



Räuchern

A lovely act of self care

Mein Lieblingsduft: Frische Luft. Genießt du es auch, wenn Du lüftest, wie frische Luft deine Räume flutet und es einfach nur guttut, tief einzuatmen? Räuchern ist wie Lüften auf mehreren Ebenen und wirkt psychologisch, körperlich, atmosphärisch und energetisch zugleich. Und nein, dafür musst du nicht im Leinengewand bei Vollmond durch dein Wohnzimmer tanzen. Früher galt es als selbstverständlich, dass Häuser eine Seele besitzen, und es galt als Alltagsverständnis, Räume nicht nur physisch, sondern auch energetisch zu reinigen. Vielleicht haben wir das Wissen nicht verloren, sondern nur vergessen.

Räuchern ist einfach,
natürlich und schlau

lil

Was brauchst du und wie wird's gemacht?

Das, was du natürlich als Erstes brauchst, ist das passende Equipment.

Klassischerweise gibt es Räucherstövchen oder diverse Formen von Räucherschalen, die mit Sand gefüllt sind. Darauf kommt dann die Räucherkohle und schließlich dein gewähltes Räucherwerk. Wenn du nicht gleich in ein voll ausgestattetes Räucherequipment investieren möchtest, tut es hier auch eine gute alte Pfanne. Sieht nicht ganz so fancy aus, erfüllt aber absolut ihren Zweck.

Eine Rolle Räucherkohle kostet im normalen Handel meist nur wenige Euro. Für eine Räuchersession reichen meiner Erfahrung nach schon drei Kohletabs. Sobald die Kohle den ersten Funken deines Feuerzeugs übernommen hat, beginnt sie leise zu knistern und sich langsam vollständig durchzuglühen - ein Geräusch, das für mich jedes Mal den Beginn des Rituals einläutet. Erst wenn die Kohle komplett durchgeglüht ist, streue vorsichtig das Räucherwerk auf.

Lege lieber nach und nach und kleindosiert Räucherwerk auf, statt direkt zu viel auf einmal. So kannst du die Intensität und die Dauer viel besser steuern und kennenlernen - „Just learning by doing“.



Einfachere Varianten sind gebundene Räucherkräuter wie zum Beispiel der weiße Salbei oder Räucherhölzer wie Palo Santo (Bild), die du direkt anzünden kannst. Kleiner Hinweis: Räucherhölzer, haben in den handelsüblichen Größen eine sanftere Rauchentwicklung und brauchen von dir etwas mehr Geduld und Muße, weil sie immer wieder zwischendurch neu entzündet werden wollen.

Dann gibt es natürlich noch die schönen Räucherstäbchen. Wie ich finde, wirklich nur dann etwas für dich, wenn du Spaß daran hast und einen Geruch findest, den du wirklich magst. Ich benutze sie ausschließlich für eine schnelle energetische Reinigungsroutine oder als Refresher.

Mein Favorit ist
"Grüner Tee"

Tipp: Räucherstäbchen einfach unangezündet im Raum platziert, ergeben einen feinen, subtilen Lufterfrischer. Du kannst sie jederzeit später nach Bedarf glühen lassen. Das ist viel schöner und gesünder als chemische Luftbomben. Es gibt viele edle, schlichte Räucherstäbchenhalter, die deine Wohnung nicht gleich in eine esoterische Hochburg verwandeln und einen schönen Dekogegenstand abgeben.

Lerne deine Räume kennen

Überlieferungen besagen, dass effektives Räuchern voraussetzt, den Raum im Uhrzeigersinn abzugehen. Ich gehe den goldenen Weg von: „Ich vertraue ganz auf meine eigene Intuition“. Wenn du glaubst es geht nur im Uhrzeigersinn oder nach anderen starren „Räucher-Regeln“, dann ist es nicht viel mehr als ein Glaubenssatz, den du nicht brauchst und der dich letztendlich limitiert. Geh einfach mit deinem Räucherwerk durch die Räume und räuchere alles auf deine Art ein. Du weißt am besten, was es jetzt braucht. Am Ende ist es oft überraschend, dass sich die Intuition mit den Überlieferungen deckt, ohne sie vorher gekannt zu haben.

