

Räuchern mit den "Kräutern"

Räuchern in der Winterzeit und speziell in den Rau(ch)nächten: Unter diesem Motto fand kürzlich auf Schloss Pienzenau ein "Räucherworkshop" statt, um die uralte Tradition des Räucherns wieder aufleben zu lassen.

Von Petra Schwienbacher

Rauch steigt auf. Nach und nach wird der Raum mit verschiedenen Duftnoten erfüllt.

Es riecht unerwartet gut. In einem Sammelsurium an wohltuenden Aromen sticht deutlich Lavendel hervor. Es ist ein Erlebnis für die Sinne. In der Mitte des Raumes stehen kreisförmig angeordnet in kleinen Glasbehältern die verschiedensten getrockneten Kräuter und Blumen. Löwenzahn, Wacholder, Salbei, Schafgarbe, Holunder, Rosenblüten, Mistel, Beifuß und Johanniskraut, dazu noch Apfel. Die beiden Kräuter-Pädagoginnen Jutta Tappeiner-Ebner und Renate De Mario Gamper, die den "Räucherworkshop" heute leiten, wollen die Tradition in die Moderne herrüberretten. "Indem wir alte Naturrituale neu beleben, möchten wir unseren Beitrag an der Brauchtumpflege leisten", sind sich die zwei engagierten Frauen einig.

Starke Resonanz der Psyche

Dem Räuchern mit Kräutern und Harzen wird eine heilende Wirkung bescheinigt, wissen die zwei Expertinnen. Jutta eröffnet den Workshop, indem sie ein geweihtes Räuchersträußchen auf die durchgeglühte Räucherkohle legt. Die Räucherkohle hat sie zuvor einer Pfanne mit Quarzsand entnommen. Alle anwesenden Frauen und der einzige Mann in der Runde, der "Kräuterluis", schauen gespannt zu. "Räuchern im Winter hat eine ganz besondere Kraft", lassen die Kräuter-Pädagoginnen



Foto: Anna Gruber (4), Shutterstock (1)

JUTTA TAPPEINER-EBNER

Geboren am 16.06.1966, wohnhaft in Nals.
Studium der Bildungswissenschaften,
seit gut zehn Jahren stellvertretende
Direktorin des Kindergartensprengels Lana,
Referententätigkeit mit Schwerpunkt Kräuter
und Naturkosmetik.
Verheiratet, ein Kind.

RENATE DE MARIO GAMPER

Geboren am 25.07.1963, wohnhaft in Meran.
Seit 1994 freiberufliche Vertriebs-trainerin,
Mitentwicklung eines Ernährungs-
Lernprogrammes und Referententätigkeit auf
nationaler Ebene mit Schwerpunkt gesunde
Ernährung und Kräuter.
Verheiratet, vier Kinder.

wissen. Die Teilnehmer bilden mit ihren Stühlen einen Kreis, den Mittelpunkt bildet eine große Auswahl an getrockneten Kräutern. Die Frauen fahren in ihren Ausführungen fort: "Die dunkle Jahreszeit steht für innere Ruhe, Rückblick und Stille. Je näher Weihnachten heranrückt, desto mehr geht diese Besinnlichkeit aber verloren. Durch das Räuchern und die aromatischen Düfte kann man die Hektik ablegen und innehalten, sich eben „beSINNen.“ Alle sind still und blicken gebannt auf Jutta. Sie mörsert verschie-

dene getrocknete Kräuter auf und streut sie auf die Kohle. Es zischt. Und wieder steigt wohlriechender Rauch auf. Mit einer sogenannten Räucherfeder fächert sie den Rauch, um ihn besser im Raum zu verteilen. Beim Räuchern sollen Duftmoleküle über die Nasenschleimhaut als Impulse zum Gehirn gelangen und so die menschliche Gefühlswelt, die Hormonregulation sowie das vegetative Nervensystem beeinflussen. „So ist die starke Resonanz der Psyche auf den duftenden

weibelen“



Ein buntes Sammelsurium an Kräutern und Blumen kommt beim Räucher-Workshop der beiden „Kräuterweibelen“ zum Einsatz. Der positive Einfluss auf Geist und Seele spricht für sich, sind sie überzeugt.

INFOTIPP

Der nächste Räucher-Termin der beiden Frauen ist für Samstag, den 1. Februar 2014 von 15 bis 19 Uhr unter dem Titel „Bräuche und Rituale im Jahreskreis und zu Lichtmess“ in Meran angesetzt.

Rauch zu verstehen“, erklärt Jutta. Sobald die Frauen mit Fichtenharz räuchern, fühlt man sich wie bei einem Spaziergang im Wald. Es duftet nach Bäumen. „Das Räuchern bringt dich in eine andere Welt“, erklärt Renate.

Gegen Rheuma, Entzündungen, Schlafstörungen

Zusammen erzählen Jutta und Renate allerlei Wissenswertes und Überliefertes über die Kraft der Kräuter, alte Geschichten, Bräuche und auch magisch Anmutendes.

