

# Zauberhafter Dezember, Weih-Nacht und Abschluss

Nun endet leider meine Kolumne in der News mit Einstellung dieses Formates der Zeitschrift. Dabei hätte ich eigentlich noch so viel über Gesundheit zu erzählen: Ich wollte noch über das Rauchen, über Alkohol, Cholesterin und Oxymel schreiben ... Ich plane allerdings, meine Kolumne auf meiner Internetseite [www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de) weiterzuführen. Schaut also gerne mal rein. ;)

Und da es ja nicht nur um einen Abschluss, sondern gleich auch um einen ganzen Jahresabschluss geht, um den besinnlichen Dezember, entführe ich Euch passend zum Thema in diese mystische Zeit zwischen den Jahren.

Ich vermisse gerade die Arbeit mit meinen Wildkräutern sehr, das Sammeln in der Natur, die Verbindung zur Erde und den Sonnenschein. Gut, dass ich mich mit meinen Kräutern bestens bevorratet habe und mir so die Kraft der Erde und Sonne direkt in die Wohnung hole. So fertige ich derzeit selber Salben mit diversen Kräutlein und stelle Räuchermischungen für die bevorstehenden Raunächte zusammen, die gemeinsam mit der Wintersonnenwende, Weihnachten und dem Jahreswechsel vor der Tür stehen.

Weihnachten leitet sich von dem alten, germanischen Wort „wihen“ ab, das „weihen“ oder „heiligen“ bedeutet und zu dessen Fest man unter anderem Weihrauch verwendet, der eine tiefe symbolische und traditionelle Bedeutung hat.

Die 12 mystischen Raunächte (die alte Schreibweise war Rauhnächte) um den Jahreswechsel herum (s. Kolumne aus Dezember 2021) bezieht sich dem Wortstamm nach auf die rauen Tage und Nächte in dieser Zeit. Es gibt allerdings ebenso die Vermutung, dass das Räuchern zu diesen finsternen Tagen des Jahres eine besondere Rolle sowohl bei den Kelten als auch bei den Germanen spielte und sich daher diese Bezeichnung der „Rau(h)nächte“ eingebürgert und über etliche Generationen manifestiert hat ...

Ich habe bereits im September begonnen, Räucherbündel zu binden, sodass ich sie vor allem in den Raunächten abbrennen kann. Sie lassen sich aber auch zu allen anderen Sonnenwendfesten, astrologischen Besonderheiten sowie zu beliebigen persönlichen Ritualen nutzen. Oder aber, wenn man schlicht das Gefühl hat, etwas energetisch oder eben einfach nur die Luft reinigen zu müssen.



Foto: Stefan Kathöwer

Es gibt ganz unterschiedliche und sehr individuelle Gründe für das Räuchern:

Manche Menschen bezwecken damit eine energetische Reinigung, um schwere oder negative Energien zu lösen, eine neue Atmosphäre nach Streit, nach Krankheit oder Umzug zu schaffen und eine friedliche, positive Stimmung zu unterstützen.

In vielen Kulturen wird das Räuchern jedoch immer noch aus traditionellen Gründen zur Reinigung vor Ritualen, zur Zentrierung und Erdung und für die Verbindung mit der Natur genutzt.

Einige Menschen berichten davon, dass das Räuchern emotionale und psychologische Wirkung aufweist, denn es hilft ihnen zu entspannen, sich zu beruhigen, sich neu auszurichten, zu fokussieren oder gar loszulassen. Symbolisch lädt man damit Neues ein und lässt Altes gehen. In diesem Zusammenhang sind Räucherzeremonien ebenso für zentrierende Achtsamkeitsmomente gut geeignet.

Es gibt darüber hinaus ebenso, lediglich wissenschaftlich gesehen, rein pragmatische Gründe für das Räuchern von Kräutern: Es kann Gerüche neutralisieren oder überdecken und hilft ganz einfach, Bakterien und Viren in der Luft abzutöten. In Urzeiten hat man somit böse, krankheits-

bringende Geister ferngehalten und vertrieben, letztendlich handelt es sich schlicht um eine Desinfektion der Luft. ;)

Bei spiritueller Sichtweise schützt das Räuchern aber nach wie vor vor ungebetenen Gästen aus der Anderswelt und bringt die Energien in Harmonie und Einklang ...

Räucherbündel lassen sich aus diversen Kräutern wie Beifuß, (weißem) Salbei, Goldrute, Rosmarin, Berufkraut, Wegwarte etc. recht einfach verräuchern. Auch getrocknetes Zweigwerk von Büschen und Bäumen kann geeignet sein. Mit Naturbindfaden sollen die Kräuter und Zweige gebündelt werden. Räucherbüschel gibt's notfalls auch noch im Internet – oder bei mir. ;)

Zur Raumreinigung werden die Räume zunächst durchgelüftet, das Bündel wird am oberen Ende angezündet, einige Sekunden brennen gelassen, bis eine kleine Flamme entsteht. Die Flamme wird vorsichtig ausgepustet und das glimmende Bündel in kreisenden Bewegungen (gegen den Uhrzeigersinn, wenn Altes vertrieben werden soll) durch die Räume und auch in Ecken und dunkle Bereiche geführt. Dabei geht man achtsam und bewusst durch die Zimmer und schließt die Zereemonie in Dankbarkeit und Stille ab. Im Anschluss werden die Räume erneut gut gelüftet, um ungeliebte Energien auszuladen und hinauszuleiten.

Bei der Durchführung eines Räucherrituals möchte ich aber natürlich eindringlich zur Vorsicht mahnen, wenn man mit dem Feuer „spielt“. Im Zweifel bitte eine feuerfeste, sandgefüllte Schale unterhalten, um abfallendes, noch glimmendes Räucherwerk ggf. aufzufangen. Die Rauchmelder müssten natürlich einmal kurz deaktiviert werden, anschließend das Wiederinstallieren nicht vergessen! ;)

Zur Weih-Nacht ist schließlich alles Schall und Rauch ... =D

**Gesegnete Weihnachten,  
Brinja**



[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)