führt Kathrin Löw einen Ritualabend durch, räuchert sie alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab zur Einstimmung. «Ich habe wahnsinnig gern grosse Räucherungen mit viel Rauch», gibt sie preis. Als in ihrem Garten eine alte Tanne gefällt werden musste, verwendete sie Teile davon zum Räuchern. Auch Materialien, die man an einem schönen Ort gesammelt hat, eignen sich als Räucherstoffe. So kann man sich daran zurückinnern. Eine besondere Stimmung entsteht bei Nachträucherungen. Sitzt man allein in der Dunkelheit und räuchert, beschäftigt man sich mit etwas Schönem statt in Angst zu ger-



Räuchern hat vor allem in Innerrhoden um den Jahreswechsel herum Tradition. Man kann es aber auch sonst jederzeit und mit verschiedenen Zutaten tun.

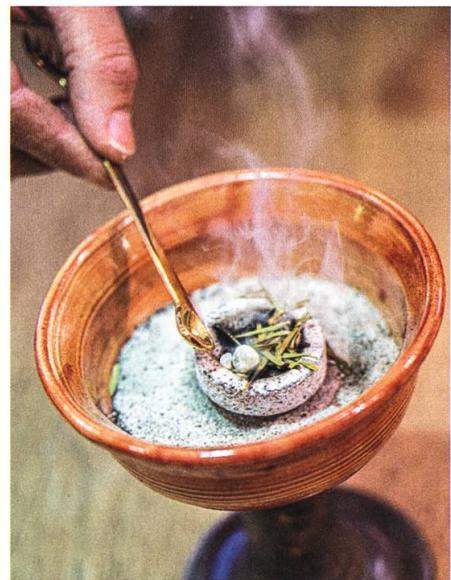


ten. «Die Themen in der Nacht sind anders», weiss Kathrin Löw. «Zu später Stunde tritt das logische Denken in den Hintergrund. Das Unbewusste kann bei der Problemlösung eine Hilfe sein.»

«Nebenbei räuchern geht nicht»

Jede und jeder kann räuchern – und zwar immer. Allerdings müsse man sich dabei bewusst sein, dass man ein Feuer anzünde. Daher rät Kathrin Löw, die Kohle am Ende mit Sand zuzudecken und die Feuerschale in einen Waschtrog zu stellen. «Räuchern ist ein Ritual und lässt sich in verschiedenen Situationen einsetzen.» Zum Reinigen etwa oder zum Entspannen und Loslassen, um einen Kraftgegenstand aufzuladen oder bei

einer Beerdigung dem Verstorbenen gute Gedanken mitzuschicken. Der Sterbeprozess zeigt sich beim Räuchern: Die Pflanzen auf der Kohle verbrennen und lösen sich in Rauch auf. Werden desinfizierende Substanzen verwendet, ist es zwar ungewohnt, aber trotzdem wirkungsvoll, mit dem Rauch Wunden zu behandeln. «Am wichtigsten ist die Absicht», sagt die Herisauerin. Und man müsse sich Zeit nehmen. «Nebenbei räuchern geht nicht.» Über einen gewissen Zeitraum beschäftigt man sich bewusst damit. «Räuchern ist auch bei täglicher Anwendung etwas Besonderes. Ich erreiche eine andere Ebene und kann so mein Leben bereichern.» Zum Räuchern eignet sich am



Bilder: Carmen Wueest

besten Harz. Das fängt nicht an zu stinken. Hölzer und Blätter riechen mit der Zeit unangenehm und müssen dann von der Kohle weggeschoben werden. Für Blüten ist die Glühkohle zu

heiss. Sie duften länger fein, wenn sie, zu einem Pulver verrieben, mit Harz geschützt werden. Fichtenharz, Wacholder, Thymian oder Salbei helfen, das Immunsystem anzuregen und sich selbst zu stärken.

Räuchern ist auch an Festen und Feiern möglich. Kathrin Löw erinnert sich gern an die Kindergeburtstage zurück. Die Kinder durften jeweils eine Prise Räucherstoff auf die Kohle geben und dazu einen Wunsch für das Geburtstagskind äussern. Ein besonders eindrückliches Erlebnis war für sie die Räucherung an einer Hochzeit, die sich eine Braut gewünscht hatte. Vor der Kirche standen auf beiden Seiten der Eingangstür grosse Schalen mit einem Glutteppich. Die Gäste schritten durch den Rauchvorhang in die Kirche und konnten ihren Alltag bewusst hinter sich lassen. «Es war irrsinnig schön», sagt sie.

Räucherstoffe und ihre Wirkung

Bernstein	Der Sonne und ihren Göttern zugeordnet. Die Räucherung (zum Beispiel zur Sonnenwende) bringt Erneuerung, Herzengewürze und Selbstbewusstsein.
Elemi	Der frische, klärende Duft liefert die Energie für alle Neuanfänge und stimmt zuversichtlich. Gut als Morgenräucherung.
Fichtenharz	Kräftigt das Immunsystem und fördert das Vertrauen in die Lebensprozesse. Sehr gut zur Desinfektion der Atemwege.
Kampfer	Verleiht jeder Räuchermischung eine frische und klärende Note. Wirkt belebend, aphrodisierend und fördert die Konzentration.
Lavendel	Blumiger Duft. Stimmt friedlich, besänftigt, wirkt klärend, reinigend und ausgleichend.
Myrrhe	Bildet mit Weihrauch ein Paar, wobei die Myrrhe den weiblichen Teil einnimmt. Lässt den Geist zur Ruhe kommen.
Narde	Erdiger, moschusähnlicher Duft. Gegen Unruhe, Angstgefühle und bei nervösen Schlafstörungen. Heilt seelische Verletzungen. Baut Stress ab.
Weihrauch Oman	Dient der inneren Sammlung und fördert die geistige Ausrichtung. Zur Reinigung, Desinfektion und zum Schutz.
Zedernholz	Stärkende, harmonisierende und klärende Wirkung. Für Meditationen und Rituale zu den Themen Kraft, Mut, Wohlstand, Ausdauer.