

informiert – reflektiert – inspiriert – engagiert

Pflanzen freund

Brauchtum und grüne Rituale

42

**Man darf
noch Zauber
wagen!**

36

**Die verborgenen
Symbole
der Pflanzen**

52

**Fest verwurzelt:
Schweizer
Bauergärten**

10/11
23

CHF 8.90



Essay

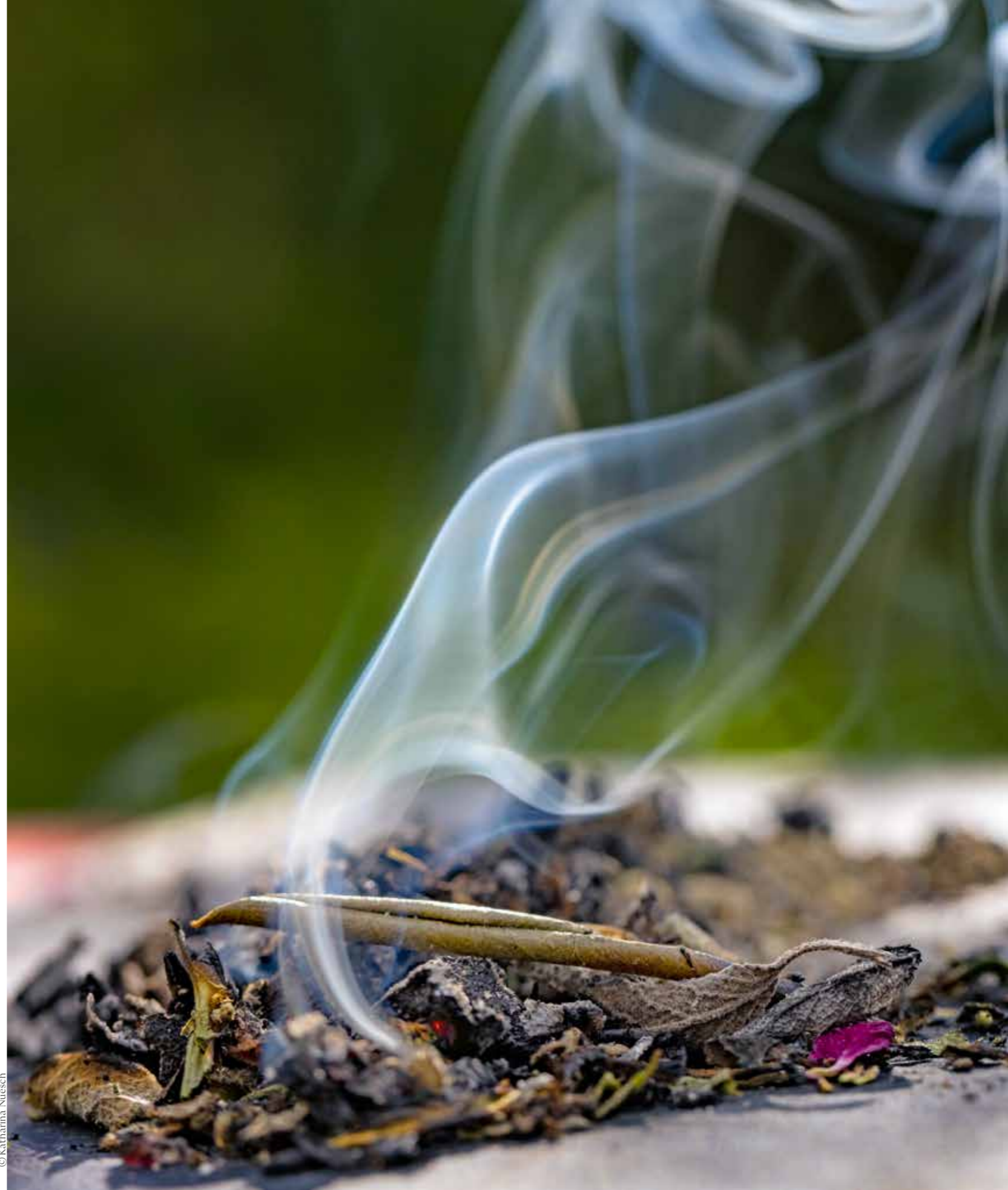
Man darf noch *Zauber* *wagen!*

Von Ritualen, wohlduftenden
Rauchschwaden und Verbundenheit

Text: Andrea Keller

Salbei, Thymian, Rosmarin, Beifuss – getrocknet, gemischt. Und angezeuselt. Es knistert leise, die Blätter kräuseln sich, glühen. Orange. Ich puste, sie verfärben sich. Schwarz. Der Kräuterrauch steigt auf, schwebt im Raum, kriecht der Decke entlang, entwischt aus dem Fenster. Draussen lösen sich die Schwaden in Luft auf. Ich atme ein, tief runter in den Bauch. Die Mundwinkel zucken, ziehen nach oben. Ich lächle, weil Fred mir die Räucherware geschenkt hat – und wenn ich an «Freund Fred» denke, wie ich ihn gern nenne, auch weil ich den Zusammenklang der beiden Wörter mag, muss ich grinsen. Eigentlich ist Freund Fred ein Freund meines Vaters.

