

Einleitung 9

Kapitel 1

Eintauchen in eine andere Welt – Über die Schwelle gehen13

 Wenn wir an der Schwelle stehen..... 13

 Die Heilkraft des Jahreskreises – Acht Schwellenfeste..... 15

 Unsere Sinne als heilige Schwellen 19

 Menschen sprechen Pflanzen an 21

 Pflanzen sprechen Menschen an 24

Kapitel 2

Zur Geschichte des Räucherns 27

 Räuchern – Auf den Spuren alter Kulturen..... 27

 Räuchern in den Weltreligionen 32

 Räuchern – Auf der Suche nach Verbundenheit..... 33

 Dreimal drei ist neunerlei..... 35

 Neunerlei Hölzer..... 35

Kapitel 3

Jahreskreis und Räucherpflanzen 37

 Die Jahreskreisfeste im Überblick..... 37

 Die Raunächte 42

 Bräuche der Raunächte 44

Wintersonnenwende – Weihnachten 48

 Fichte..... 52

 Tanne 53

 Mistel 54

Zunehmende Mondsichel – Lichtmess	55
Birke	59
Quendel	60
Bartflechte	61
Frühlings-Tagundnachtgleiche – Ostern.....	62
Immergrün	67
Salweide	68
Haseinuss	69
Vollmond-Fruchtbarkeitsfest – Walpurgis.....	70
Holunder	74
Frauenmantel	75
Bilsenkraut	76
Sommersonnenwende – Johannistag	77
Johanniskraut	81
Wurmfarn	82
Föhre	83
Erntemonnd – Schnitterfest – Maria Himmelfahrt.....	84
Königskerze	89
Dost/Wilder Majoran	90
Schafgarbe.....	91
Herbst-Tagundnachtgleiche – Erntedank/Michaeli	92
Hafer	96
Lärche.....	97
Heckenrose	98
Neumond-Dunkelheitsfest – Allerheiligen/Allerseelen	99
Eibe	104
Engelwurz	105
Baldrian.....	106
Die alte Dreiteilung des Jahreskreises	110
Eins in dreien – Umfassend verbunden	111
Die Heiligen Drei Madl und die Große Göttin.....	113
Die Ältesten	118
Beifuß.....	118
Wacholder	120
Ruchgras	121
Die Heiligen Drei Könige	122

Kapitel 4

Räucherwerk, Räucherutensilien und Rituale	125
Wie wird geräuchert?	125
Räucherwerk	128
Räucherutensilien	130
Verschiedene Arten des Räucherns	132
Räuchermischungen für verschiedene Anliegen	136
Räuchern zum Reinigen der Atmosphäre in Häusern und Wohnungen	137
Räuchern, um den eigenen Körper zu reinigen und zu stärken	137
Reinigende Mischungen	139
Weihnachtsräucherung/Wintermischungen	139
Räuchern, um „böse Geister“ und „Dämonen“ zu vertreiben	141
Schützende Mischungen	141
Räuchern, um sich zu zentrieren	143
Zentrierende Mischungen	143
Landschaftsräucherung	143
Räuchern, um zu segnen	145
Segnende Mischungen	145
Liebesräucherung	147
Mischungen für Lust und Liebe	147
Die Kraft von Ritualen	148
Räucherritual für das Haus	150

Kapitel 5

Der Jahreskreis und weitere Verbindungen	153
Der Jahreskreis als Symbol für einen Tag	153
Der Jahreskreis in Verbindung mit den Elementen	160
Nachwort	168
Über die Autorin	169
Quellen und weiterführende Literatur	170
Register der vorgestellten Pflanzen	172
Register der Pflanzen nach den Jahreskreisfesten	174