



Michaela Thöni-Kohler

Rauhnächte in den Alpen

Rituale, Räuchermischungen
und altes Wissen aus den Bergen

Dein
Begleiter
durch die
12 magischen
Nächte



TYROLIA

Michaela Thöni-Kohler

Rauhnächte in den Alpen

Rituale, Räuchermischungen
und altes Wissen aus den Bergen

Dein
Begleiter
durch die
12 magischen
Nächte

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

„Die Heilkräfte wohnen in der ätherischen,
unsichtbaren Welt, die zugleich die Welt der Engel ist.
Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar.

Die Seele des Menschen ist dabei das Verbindende zwischen Gott,
Schöpfung und Natur. Da sie einerseits Spiegelbild des Göttlichen,
andererseits aber auch mit dem Sinnlichen dieser Welt verbunden ist.

In diesem Licht erkennen wir, dass es noch eine
andere Hälfte des Menschen gibt und dass der
Mensch noch einen zweiten Körper hat,
der für die leiblichen Augen zu fein ist.“

Paracelsus (1493-1541)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Die dunkle Zeit des Jahres	7
Räuchertradition im Alpenraum	11
Die große Rauhnachtzeit	15
Die Zeit zwischen Allerheiligen und Weihnachten	19
Die Rauhnächte	53
Räucherpflanzen im Detail	109
Räucherpraxis	199
Literatur	221

Vorwort

Schon als Kind fand ich es faszinierend, wenn Gottfried, mein Großvater mütterlicherseits, am Heiligen Abend mit der Räucherpfanne durchs Haus ging und betend um Gutes im neuen Jahr bat und gleichzeitig das alte Jahr verabschiedete.

Ohne mehr darüber zu wissen, folgte ich ihm dabei und freute mich über das schöne Ritual und den feinen Duft. Welches Räucherwerk er damals verwendete, weiß ich leider nicht mehr, aber ich nehme an, dass es Weihrauch war, da er ein sehr gläubiger Mensch und daher sicher vom katholischen Ritus beeinflusst war. Trotzdem war es ihm wichtig, dieses ursprünglich keltische Ritual durchzuführen. Wahrscheinlich wusste er nichts über die Herkunft dieser Praxis. Fragen kann ich ihn dazu leider nicht mehr.

Mein Opa war es auch, der mir auf unseren Spaziergängen und Wanderungen im Wald und in den Bergen sein Wissen über Pflanzen und Naturheilmittel schenkte. Ganz nebenbei, ohne viel Aufhebens darum zu machen. Gottfried hielt an jedem Ameisenhaufen an, den wir sahen. Er hielt seine Hände darüber, rieb sich dann Gesicht und Hals mit der Ameisensäure ein, welche die Ameisen vor Schreck zum

Schutz versprühten, und meinte, das wäre sehr gesund. Wir kauten Harzkaugummis und aßen alles Mögliche, was wir so fanden, wie zum Beispiel Sauerklee und Brunnenkresse im Frühling.

Wir sammelten Pfifferlinge und Steinpilze im Wald, und sobald die Moos- und Preiselbeeren reif waren, zogen wir los, um sie zu ernten. Meine Großmutter Mathilde war immer dabei, und ich erinnere mich, dass sie den ganzen Sommer über damit beschäftigt war, irgend etwas einzukochen. Sie machte Saft, Marmeladen, Kompott, Sauerkraut und vieles mehr. Im Winter wurden diese feinen Sachen dann nach und nach aus dem Keller geholt; in der kalten Jahreszeit gab es meistens ein Kompott als Nachspeise. Meine Großeltern kauften nie südländisches oder nicht heimisches Obst im Supermarkt. Sie hatten immer genügend Vorräte.

Auch ich liebe es heute, einen guten Vorrat an selbst geernteten und konservierten Schätzen zu haben, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können.

Danke für die vielen schönen Naturerlebnisse und dass du mir die Wertschätzung für die Geschenke der Natur nähergebracht hast, Opa!

Die dunkle Zeit des Jahres



*In der Rauhnacht Stille
spricht der Himmel zu mir.
Roswitha Bloch (*1957)*

Zeitliche Verortung der Rauh Nächte

Als die Menschen vor vielen Generationen noch intensiv vom natürlichen Licht und dem Lauf der Sonne abhängig waren, brachte die dunkle, kalte Jahreszeit existenzielle Herausforderungen mit sich. Kälte, Hunger und Krankheiten waren eine reale Bedrohung. In dieser Zeit des Stillstands zog man sich zurück. Die Arbeiten auf den Feldern waren abgeschlossen, die Natur kam zur Ruhe und die Tiere suchten Schutz.

