



Haiminger Umweltfenster

September 2020

von Kathrin Miedaner

Smudge Sticks– Das Räucherbündel

In der Indianischen Tradition ist das Verräuchern von Kraftpflanzen ein Mittel, um in engen Kontakt zu Mutter Erde und dem großen Geist zu treten. Aromatischer Rauch unterstützt und stärkt die innere Haltung des Menschen und reinigt den Ort, an dem er sich befindet.

Die „Kräuter der Kraft“ werden bei den nordamerikanischen Indianern als „Smudges“ verräuchert. Mit großer Achtsamkeit und Respekt gehen die Indianer hierbei vor. Sie bedanken sich für die Lebenskraft, die Ihnen durch die Pflanze geschenkt wird.



Schau mal in deinen Garten, die schamanisch- ganzheitliche Medizin geht davon aus, dass im eigenen Garten sich das Kraut ansiedelt bzw. wächst, welches für die eigene Kraft benötigt wird. Bei mir ist es Holunder, Königskerze, Mädessüß, echtes Leinkraut, Salbei, Zitronenmelisse und Lavendel. Aber auch viele andere Kräuter sind wunderbar zum Räuchern geeignet. Z. B. Thymian, Johanniskraut, Lorbeer, Wacholder, Kamille, Beifuß, Rosenblätter, Minze und vieles mehr.

So geht's:

- Lass die Kräuter an einem schattigen Platz ein paar Stunden anwelken. Somit kannst du sie besser zusammenbinden.
- Nun fasse die Kräuterzweige zu einem handlichen Bündel zusammen. Es sollte nicht zu dick werden, denn dann dauert die Trockenzeit länger und es besteht die Gefahr, dass es innen zu schimmeln beginnt.
- Binde das Kräuterbündel nun mit einem Baumwollfaden oder einem Naturgarn an den Stielen zusammen.
- Umwickle das Bündel mit (mehr oder weniger) gleichen Abständen schräg zur Spitze hin und wieder zurück.
- Verknote das Band und hänge das Bündel kopfüber zum Trocknen an einen schattigen und trockenen Platz.
- Der Trockenprozess dauert ungefähr eine Woche.



Räuchern:

Wenn das Bündel durchgetrocknet ist kann es zum Räuchern verwendet werden. Zünde die Spitze an und puste die Flamme aus. Nun sollte dein Bündel glimmen.

Damit du dein Räucherbündel nicht halten musst, wäre es gut, wenn du dir vorher ein geeignetes Gefäß vorbereitest. Ich nehme eine Feuerfeste Schale und fülle diese mit Sand. Somit kann man das Bündel einfach in den Sand stecken.

ACHTUNG: Bitte lass dein Kräuterbündel nicht aus den Augen – Funkenflug oder unkontrolliertes Abbrennen kann natürlich gefährlich werden.

Wenn du mit dem Räuchern fertig bist, drück dein Bündel einfach im Sand aus, dann kannst du es wiederverwenden, wenn du es trocken aufbewahrst

Ein schöner Nebeneffekt:
Lästige Mücken machen
einen großen Bogen um
den duftenden Rauch.