

Thema: Böse Geister, negative Energien – So kann all das während der Rauhnächte vertrieben werden

Beitrag: 1:57 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sie sind ein jahrhundertealter Brauch in der Alpenregion, doch in den letzten Jahren gewinnen sie gerade in den jüngeren Generationen wieder mehr Anhänger: Die Rauhnächte, die zwischen Weihnachten und dem 6. Januar liegen und rituell dazu genutzt werden, um sich von den negativen Energien des alten Jahres und bösen Geistern zu befreien. Es ist eine Zeit des Innehaltens, des In sich Gehens – und des Räucherns. Was es damit genau auf sich hat und wie es funktioniert, erklärt uns jetzt mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Die Tradition der Rauhnächte geht entweder zurück auf das alte Wort rau für pelzig oder haarig, was auf Dämonen hindeutet, oder auf Rauch. Mit dem sollen diese Dämonen vertrieben werden. Und nicht nur die!

O-Ton 1 (Mirjam Sichler, 19 Sek.): „Es geht drum, schlechte Energien zu vertreiben und um Schutz und Segen zu bitten, weil jeder Mensch und jedes Tier hinterlässt durch Gedanken und Stimmungen seine eigenen Energien in den Räumen oder im Stall und wenn dann buchstäblich mal dicke Luft herrscht, dann kann man eben durchs Räuchern sehr gut diese negative Stimmung vertreiben.“

Sprecher: So die Bio Landwirtin Mirjam Sichler von der Molkereigenossenschaft Berchtesgadener Land. Die Wirkung des Räucherns ist seit Jahrhunderten bekannt, hilft Mensch und Tier gleichermaßen und kann sowohl körperlich als auch emotional unterstützen.

O-Ton 2 (Mirjam Sichler, 15 Sek.): „Und je nachdem, in welcher Situation man gerade ist, kann man da auf bestimmte Kräuter zurückgreifen, zum Beispiel Wacholder und Salbei dienen zur Reinigung und Klärung, Almkräuter für Balance und Fröhlichkeit oder auch Thymian zur Stärkung von unserem Immunsystem.“

Sprecher: Bei den verwendeten Kräutern überlässt die Bio-Landwirtin natürlich nichts dem Zufall.

O-Ton 3 (Mirjam Sichler, 27 Sek.): „Wir sammeln bereits im Sommer zu Maria Himmelfahrt unsere Kräuter für unsere traditionellen Kräuterbuschen, die dann an Maria Himmelfahrt gesegnet werden und im Herrgottswinkel getrocknet werden. Und diese luftgetrockneten Kräuter geben wir dann in ein Räuchergefäß – das kann auch ein feuerfestes Gefäß einfach sein – das füllt man mit Sand und gibt die glimmende Kohle drauf und dann Weihrauch, der stark reinigend wirkt, und dann eine Kräutermischung und mit der kann man dann starten.“

Sprecher: Am besten fängt man in Küche und Wohnzimmer an und arbeitet sich dann von Raum zu Raum durch die ganze Wohnung oder eben den Stall – wichtig ist, auch in die Ecken reinzuräuchern, weil hier die alten Energien festsitzen.

O-Ton 4 (Mirjam Sichler, 15 Sek.): „Es gibt auch fertige Räuchermischungen, die ganz gut sind, hier würde ich nur immer drauf achten, dass man keine pulvrigen Mischungen hernimmt, sondern wirklich reine, unbehandelte Kräuter. Ganz wichtig ist, danach gut lüften, damit alle schlechten Geister sich verflüchtigen können und Platz für neue machen!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben auch ein paar Ecken, in denen alte Energien festhängen und wünschen sich mehr Infos und Tipps rund ums Thema rituelles Räuchern? Dann schauen Sie doch mal ins Netz, unter der Rubrik Aktuelles auf bergbauernmilch.de finden Sie alles Wissenswerte dazu!

Thema: Böse Geister, negative Energien – So kann all das während der Rauhnächte vertrieben werden

Interview: 3:50 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sie sind ein jahrhundertealter Brauch in der Alpenregion, doch in den letzten Jahren gewinnen sie gerade in den jüngeren Generationen wieder mehr Anhänger: Die Rauhnächte, die zwischen Weihnachten und dem 6. Januar liegen und rituell dazu genutzt werden, um sich von den negativen Energien des alten Jahres und bösen Geistern zu befreien. Es ist eine Zeit des Innehaltens, des Insichgehens – und des Räucherns. Was es damit genau auf sich hat und wie es funktioniert, erklärt uns die Bio-Landwirtin Mirjam Sichler von der Molkereigenossenschaft Berchtesgadener Land, die als Bäuerin Haus und Hof räuchert und sich als Kräuterexpertin mit den dafür notwendigen Kräutern bestens auskennt. Hallo Frau Sichler!

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Sichler, jetzt habe ich schon von den Rauhnächten gesprochen – was hat es denn mit diesen besonderen Nächten auf sich?