Da der genaue Zeitraum der Rauh Nächte historisch und regional stark variiert, betrachten wir

in diesem Buch die gesamte Phase zwischen Samhain (Anfang November) und Imbolc (Anfang Februar). Ich nenne diese Periode, die sich flexibel an Sonne und Mond orientiert – so wie es schon unsere Vorfahren taten –, die „Große Rauh nachtzeit“. Sie umfasst die dunkelste Phase des Jahres und erstreckt sich genau vom elften Neumond nach Jul (im November) bis zum zweiten Vollmond nach Jul (im Februar).

Eingebettet in diesen großen Bogen liegt die Zeit zwischen der Wintersonnenwende und dem Dreikönigstag (21. Dezember bis 6. Januar). Für diese mystische Phase außerhalb der Zeit – die sprichwörtlichen Tage „zwischen den Jahren“ – verwende ich den Begriff „Kern-rauh nachtzeit“. Es ist die wichtigste Schwellenzeit des Jahres, in der die Schleier zur Anderswelt besonders dünn sind.

Herkunft des Wortes Rau(h)nacht

Heute wird Rauh nacht oft auch ohne „h“ geschrieben. Es gibt auch eine ältere Version mit h, „Rauh nacht“, die ich für dieses Buch bevorzuge.

Zur Herkunft des Wortes Rauh Nächte gibt es verschiedenen Theorien. Die einen meinen, dass das Wort vom „Rauchen“, also vom Räuchern kommt und damit in einem engen Zusammenhang steht. In manchen Regionen der Alpen heißen diese Nächte tatsächlich „Rauch Nächte“.

Andere sehen die Herkunft des Wortes im Wortstamm des mittelhochdeutschen Wortes „rûch“ was so viel wie rau bzw. haarig bedeutet. Was sich auf die kalte raue Jahreszeit oder die zottigen Gestalten beziehen könnte, die in dieser Zeit umgehen.

Räuchern in den Rauh Nächten

Räucherrituale waren schon immer ein wichtiger Bestandteil der Rauh nachtzeit. Noch heute spricht man in den Alpen vom „Rachn gehn“ oder „Rachn gian“. Meistens wird das Haus zumindest am 24. Dezember ausgeräuchert, oft aber auch in den anderen Rauh Nächten – je nachdem, wie es in der jeweiligen Familie Brauch ist. Auch die Durchführung selbst ist sehr individuell und von Familie zu Familie unterschiedlich.

Warum wurde und wird in den Rauh Nächten besonders viel geräuchert?

- zur Reinigung von Haus und Hof
- um alten Ballast und Negatives loszuwerden
- um Danke zu sagen
- als rituelles Schutzmittel vor den bösen Mächten (sowie der „Wilden Jagd“)
- um gute Geister willkommen zu heißen
- zum Schutz vor Krankheiten
- um Unheil abzuwehren
- zum Orakeln, um Geschehnisse im kommenden Jahr vorherzusagen
- zur Segnung
- zur Harmonisierung
- um Ruhe und Besinnung zu finden
- um Klarheit zu bekommen
- um sich mit seinen Wünschen und Zielen zu beschäftigen
- um das Träumen zu unterstützen
- um Glück im neuen Jahr zu haben
- um Verbindung zu den Göttern herzustellen
- um Kontakt zu den Ahnen aufzunehmen

Das Räucherwerk wird dabei immer passend zur jeweiligen Absicht ausgewählt. Wie man richtig räuchert, kannst du auf → Seite 72 im Kapitel zum „Weihnachtsabend“ und im Kapitel „Räucherpraxis“ ab → Seite 199 nachlesen.



Auf jeden Fall sind die Rauh Nächte

- eine Schwellenzeit
- eine Zeit der Stille
- eine Zeit zwischen Diesseits und Jenseits
- eine Zeit in der Schweben

Traditionell ruht in dieser Zeit die Arbeit, und die Räder stehen still. Lass dich in dieser wundervollen Zeit des Rückzugs nicht von starren Regeln, Verpflichtungen oder einem Überangebot an Ritualen und Selbstfindungsideen stressen.

Ziehe dich stattdessen zurück und spüre in der Ruhe und Stille der Rauh Nächte in dich selbst hinein! Mach einfach das, was dir wirklich guttut!