Ich räuchere meine Räume bei zunächst geschlossenen Fenstern und lasse den Rauch für eine gewisse Zeit im Raum stehen und wirken, bevor ich die Fenster dann zum Stoßlüften öffne, um das gebundene Alte zu verabschieden. Wann dieser Zeitpunkt gekommen ist, entscheide ich wieder aus dem Gefühl heraus.

Hier sind ein paar nützliche Hinweise zu Stellen, denen du dabei mehr Aufmerksamkeit schenken solltest:

- ✦ Alle Türen und Fenster gelten als Übergänge - die Haustüre nicht vergessen.
- ✦ Überall da, wo sich besonders gerne Dreck sammelt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich dort auch Energien stauen. Hier kannst du auch oft erkennen, wo Energie bei dir gut fließt und wo sie stagniert.
- ✦ Das trifft auch auf sämtliche Ecken und Kanten zu. Das ist oft schön zu beobachten, wenn nach langer Zeit Wände gestrichen werden und dann erst auffällt, wie dunkel manche Ecken geworden sind oder was alles dunkle Abdrücke hinterlassen hat.
- ✦ Beobachte den Rauch selbst. Ist der Rauch unruhig und flattrig, kann es natürlich ein undichtiges Fenster oder ein unbekannter Luftstrom im Zimmer sein. Aber manchmal wird der Rauch plötzlich ruhig und geradlinig. Dann hat sich die Energie schon gewandelt. Lasse dir also auch Zeit zum Beobachten.
- ✦ Du kannst auch Gegenstände und Möbel räuchern.

Lasse dir die Erfahrung nicht nehmen, eine Räuchersession mal ganz mit dir alleine zu machen. Du nimmst einfach mehr wahr. Du wirst intuitiv Dinge spüren wie: „Oh, da war viel“, „Da war alles unbefangen“ oder „Hier ging es viel leichter“.

Last but not least: Safety First. Räuchern hat immer etwas mit heißer Glut zu tun. Also bitte ich um deine volle Aufmerksamkeit. Es ist wirklich nichts, was man abgelenkt und nebenbei macht. Besonders wenn du Räucherkohle verwendest, empfehle ich, sie danach unter laufendem Wasser vollkommen auszulöschen.

Je nachdem, wie intensiv du räucherst, welche Räuchermischung du wählst und wie dicht die Energien bei dir sind, ist die Rauchentwicklung beträchtlich. Wenn man sich selbst in den Räumen aufhält, ist diese Intensität kaum wahrnehmbar - für deine Nachbarn jedoch schon, wenn du zum Schritt: „Kräftig lüften“ kommst.

Um fürsorgliche Nachbarn davon abzuhalten übereilt die Feuerwehr zu rufen, ist ein Schild mit der Aufschrift „Hier wird geräuchert“ am Fenster meistens schon wirksam.

Wichtig: Feuermelder währenddessen abhängen oder abdecken und bitte danach wieder anbringen oder aktivieren.



Die Wahl des Räucherwerks

Die Wahl des Räucherwerks kann entscheidend sein, denn durch die sanfte Hitze verdampfen hochkomplexe Moleküle in dem Räucherwerk enthaltenen ätherischen Öle und Harze. Sie werden als feine Aerosole im Raum verteilt. Jede von ihnen trägt eine Schwingungsfrequenz (Information), die entsprechend deinen Raum „programmiert“, sprich reinigt und/oder energetisiert.

Weniger Duft, sondern Frequenz

Tja, welches Räucherwerk ist jetzt für dich das Richtige!? Mein Ansatz: Mach dich im Internet selbst auf die Reise. Das, was Dich am meisten beziehungsweise intuitiv anspricht, ist oft genau das, was du und deine Räume jetzt brauchen. Verzichte jedoch am Anfang darauf, selbst zu mischen.

Für welches Räucherwerk du dich auch immer entscheidest: Achte auf die Qualität. Es nützt dir nichts ein paar Euro zu sparen, dann deine Luft zu Hause zu belasten und letztendlich dich selbst. Wichtig ist: 100% naturrein und Bio-Qualität (kbA). Finger weg von Deklarationen wie Parfümen, Düften oder synthetischen Klebstoffen (z.B. pyrotechnischen Zusätzen). Tipp: Harze sind immer unförmig und niemals in gleich großen Stücken.