Doch in einer Zeit, die für uns alle herausfordernd war, war er auch für mich da und schaffte, was tatsächlich geholfen hat: Er hörte zu, nahm die Lage ernst, brachte mich zugleich zum Lachen. Als das Größte hinter uns lag, wir uns den Staub abklopfen, ungläubig die Augen rieben und es wagten, wieder nach vorne zu blinzeln, überreichte er mir ein Säcklein mit der Räuchermischung «Hausreinigung», die seine Partnerin Claudine herstellt – auf dem Hof, wo die beiden leben. Freund Fred meinte, das würde helfen. Dabei, ein neues Kapitel aufzuschlagen.



Mit Rauch gegen das Gewittergewirr

Bei einer Recherche im Netz habe ich erfahren: Salbei soll reinigen, desinfizieren, die Konzentration fördern sowie helfen, sich gegen belastende Einflüsse abzugrenzen. Auch dem Thymian sagt man eine reinigende Kraft nach. Es heisst, er stärke zudem den Lebensmut und die Tatkraft. Rosmarin wird der Tradition nach geräuchert, um verstorbenen Seelen Abschied zu leisten und besser mit Trauer umzugehen. Und Beifuss? Der gilt als eine der wichtigsten heimischen Räucherpflanzen. Verwendet werden sowohl die Blätter als auch die Blüten – für Segnungen, Reinigungen, die Klärung des Geistes. Inwiefern ich all diese Wirkungen bezeugen kann? Nun, sagen wir's so: Mich macht es ruhig und zufrieden. Ich mag den Duft. Auch die visuelle Komponente. Ich komme aus meinem Kopf raus, diesem Gewittergewirr an Gedanken, staune das Glühen an, dem Rauch nach. Bin ganz im Moment und fühle einen Hauch von Magie. Damit ist schon viel erreicht; sehr viel.

Es gibt im Übrigen auch wenig, das mich spontan glücklicher macht als der Geruch eines Lagerfeuers im Wald. Das mag mit schönen Kindheitserinnerungen zusammenhängen oder sogar evolutionäre Gründe haben – zumal mir bereits einige Menschen bestätigt haben, dass es ihnen genauso ergeht. Und nicht nur das Lager- als Nutzfeuer und Ort des Zusammenkommens und Austausches, sondern auch Räucher-Rituale begleiten uns Menschen seit Jahrtausenden. Man kann zwar, muss aber bei dem Thema nicht in die Ferne und hin zu den indigenen Völkern im Amazonas, afrikanischen Urvölkern oder nach Asien schweifen. Denn auch die Kelten sollen vor ihrem Haus einen Räucher-Altar gehabt und wohlriechende, heilende sowie reinigende Kräuter und Harze verbrannt haben.

Ein Ritual – oder reine Routine?

Rituale ziehen sich über alle Kontinente hinweg, wie rote Fäden, durch die Menschheitsgeschichte – nicht nur jene, bei denen Rauch aufsteigt. Auch Bräuche sind tief eingeflochten in unser Sein. Und, ja, genau genommen gibt es zwischen Ritualen und Bräuchen einen Unterschied. Das Aufstellen des Christbaumes zu Weihnachten, beispielsweise, ist in unseren Breitengraden vielmehr ein Brauch denn ein Ritual, weil es gängig ist, das zu tun, das also in einer (mehr oder weniger) festen, sozialen Gemeinschaft und wiederkehrend praktiziert wird. Im Übrigen sind auch der berühmte, geliebte Morgenkaffee und das Zähneputzen keine Rituale, sondern vielmehr

Routine. Ausser natürlich, man trinkt seinen Kaffee mit einer innigen Präsenz und putzt die Zähne jedes Mal so, als wäre es das erste Mal und als ginge es dabei um weitaus Grösseres. Wer das auf diese Art tut, ist der grossen Mehrheit von uns punkto Achtsamkeit allerdings tief und weit voraus.

Was genau verstehen wir denn unter Ritualen? – «Rituale sind Handlungen, die die Möglichkeit bieten, sich zu verbinden», hör ich den Heilpraktiker, Körper- und Kunsttherapeuten Markus Niedermayr in einem YouTube-Clip sagen. Das scheint tatsächlich der Kern zu sein. Und nun erinnert Ihr euch vielleicht an Freund Freds Räucherware und an die Hoffnung, mit deren Unterstützung ein neues Kapitel aufzuschlagen. Im ersten Moment klingt das weniger nach «sich verbinden». Doch beim Räuchern mit Kräutern oder auch mit von Bäumen stammenden Harzen verbinden wir erstens «Erdgeborenes» mit dem Himmel. Und zweitens geht es letztlich auch bei Abschieds- oder Aufbruchsritualen darum, sich mit etwas Grösserem zu vereinigen, das uns im Prozess unterstützt. Wer oder was dieses Grössere auch immer sein und für uns persönlich bedeuten mag.