Räuchertradition im Alpenraum



Der Duft von Harzen und Kräutern begleitet die Menschen im Alpenraum seit unzähligen Generationen. Zwischen keltischen Jahreskreisfesten und christlicher Liturgie lebt eine Räuchertradition weiter, die bis heute ihre besondere Kraft entfaltet.

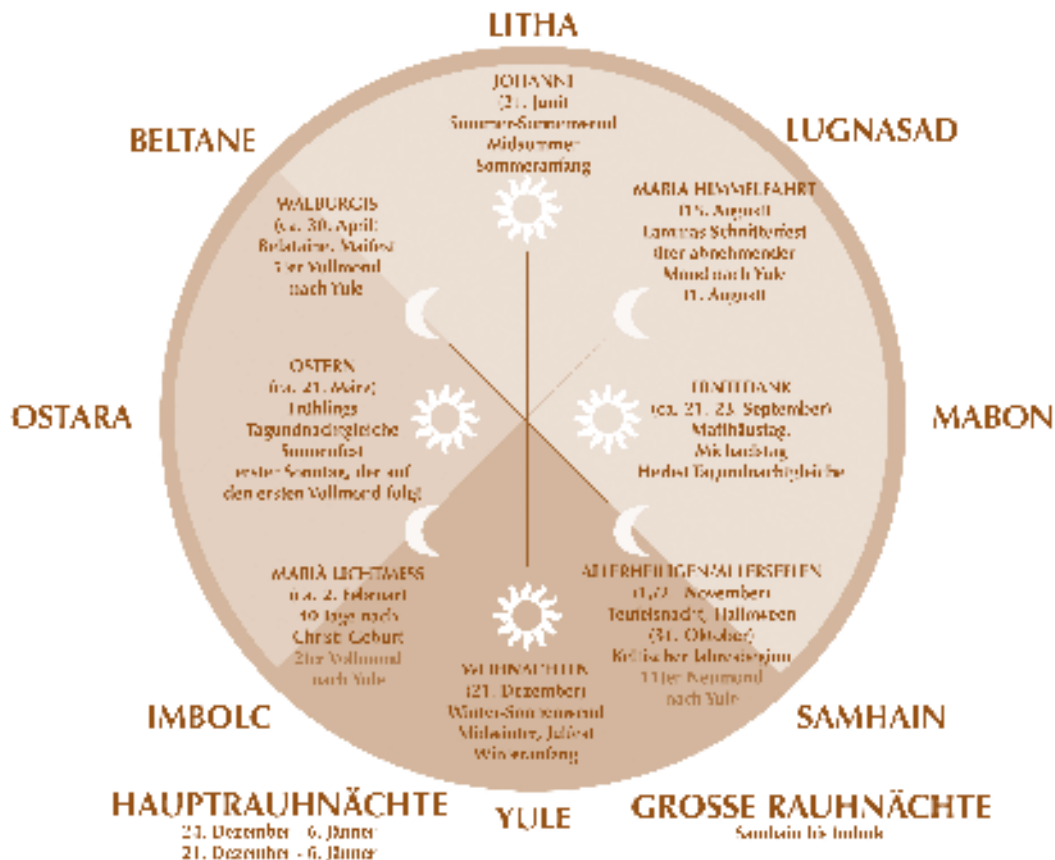
Keltische Räuchertradition – Keltischer Jahreskreis

Die Räuchertradition im Alpenraum hat einen keltischen Ursprung und ist keine katholische Erfindung. Für die Kelten war das Räuchern ein fester Bestandteil des alltäglichen Lebens. Eine ihrer wichtigsten Räucherpflanzen war das Bilsenkraut (Hexenkraut), eine halluzinogen wirkende Pflanze, welche die Druiden verwendeten, um hellsehtig zu werden.

Eine solche psychoaktiv wirkende Räuchermischung könnte nach dem deutschen Ethnopharmakologen Christian Rätsch aus folgenden Pflanzen bestanden haben: Tannennadeln, Wacholdernadeln, Fichtenharz,

Beifuß, Bilsenkrautsamen, Hanfblüten, Tollkirschenblättern und Fliegenpilzhüten. Diese Mischung wirkt stark psychoaktiv, weshalb es nicht zu empfehlen ist, sie in Kombination zu verräuchern.

Der keltische Jahreskreis orientierte sich, im Gegensatz zur heutigen Einteilung des Jahres, an Mond- und Sonnenzyklen. Das keltische Jahr begann mit Samhain, dem 11. Neumond nach Yule. Dies markierte den Beginn der dunklen Jahreszeit, die bis Beltane dauerte. Die andere Jahreshälfte wird auch als die helle Jahreszeit bezeichnet.