O-Ton 1 (Mirjam Sichler, 24 Sek.): „Die Rauhnächte bezeichnen den Zeitraum zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar, also den Übergang zwischen den Jahren, in der Zeit geht man einfach in sich, um Altes loszulassen, um Wünsche fürs neue Jahr zu fassen und das Räuchern hat in dieser Zeit wirklich eine große Tradition in Haus, Stall und Hof. Und gerade hier in der Alpenregion wird das wirklich als Brauchtum noch gelebt.“

2. Und woher kommt der Name?

O-Ton 2 (Mirjam Sichler, 30 Sek.): „Man hat da verschiedene Annahmen, woher der Begriff der Rauh- oder Rauchnächte kommt. Zum einen spricht man von den Rauchnächten, weil die Tradition des Räucherns in dieser Zeit ganz großer Bedeutung ist. Zum anderen geht man aber auch davon aus, dass das alte Wort rau auf pelzig oder haarig hindeutet, auf diese Dämonen hindeuten könnte, die in dieser Zeit ja ihr Unwesen treiben und unter anderem eben auch durch das Räuchern vertrieben werden sollen, um Platz für Neues zu machen, fürs neue Jahr.“

3. Das ist also so eine Art Neujahrsputz für Haus und Hof?

O-Ton 3 (Mirjam Sichler, 42 Sek.): „Geräuchert wird zur atmosphärischen Reinigung, also es geht weiter über Putzen und Desinfizieren hinaus. Es geht drum, schlechte Energien zu vertreiben und um Schutz und Segen zu bitten, weil jeder Mensch und jedes Tier hinterlässt durch Gedanken und Stimmungen seine eigenen Energien in den Räumen oder im Stall und wenn dann buchstäblich mal dicke Luft herrscht, dann kann man eben durchs Räuchern sehr gut diese negative Stimmung vertreiben und damit Platz für positive Energien machen und das Räuchern spricht eben einen unserer ältesten Sinne an, den Geruchssinn, und durch das können wir unsere Naturverbundenheit spüren und Kraft für neue Herausforderungen tanken, gerade das, was wir am Jahreswechsel brauchen.“

4. Räuchern hilft also auf ganz vielen verschiedenen Ebenen?

O-Ton 4 (Mirjam Sichler, 34 Sek.): „Die Wirkung des Räucherns ist ja wirklich schon seit Jahrhunderten bekannt und es dient wirklich zur Steigerung des Wohlbefindens von Mensch und Tier und kann uns körperlich und emotional als gute Unterstützung dienen und deshalb spielt das rituelle Räuchern in der Landwirtschaft auch so eine wichtige Rolle – zum Beispiel bei Krankheit oder bei seelischen Belastungen. Und je nachdem, in welcher Situation man gerade ist, kann man da auf bestimmte Kräuter zurückgreifen, zum Beispiel Wacholder und Salbei dienen zur Reinigung und Klärung, Almkräuter für Balance und Fröhlichkeit oder auch Thymian zur Stärkung von unserem Immunsystem.“

5. Dann wollen wir jetzt natürlich dringend wissen, wie das im Einzelnen aussieht, wenn Sie in den Rauhächten Haus und Hof ausräuchern!

O-Ton 5 (Mirjam Sichler, 29 Sek.): „Tatsächlich beginnt das Ritual ein bisschen früher, wir sammeln bereits im Sommer zu Maria Himmelfahrt unsere Kräuter für unsere traditionellen Kräuterbuschen, die dann an Maria Himmelfahrt gesegnet werden und im Herrgottswinkel getrocknet werden. Und diese luftgetrockneten Kräuter geben wir dann in ein Räuchergefäß – das kann auch ein feuerfestes Gefäß einfach sein – das füllt man mit Sand und gibt die glimmende Kohle drauf und dann Weihrauch, der stark reinigend wirkt, und dann eine Kräutermischung und mit der kann man dann starten.“

6. Worauf muss man dabei denn achten?

O-Ton 6 (Mirjam Sichler, 25 Sek.): „Beim Räuchern ist es ganz wichtig, dass man mit dem Herzen dabei ist. Dass man gedanklich seine Bitten und seine Dankbarkeit formuliert und dann mit dem Räuchern startet. Und am besten ist es immer, wenn man in den Räumen anfängt, in denen man sich am meisten aufhält, also in der Küche und im Wohnzimmer und dann den Rest des Hauses begeht und wirklich bis in die Ecken reinräuchert, wo die ganzen alten Energien fest hängen, damit die sich lösen können.“

7. Für alle, die das jetzt auch mal zu Hause ausprobieren wollen – ein paar böse Geister oder alte Energien will ja schließlich jeder von uns loswerden... Welchen Tipp würden Sie allen Neu-Räucherlingen mit auf den Weg geben wollen?

O-Ton 7 (Mirjam Sichler, 28 Sek.): „Einfach auf die eigene Intuition vertrauen, auch bei der Auswahl von den Kräutern, so ist zum Beispiel Weihrauch ein ganz wichtiger Bestandteil, stark reinigend. Mistel schützt und segnet – oder auch Rosenblätter, das bringt uns Liebe und inneren Frieden. Es gibt auch fertige Räuchermischungen, die ganz gut sind, hier würde ich nur immer drauf achten, dass man keine pulvrigen Mischungen hernimmt, sondern wirklich reine, unbehandelte Kräuter. Ganz wichtig ist, danach gut lüften, damit alle schlechten Geister sich verflüchtigen können und Platz für neue machen!“

Die Kräuterexpertin und Bio-Landwirtin Mirjam Sichler von der Molkereigenossenschaft Berchtesgadener Land über die Rauhächte und die reinigende und befreiende Kraft des Räucherns. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke auch!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben auch ein paar Ecken, in denen alte Energien festhängen und wünschen sich mehr Infos und Tipps rund ums Thema rituelles Räuchern? Dann schauen Sie doch mal ins Netz, unter der Rubrik Aktuelles auf bergbauernmilch.de finden Sie alles Wissenswerte dazu!