Kelten, Konsumirrsinn und zurück zur Natur

Ein Ritual ist immer auch spiritueller Natur, flirtet zugleich mit unserer Vorstellung von Zauberei, lebt von augenblicklicher Achtsamkeit, der Bereitschaft, uns voll und ganz einzulassen. Jedes Mal neu und von Kopf bis Fuss, mit Herz und ritueller Handlung. Ein Ritual ist zudem ein «Zuhause in der Zeit», ist mir während der Pandemie irgendwo zu Ohren gekommen, eine Art Schutzraum, in den man sich zurückziehen und sicher fühlen kann. Rituale geben Halt in Phasen der Transformation. Und bedrohlich anmutende Wendezeiten gab's auch schon früher, klar – man stelle sich nur mal das Leben der Kelten vor, sagen wir: im 5. Jahrhundert v. Chr. Die damaligen Klimaverschlechterungen, Missernten, instabile Herrschaftsstrukturen... Kein Wunder, dass auf Druiden viel Hoffnung lag. In der keltischen Naturspiritualität, übrigens, wurde davon ausgegangen, dass alles mit allem verbunden ist. Und dass hinter allem Sichtbaren auch unsichtbare Verbindungen bestehen. Unter anderem sollten Jahreskreisfeste wie Beltane und Samhain zur Bewusstwerdung eben dieser Verbundenheit beitragen.

Samhain ist das ursprünglichste und vermutlich wichtigste Mondfest der Kelten, ein Schwellenfest, an dem sich das Tor zum Winter →

öffnet. Früher wurde am 31. Oktober nach Einbruch der Dunkelheit nichts mehr geerntet. Was dann noch auf den Feldern lag, überliess man den Geistern. Heute denken wir beim 31. Oktober an Halloween. Und an gruselig-geschnitzte Kürbisse (gab's übrigens schon beim Samhain-Fest der Kelten), klingelnde Türglocken, verkleidete Kinder, Süßes oder Saures, auch an zahlreiche Gadgets in den Läden, ganz viel Marketing, schrille Aktionen, klingelnde Kassen. Womit wir beim Aushöhlen und Abwetzen von Bräuchen wären, für noch mehr Profit – und unserem Kauf-, ja Konsumrausch. Dabei fühlen sich viele von uns längst übersättigt und, eben, irgendwie «disconnected», verloren, ja, absurd abgetrennt von uns selbst und dem, was uns im Grunde doch beheimatet, ausmacht und atmen lässt: der Natur. Dieser Welt. Diesem Wunder.

Poesie – und Rettung der Magie

Zugegeben: Auch mit Ritualen wird Schabernack getrieben. Und nicht alles ist Zauber, was raucht oder glänzt. Manches, was mir bei der Recherche begegnet ist, würde ich schlicht und ergreifend als Humbug abtun. Und von Ritualen, die darauf ausgerichtet sind, anderen zu schaden, halte ich rein gar nichts. Doch wenn wir rituelle Handlungen finden, erfinden, die uns die Möglichkeit bieten, uns achtsam und wieder verstärkt und in einem positiven Sinne zu verbinden, so sollten wir's wenigstens probieren und praktizieren. Nicht nur, weil Verbundenheit auch ein Baustein ist von Resilienz, also der Eigenschaft, in herausfordernden Zeiten nicht kaputt zu gehen, gesund zu bleiben. Nicht nur, weil Verbundenheit auch Fürsorge für uns selbst, andere und anderes bedeutet. Sondern auch, weil es in unserer heutigen, oft rationalisierten Welt guttut, wenn wir noch Zauber wagen.

Salbei, Thymian, Rosmarin, Beifuss – getrocknet, gemischt. Und angezeuselt. Es knistert leise, die Blätter kräuseln sich, glühen. Orange. Wir pusten, sie verfärben sich. Schwarz. Der Kräuterrauch steigt auf, schwebt im Raum, kriecht der Decke entlang, entwischt aus dem Fenster. ...Wie schön wäre es, wir könnten nicht nur je für uns selbst, sondern auch als Gesellschaft ein neues Kapitel aufschlagen. Eines, bei dem wir das, was keine Zukunft mehr hat, zurücklassen. Es würdigen, verabschieden. Raum für Neues schaffen. Und auch immer mal wieder und gerade wenn's schwierig ist: die Mundwinkel nach oben ziehen, herzhaft lachen.

«Rituale sind Handlungen, die die Möglichkeit bieten, sich zu verbinden.»