Unsere keltischen Vorfahren feierten nicht nur die acht Jahreskreisfeste, für sie waren zum Beispiel auch Geburt und Tod sehr wichtige Ereignisse. Zu allen wichtigen Lebensereignissen war es üblich, dass neben anderen Ritualen auch geräuchert wurde.

Auf den keltischen Hausaltären wurden Opfergaben dargebracht und Räucherwerk in eigens dafür hergestellten Schalen verräuchert.

Diese keltischen Feste und Praktiken waren der katholischen Kirche ein Dorn im Auge und sie versuchte zunächst, diese zu verbieten. Da sich die Menschen diese Feste jedoch nicht nehmen lassen wollten, belegte die Kirche die Feiertage schließlich mit christlichen Inhalten.

Räuchern in der römisch-katholischen Kirche

Bereits bei den Römern war das Räuchern ein wichtiges Ritual im Kaiserkult. Weihrauch wurde tonnenweise verbraucht. Wichtigen Personen, wie hohen Beamten, Statthaltern oder dem Kaiser, wurde der Weihrauch vorangetragen, um ihnen zu huldigen und gleichzeitig den Gestank der Straße zu übertünchen.

Bei den Christen war das Räuchern zunächst verpönt. Als Kaiser Konstantin das Christentum im 4. Jh. privilegierte, wurden Priester und Bischöfe den staatlichen Beamten gleichgestellt. Damit wurde das Räuchern auch für die Christen bedeutsam, und schon bald war es üblich, dem Bischof beim Einzug Träger mit Weihrauch voranzuschicken.

Das Räuchern in der katholischen Kirche hat also schon eine lange Tradition. Es war aber nicht immer so, dass es ein fester Bestandteil von Hochfesten war. Der Kirchenvater Lactantius (300 n. Chr.) lehnte das Räuchern mit Weihrauch als heidnisches und jüdisches Brauchtum sogar ab. Ab dem 5. Jh. n. Chr. wurde es allerdings allmählich üblich, den Altar zu Beginn der Messe mit Weihrauch zu inszenieren. So wurden der Weihrauch und das Räuchern später fester Bestandteil der römisch-katholischen Liturgie.

Weihrauch gilt als Zeichen der Gegenwart Gottes. Der aufsteigende Rauch versinnbildlicht das aufsteigende Gebet zu Gott. Etwa ab dem 12. Jh. n. Chr. wird auch bei Segnungen Weihrauch auf heiße Kohle gelegt.

*„Wie ein Rauchopfer steige
mein Gebet vor dir auf.“*

Psalm 141,1

Bis heute besitzt das Räuchern in der katholischen Kirche eine tiefe, fast magische Symbolik. Es macht das Heilige für die Sinne spürbar. Das zeigt sich besonders intensiv bei der Aussetzung des Allerheiligsten in der Monstranz, aber auch in den stillen, mystischen Rorate-messen im Advent. Gleichzeitig ist der Weihrauch ein treuer Begleiter an den Schwellen des Lebens: Bei Beerdigungen und am Allerseelentag werden Kapelle, Sarg, Urne und die Gräber in schützenden Rauch gehüllt.

Ausgeführt wird dieses jahrhundertealte Ritual in einer feierlichen Choreografie, die von zwei Ministranten getragen wird. Der sogenannte Thurifer leitet den Zug mit dem Weihrauchfass an, während der Navikular das Weihrauchschiffchen bereithält.

Sobald der Priester oder Diakon mit dem lateinischen Wort „Incensum“ („Feuer anzünden“) das Zeichen gibt, treten die beiden vor den Altar. Der Geistliche schöpft das Harz auf die glühenden Kohlen, segnet es mit einer Handbewegung und schwenkt das Fass. Schritt für Schritt beräuchert er nacheinander die Fundamente des Glaubens: das Kreuz, die Osterkerze, den Altar und schließlich das Evangelium.

Das Räucherwerk, welches in der katholischen Kirche verwendet wird, ist meist eine Mischung aus verschiedenen Harzen, aber auch Kräutern, wobei der Anteil an Weihrauch überwiegen muss. Es gibt hierzu keine feste Regel und jede Pfarre handhabt dies anders. In der Diözese Innsbruck wird zum Beispiel reiner Weihrauch verwendet. In anderen Pfarren sind es oft Mischungen, die im Handel für sakrale Gegenstände erhältlich sind und bei denen nicht ersichtlich ist, welche Inhaltsstoffe sie genau enthalten.