Eins sei dir jetzt schon gesagt - Der Geruch vieler Räucherwerke ist nicht wirklich jedermanns Geschmack bis - sagen wir mal - stark gewöhnungsbedürftig. Doch ich erinnere dich: Beim Räuchern geht es nicht wie bei Kerzen und Parfums, um die schönste Duftexplosion, sondern um das, was dir und deinen Räumen jetzt am meisten dient. Der Geruch verfliegt bei einer guten Lüftung meist schnell. Also schaue mehr auf die Wirkung als auf Fragrance.

Gerade bei deiner ersten Räuchererfahrung kann es in dir selbst auch Prozesse anstoßen. Körperliche Reaktionen wie Niesen, Husten oder Gänsehaut (alles im normalen Rahmen, versteht sich), die sich als innere Reinigungsprozesse zeigen, sind genauso üblich wie Empfindungen von aufkommender innerer Erleichterung, Frische oder Ruhe. Denn werde Dir bewusst: Deine äußeren Räume spiegeln deine inneren Räume.

Reinigst und verabschiedest du Energien aus deinen Räumen, entsteht ein energetisches Vakuum, das sich natürlich wieder füllt. Ein Teil davon ist sicherlich - wie schon erwähnt - die Information, die dein Räucherwerk abgibt. Sei clever und nutze ebenfalls dieses "Vakuum", um die Energie in deinen Räumen selbst zu gestalten.

Denn ohne gezielte Ausrichtung zieht es wieder Energien an, die du nicht haben willst, oder wird diffus und unbestimmt von außen wieder in dein Feld getragen. Also nutze deine Reinigung nicht nur, um dich von alten Energien zu lösen, sondern setze eine kraftvolle, neue Intention was du jetzt in diesem Raum erfahren möchtest, und lade die entsprechende Energie ein.

Deine gesprochenen, geschriebenen oder innerlich gesetzten Worte sind in ihrem Inhalt und ihrer Form keine Grenzen gesetzt. Schau einfach, was durch Dich kommt.

Intention setzen - and a little Magic

Altes geht,
Neues kommt -
du bist Gestalter
deiner Räume

Hier will ich dich an die immense Kraft deiner inneren Absicht erinnern. Energie verschwindet nicht, sondern baut sich wieder auf oder wandelt sich.





Hand in Hand mit der Wissenschaft

Wo Wissenschaft beginnt, das zu beschreiben, was wir intuitiv schon in uns tragen

Vielleicht hast du schon folgendes beobachtet: Die Sonne scheint in ein lange nicht gelüftetes Zimmer, und es tanzt auf einmal ein dichter, grauer Nebel aus Millionen von Staubpartikeln, der vorher unsichtbar war. Physikalisch passiert hier eine diffuse Lichtstreuung: Die Partikel schlucken und streuen die Lichtteilchen der Sonne. Die Atmosphäre im Raum wirkt dadurch schwer, matt und trüb.

Und genau hier geschieht das, was viele als „Zauberei“ abtun, was in Wahrheit aber mit Thermodynamik zu tun hat.

Beim Räuchern passiert eine faszinierende, messbare Reinigung der Raumluft. Der aufsteigende Rauch setzt negative Ionen frei. Diese Ionen verhalten sich wie ein Magnet: Sie docken an den positiv geladenen Schwebestaub und die festsitzenden Partikel in der Luft an. Es kommt zur sogenannten Akkumulation - die Teilchen verbinden sich, werden schlichtweg zu schwer und sinken wie ein unsichtbarer Regen zu Boden.

Wenn du nach dem Räuchern die Fenster öffnest und kräftig stoßlüftest, zieht der Rauch den gebundenen Feinstaub im Luftstrom mit nach draußen. Was bleibt, ist eine gereinigte und vor allem lichtdurchflutete Atmosphäre.

Genau dieser Erkenntnis der Ionisierung der Luft bedienen sich viele Luftfilter. Doch hier gibt es meiner Meinung nach entscheidende Unterschiede - vor allem eben auf der energetischen Ebene. Die Luft wird hier rein funktionell und technisch gereinigt, tötet oft keine Keime ab und hinterlässt einen energetisch verlassen wirkenden Raum. Zudem wird die Luft durch ein zentriertes, zunehmend kontaminiertes Energiefeld geschickt - den Filter selbst.