Renate zeigt dabei, wie das traditionelle Räuchern in Südtirol noch immer praktiziert wird. Sie hält ihr Gesicht über die rauchende Pfanne, atmet den Rauch ein und dreht ihren Kopf zur linken und zur rechten Seite. Der Rauch hüllt ihr Gesicht ein. „So reinigt man sich“, erklärt die Meranerin. Bereits unsere Ur-Großeltern pflegten den Brauch des Ausräucherns. Zu verschiedenen Anlässen ließen sie Rauch aufsteigen, um ihre Seele, das Haus oder den Stall zu reinigen. Vor allem in den sogenannten Rauhnächten, die auch Losnächte oder Zwölferrnächte genannt wurden, jenen zwölf Tagen vom 24. Dezember bis zum 6. Jänner.

Früher sei das Feuer ein Teil des täglichen Lebens gewesen. Das Räuchern war ein Ritual für besondere Anlässe und Feste im Jahreskreis. Heutzutage, so die Kräuter-Pädagoginnen, würde bei uns meist nur noch am „Kinigtog“, dem 6. Jänner, geräuchert.

Aber wie gestaltet man dieses Räucheritual richtig? Das zeigen Jutta und Renate an dem vierstündigen Workshop. Sie führen in die Räuchertechnik ein und erklären den Teilnehmern, wie sie ihre persönliche Räuchermischung zusammenstellen können. Aus Studien, Kursen und wohl auch eigener Erfahrung haben die „Kräuterweibelen“ gelernt, dass Räuchern mit Kräutern und Harzen reinigend, schützend, klärend und heilend wirkt. „Heilende Räucherungen

werden vermehrt eingesetzt“, weiß Renate. Sei es zur Behandlung von Rheuma, Muskelverspannungen, zur Desinfektion und sogar bei Schlafstörungen, zählt sie auf. Bei Erkältung oder Entzündungen sei Salbei das Richtige, eine keimtötende und desinfizierende Wirkung habe Fichtenharz. Für jedes Wehwechen gebe es das richtige Kraut.

„Kräuterhexen“ sein

Es komme schon öfters vor, dass die beiden Frauen „Kräuterhexe“ genannt werden. Aber das störe sie nicht, im Gegenteil. „Es freut uns, wenn unsere Namen mit Kräutern in Verbindung gebracht werden“, sagen sie. Wie aber sind sie zu „Kräuterweibelen“ geworden? Jutta war schon seit ihrer Jugend von der Wirkung und den Mythen der einheimischen Kräuter fasziniert. Ihre Mutter habe immer gewusst: „Gegen a jede Kronkat isch a Kreitl gwochsn“. An diese Zeit blickt sie gerne zurück. Mit siebzehn Jahren begann Jutta ihre ersten Salben, Tinkturen und Öle anzusetzen. Schließlich hat sie die Ausbildung zur Heilpraktikerin in München begonnen. „Mittlerweile ist es für mich eine Freude, andere an meiner Kräuter-Leidenschaft teilhaben zu lassen und diesen Schatz auch weiterzugeben“, so die 47-Jährige. Beim Lehrgang zur Kräuterpädagogin in Neustift hat sie ihre „Kräuterfreundin“ Renate kennengelernt. „Seitdem bündeln wir unsere Energien und arbei-

ten zusammen“, sagt die Nalserin und hilft einer Kursteilnehmerin währenddessen, ihr eigenes Räucherbündel zu wickeln.

Renate, 50, hatte schon seit frühesten Kindheitstagen einen Bezug zur Natur. Ihr Vater war Kletterer und Mineraliensammler, ihre Mutter wurde auf einem Bauernhof groß. So wurde ihr die Liebe zur Natur in die Wiege gelegt. „Jeden Sommer verbrachten wir einige Zeit auf der Alm, wo wir Kräuter sammelten“, erinnert sie sich. Immer schon hätten sie heilende Pflanzen begleitet, entweder aus reiner Freude zur schönen Blume, den intensiven Dufterlebnissen oder als „Kräutermedizin“. Später habe sie Thomas Häberle, Kräuterpfarrer und Heilpraktiker ihrer Kindheit, sehr geprägt. Lehrmeister nennt sie ihn ehrfurchtsvoll. Dank seiner weisen Vermittlung und ihrer Ausbildung zur Kräuterpädagogin hat sie sich ihr großes Wissen über den großen Kosmos der Kräuter angeeignet. Heute geben Jutta und Renate ihr Wissen in Workshops wie diesen weiter. Nach der Einführung in die Räuchertechniken und zum Abschluss des spannenden Workshops wird im Freien ein Feuer entfacht. Die frische Luft tut gut, denn die verschiedenen Dufterlebnisse hat wohl doch alle etwas „benebelt“. Nun heißt es, das frisch erworbene Wissen und die Rituale für sich zu memorisieren und zu pflegen. Gelebtes Südtiroler Brauchtum eben. 