In der Bibel steht jedoch geschrieben, wie man Räucherwerk herstellen soll:

„... wohlriechendes Harz, Räucherklaue, Galbanum und reinen Weihrauch, zu gleichen Teilen, und mache Räucherwerk daraus ...“

Exodus, 2. Buch Mose, Kapitel 3, Vers 34

Welches Harz damit gemeint ist, ist unklar. Auch bei der Räucherklaue ist nicht gewiss, was das ist, es könnte sich um Verschlussdeckel bestimmter Schalentiere handeln. Galbanum ist ein warm, würzig und harzig duftendes sowie stark wundheilendes und entzündungshemmendes Harz von verschiedenen Doldenblütlern (*Ferula erubescens*, *Ferula gummosa*), welche in Persien vorkommen.

Weihrauch ist das Harz des Weihrauchbaums (*Boswellia*). Von diesem Baum bzw. Strauch gibt es mehrere Arten. Beim klassischen Weihrauch kommt das Harz vom *Boswellia sacra*. Mehr zum Weihrauch erfährst du auf → Seite 190.

Gold, Weihrauch und Myrrhe waren die Gaben, welche die Weisen aus dem Morgenland (Caspar, Melchior und Balthasar) Jesus Christus zu Ehren brachten. Weihrauch und Myrrhe sind Baumharze aus der Familie der Balsambaumgewächse, welche im Orient, auf der Arabischen Halbinsel und in Afrika wachsen. Diese beiden Harze waren damals sehr kostbar und wurden zu rituellen Zwecken, zum Beispiel als Opfergaben, verwendet. Weihrauch (*Boswellia*) und Myrrhe (*Commiphora myrrha*) wirken beruhigend und harmonisierend bei der Räucherung.

Die große Rauhnachtzeit



Wenn die Natur zur Ruhe kommt und die Nächte länger werden, beginnt die stille Zeit des Jahres. Seit jeher begleiteten alte Bräuche, LOSTAGE und Naturbeobachtungen diese dunklen Monate und gaben den Menschen Orientierung bis zum ersten Licht des Frühlings.

Die große Rauhnachtzeit beginnt mit Samhain (in der christlichen Tradition Allerheiligen und Allerseelen) und dauert bis Imbolc (Mariä Lichtmess), eine Zeit, in der die Tage besonders kurz und dunkel und die Nächte besonders lang sind. In der keltischen Tradition entspricht dies der Phase vom Neumond im November (11. Neumond nach Yule) bis zum Vollmond im Februar (2. Vollmond nach Yule).

Die Natur kommt in dieser Zeit zur Ruhe und steht scheinbar still. Die Tiere haben sich zurückgezogen und die Arbeiten auf den Feldern sind abgeschlossen.

Die 13 Lostage zwischen Samhain und Imbolc

Immer wieder ist auch zu lesen, dass die Rauh Nächte aus 13 Lostagen zwischen Allerheiligen und Lichtmess bestehen.

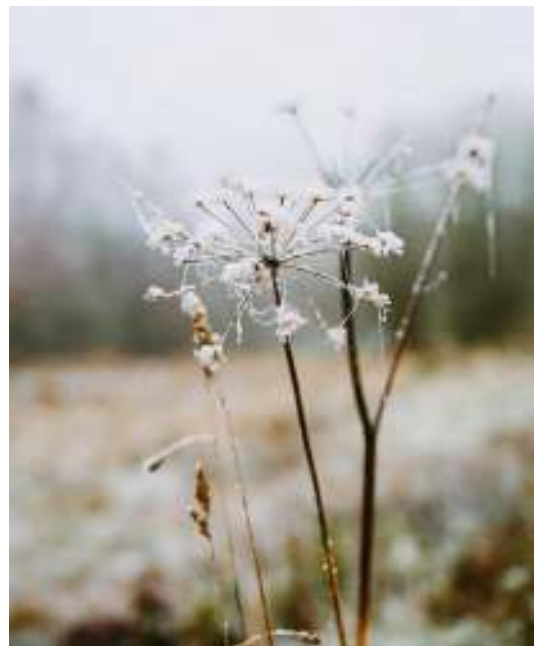
Solche Lostage und Losnächte gibt es jedoch nicht nur in der großen Rauhnachtzeit, sondern das ganze Jahr hindurch. An diesen besonderen Tagen schauten die Menschen tief in die Zukunft: Durch das sogenannte „Losen“ – eine Vielzahl magischer Praktiken und Orakelbräuche – versuchten sie, das kommende Wetter oder einschneidende Lebensereignisse vorherzusagen.