Räuchern hingegen desinfiziert und energetisiert die Luft aktiv durch Pflanzenwirkstoffe. Es installiert einen natürlichen energetischen Schutz und erhöht die Grundfrequenz im Raum. Das ist Raum-Alchemie auf hohem Niveau.

Räuchern - eine jahrhundertalte Weisheit

Das Räuchern ist tief in unserer deutschen Tradition verwurzelt und lässt sich heute noch in einigen Bereichen wiederfinden. Zum Beispiel in den Rauh Nächten, besonders bekannt in den Alpenregionen, die immer mehr landesweit an Popularität gewinnen. Hier geht es darum in den geweihten Nächten (Weihnachten) Altes zu lösen und Neues für das beginnende Jahr zu begrüßen.

Auch in der Kirche dient heute noch Weihrauch traditionell dazu, Energien zu reinigen. Genauso wie das Räuchern früher auch als medizinisches Mittel in Hospitalen erfolgreich zur Luftreinigung diente und damals schon für seine antimikrobielle Wirkung bekannt war.

Hinter Räuchern steckt mehr, als Du denkst

Denn wusstest du, dass laut Studien¹, bestimmtes Räucherwerk bis zu 94 % aller Luftbakterien eliminieren kann? Dieser klinisch reine Desinfektionseffekt hält im Raum für mindestens 24 Stunden, in manchen Fällen sogar bis zu mehreren Tagen oder Wochen an. Einige Viren und Bakterien waren im Raum danach komplett unauffindbar.

Auch in der modernen Schädlingsbekämpfung wird das Räuchern effektiv eingesetzt. Gerade dieses Beispiel zeigt so schön, wie Resonanzen im Raum funktionieren. Dreck zieht Dreck und allerlei andere unerwünschte Besucher an, weil Du Ihnen die schmackhafteste Grundlage lieferst. Auf der feinstofflichen Ebene verhält es sich ähnlich.

Dort, wo weniger Hygiene, Klarheit, Bewegung und Bewusstsein für die eigenen feinstofflichen Ebenen vorhanden ist, bleibt vieles leichter hängen - körperlich wie feinstofflich. Räuchern ist ein schöner Schritt, der diese Ebenen verbindet und hier erstes Bewusstsein schafft.

Wenn du jetzt neugierig geworden bist, tiefer in dein eigenes feinstoffliches Feld einzutauchen und mehr Bewusstsein für Energie, Klarheit und energetische Hygiene zu entwickeln, schau bei meiner Audio-Reise vorbei.

¹ Nautiyal, C. S., Chauhan, P. S., & Nene, Y. L. (2007). *Medicinal smoke reduces airborne bacteria*. Journal of Ethnopharmacology, 114(3), 446-451.

Die besten Räuchermomente

Ein Einzug in ein neues zu Hause ist wohl die Nummer eins unter den Anlässen zum Räuchern. Nicht umsonst heißt es „das neue Heim einweihen“, und um es von alten, fremden Energien zu reinigen.

An dieser Stelle ist es mir wichtig zu erwähnen, dass wenn es um „Fremdenergien“ geht, es nicht immer gleich „negative Energien“ bedeutet. Ja, es können sich störende, ungute bis schädigende Energien bei Dir zu Hause festgesetzt haben - doch alles ist eine Information und lösbar. Vermeiden möchte ich eine innere, verkrampfte oder gar angstvolle Schutzhaltung, die dein Zuhause in eine isolierte Festung verwandelt.

*Bitte hiermit
direkt löschen!*

Es geht darum, ein Zuhause zu kreieren wo Du, vollkommen Du, ankommen und Dich wohl fühlen kannst.

Sind vergangene, fremde Energien gereinigt, gehst du mit deinen eigenen Energien eine Symbiose mit deinen Räumen ein. Meldet sich dann etwas, können wir individuell darauf schauen.

Einer der meiner Meinung nach nicht zu unterschätzenden Anlässe sind Lebensübergänge. Das können große Übergänge sein, wie zum Beispiel ein Todesfall, nach oder während einer Krankheit oder einer Trennung. Auf der anderen Seite ist es eine Geburt oder das Schlüpfen in neue Lebensrollen.

Doch nach meinen Beobachtungen ist Räuchern dann vor allem eine große Unterstützung, wenn du dir erlaubt hast, eine neue Version von dir selbst zu sein - zum Beispiel, wenn du mit dem Rauchen aufhörst, Sport anfängst oder alte Muster erkannt und durchbrochen hast.