Während sich die Losnächte dabei meist um ganz persönliche Schicksalsfragen drehten, gaben die Lostage im klassischen Bauernkalender Aufschluss über das Wetter der kommenden Wochen. Für die Landwirte war die-

ses Wissen überlebenswichtig, da es ihnen als Orientierung für Aussaat und Ernte diente. In der magischen Zeit der Rauh Nächte wurde den Lostagen eine besonders tiefe Bedeutung beigemessen.

Die wetterbezogenen Vorhersagen entspringen jahrhundertelangen Naturbeobachtungen. Sie spiegeln eine verlässliche meteorologische Tendenz wider und wurden im Volksmund zu den bekannten Bauernregeln geformt.

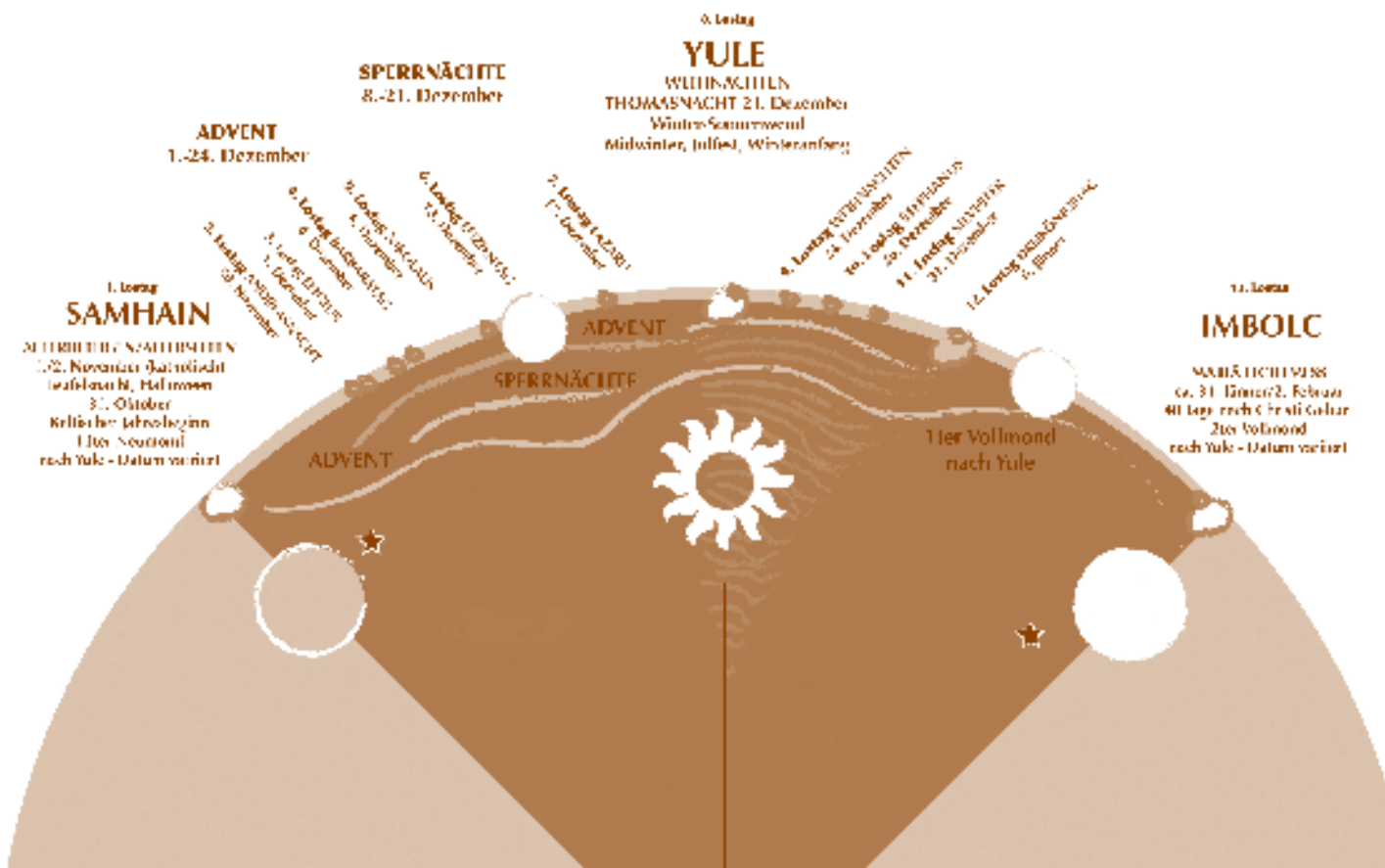
Auch heute noch achten viele Menschen auf diese alten Weisheiten. Ein klassisches Beispiel aus dem Gartenjahr: Salate und empfindliches Gemüse werden meist erst gepflanzt, wenn die Eisheiligen vorbei sind. Diese frostigen Tage ziehen sich vom 12. bis zum 15. Mai und sind den Heiligen Pankratius, Servatius, Bonifatius sowie der „Kalten Sophie“ gewidmet.



Lostage in der großen Ruhnachtszeit im Überblick

1. Lostag ♦	1. November	Allerheiligen
2. Lostag ♦	30. November	Andreasnacht
3. Lostag ♦	1. Dezember	Eligius
4. Lostag ♦	4. Dezember	Barbaratag
5. Lostag ♦	6. Dezember	Nikolaustag
6. Lostag ♦	13. Dezember	Luzientag
7. Lostag ♦	17. Dezember	Lazaru
8. Lostag ♦	21. Dezember	Thomastag/Thomasnacht
9. Lostag ♦	24. Dezember	Heiliger Abend
10. Lostag ♦	26. Dezember	Stephanus, Stefanstag, Stefanitag
11. Lostag ♦	31. Dezember	Silvester
12. Lostag ♦	6. Jänner	Dreikönigstag
13. Lostag ♦	Anfang Februar	Mariä Lichtmess

Samhain bis Imbolc – 13 Lostage



Bauernregeln in der großen Rauhnachtzeit (eine Auswahl)

1. November: Allerheiligen

„Allerheiligenreif
macht den Winter stark und steif.“

„Allerheiligen feucht,
wird der Schnee nicht leicht.“

3. November: Hubertustag

„Bringt Hubertus Schnee und Eis,
bleibt's den ganzen November weiß.“

11. November: Martinstag

„Sankt Martin Sonnenschein,
tritt ein kalter Winter ein.“

„Ist Martini klar und rein,
bricht der Winter bald herein.“

30. November: Andreastag

„Andreas, hell und klar,
verspricht ein gutes Jahr.“

„Andreas' Schnee
tut den Saaten weh.“

„Wenn es an Andreas schneit,
der Schnee 100 Tage liegen bleibt.“

1. Dezember: Eligius

„Fällt zu Eligius ein kalter Wintertag,
die Kälte vier Monde dauern mag.“

4. Dezember: Barbaratag

„Geht Barbara im Klee,
kommt das Christkind im Schnee.“

„Knospen an Sankt Barbara,
sind zum Christfest Blüten da.“

6. Dezember: Nikolaustag

„Regnet es an Sankt Nikolaus,
wird der Winter streng und graus.“

„Trockener Nikolaus,
milder Winter rund um das Haus.“

13. Dezember: Luzientag

„An Sankt Luzia
ist der Abend dem Morgen nah.“

„Sankt Luzia stutzt den Tag
und macht die längste Nacht.“

17. Dezember: Lazarus

„Ist Sankt Lazar nackt und bar,
gibt's ein schönes neues Jahr.“

„Sankt Lazarus nackt und bar,
macht einen linden Februar.“

21. Dezember: Thomastag

„Wenn St. Thomas dunkel war,
gibt's ein schönes neues Jahr.“

26. Dezember: Stephanus

„Bringt Sankt Stephan Wind,
die Winzer nicht erfreuet sind.“

„Scheint am Stephanstag die Sonne,
so gerät der Flachs zur Wonne.“

31. Dezember: Silvester

„Silvesterwind und warme Sonn'
verdirbt die Hoffnung
auf Wein und Korn.“

6. Januar: Dreikönigstag

„Ist bis Dreikönig kein Winter,
so kommt keiner mehr dahinter.“

17. Januar: St. Antonius

„Wenn zu Antoni die Luft ist klar,
gibt's ein trockenes Jahr.“

22. Januar: Vinzentag

„St. Vinzenz Sonnenschein
bringt viel Korn und Wein.“

2. Februar: Mariä Lichtmess

„Wenn's an Lichtmess
stürmt und schneit,
ist der Frühling nicht mehr weit.“

„Gibt's an Lichtmess Sonnenschein,
wird's ein später Frühling sein.“

Die Zeit zwischen Allerheiligen und Weihnachten



Mit den stillen Tagen Anfang November hält langsam der Winter Einzug. Zwischen Gedenktagen, Advent und den ersten Vorbereitungen auf Weihnachten füllen alte Bräuche, Lichter und Rituale die dunkle Jahreszeit mit Wärme und Vorfreude.