Sonst hast du - bildlich gesprochen - noch deine alte Energie neben dir auf der Couch sitzen, die dir eine Zigarette oder eine Chipstüte anbietet oder dir einredet, dass das „alte Du“ doch viel cooler war. Mach schlichtweg einen Reset in deinen Räumen und verankere dein neues Sein mit diesem Ritual noch einmal mehr in deiner neuen Realität.

„Räuchern: ein Akt
der Selbstfürsorge,
und Bei-sich-Ankommens



Räuchern ist kein energetischer Putzlappen, der einmal durch deine Wohnung schwebt, sodass es plötzlich für alle Zeiten energetisch sauber ist. Und ehrlich gesagt, funktioniert normales Putzen ja leider auch nicht so. Du schwingst den Staubsauger heute, und nächste Woche liegt wieder Staub in der Ecke - nicht, weil du falsch geputzt hast, sondern weil Leben einfach stattfindet.

Was dir Räuchern *Nicht* abnimmt



Menschen und du bringen durch Gedanken, Emotionen, Erlebnisse, Konflikte und vieles mehr permanent Energien in die Räume - und du selbst bist die größte Energiequelle deines Zuhauses. Deshalb kann es sein, dass sich bestimmte Energien immer wieder ansammeln und Räuchern weniger eine endgültige Löschung oder Transformation, sondern vielmehr eine energetische Form von Reinigung und Pflege ist.

**Räuchern als
multidimensionale
Putzroutine**

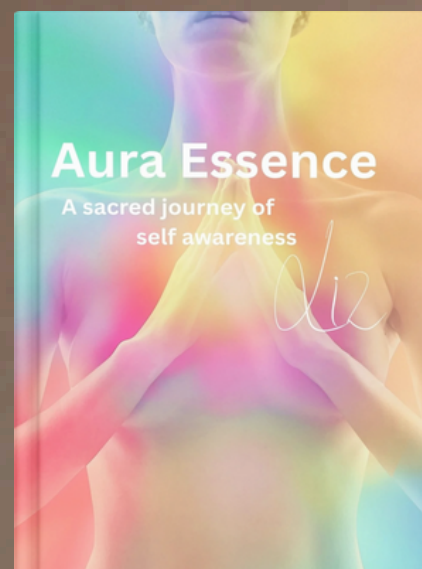
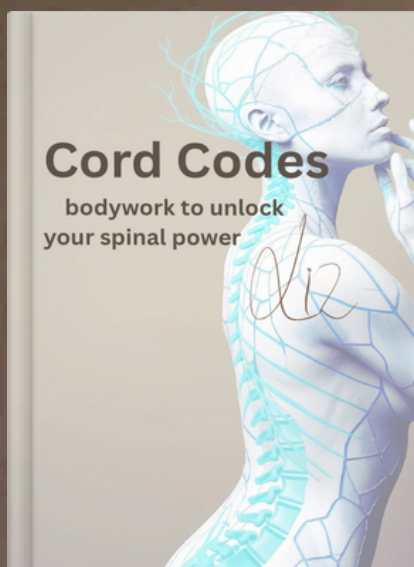
Manchmal liegt die Ursache einfach tiefer in alten Mustern, Emotionen, Themen oder belastenden Lebensphasen - oder es hat einfach mit der individuellen Energetik des Raumes zu tun. Genau dort beginnt die tiefere, energetische Arbeit: nämlich mit dir selbst in Symbiose mit deinen vier Wänden. Das ist nachhaltige, energetische Raumklärung.

Wenn dich diese energetische Arbeit und Transformation ruft, ein Anteil in dir damit räsoniert oder dich weckt, bin ich gerne an deiner Seite, um dein neues Level des Sich-Zuhause-Fühlens zu beschreiten.



Bereit fürs nächste Level?

Entdecke meine Programme:



Julia Liz
Mainzer Straße 91, 53179 Bonn
kontakt@julializ.de • www.julializ.de

Dieser Guide wurde mit viel Liebe, Erfahrung und eigener Energie erschaffen.
Daher nutze die Inhalte ausschließlich für deinen persönlichen Gebrauch
und gerne zum Weiterleiten.

© Julia Liz 2026