Wenn die Tage spürbar kürzer werden, beginnt im Jahreskreis eine dunkle, kalte Zeit, die ganz im Zeichen des Wartens und der Vorbereitungen für Weihnachten steht. Diese besondere Phase schlägt die Brücke von den stillen Gedenktagen Anfang November bis hin zum glanzvollen Christfest. Das Herzstück dieser Wochen ist der Advent: Das Wort kommt vom lateinischen „adventus“, was „Ankunft“ bedeutet, und bezieht sich auf die Ankunft des Herrn.

Eigentlich sollte es eine Zeit der Stille und Ruhe sein, die sich heute jedoch leider oft zu einer sehr stressigen Zeit mit Weihnachtsshopping und -besorgungen entwickelt hat. Dennoch zieht überall eine festliche Stimmung ein: Es werden Weihnachtslichter angebracht, das Haus und die Wohnung werden weihnachtlich dekoriert, und Kekse und Früchtebrote werden gebacken. An den vier Adventssonntagen bereitet man sich besonders auf Weihnachten vor, indem jeweils eine Kerze mehr am Adventskranz entzündet wird. Der vierte Adventssonntag ist immer der Sonntag vor dem 25. Dezember (mehr dazu auf → Seite 35).

Doch die kulinarischen Vorbereitungen auf diese Festzeit beginnen oft schon viel früher – genau am Übergang vom Herbst zum Winter. Ein besonderer Brauch verbindet die Sommersonnenwende direkt mit der besinnlichen Zeit ab Allerheiligen: der Nusseler. Dieser besondere Schnaps oder Likör, der bereits im Frühsommer um Johanni (24. Juni) angesetzt wurde, wird nun im Spätherbst gefiltert, in Fläschchen abgefüllt und steht rechtzeitig für die kalten Wochen bereit.



Rezept für klassischen Nusseler

Zutaten:

- grüne Nüsse (um Johanni geerntet, deshalb auch „Johanninüsse“ genannt)
- 38-prozentiger Korn
- je nach Geschmack Nelken, Zimt und Zitronenscheiben
- optional: Wasser und Zucker zum Verdünnen

Zubereitung:

1. Die kleingeschnittenen grünen Nüsse in ein Glas geben.
2. Mit dem Korn übergießen, sodass die Nüsse gut bedeckt sind, und das Glas fest verschließen.
3. Mindestens vier Wochen ziehen lassen. Nach drei Wochen kann man je nach Geschmack noch ein paar Nelken, Zimt und Zitronenscheiben dazugeben.
4. Anschließend abseihen und in saubere Flaschen abfüllen. Meist wird er um Allerheiligen abgefüllt und reift bis zur Adventszeit perfekt nach.

TIPP: Bei der Verarbeitung der grünen Nüsse am besten Handschuhe verwenden, da diese stark abfärben. Der Nusseler kann je nach Geschmack mit Wasser und Zucker verdünnt werden und ergibt so einen milderen Likör. Traditionell trinkt man in der kalten Jahreszeit bis zu dreimal täglich ein Stamperl, um die Verdauung anzuregen.



Früchtebrote

Je nach Region werden verschiedene Früchtebrote gebacken. Die Backzeit beginnt traditionell um den Andreastag (30. November), den Auftakt der „Klöpfelnächte“ – einem Heische- bzw. Einkehrbrauch, bei dem um Gaben gebettelt wurde. Das Gebäck, das vermutlich zu den ältesten Opfergaben zählt, ist unter vielen Namen bekannt: Kletzenbrot, Hutzelbrot, Birnenbrot oder Zelten. Enthält es Dörrobirnen (Kletzen oder Hutzel), bestimmen diese meist den Namen. In der Winterzeit dienten die gehaltvollen Brote als lange haltbarer Proviant für Reisende, Jäger und Waldarbeiter.

Die Zutaten variierten nach Region und Wohlstand: „Reiche“ Varianten waren gefüllt mit Nüs-

sen, Gewürzen und teuren Dörr- oder Südfrüchten, die oft bei italienischen Händlern gegen heimischen Schnaps und Roggen eingetauscht wurden. Ärmere Bauern backten einfache Brote mit mehr Teig und weniger Früchten. Als Basis diente das im Alpenraum verbreitete Roggenmehl; Weizenmehl war ein teurer Luxus. Manchmal hüllte man den Zelten zusätzlich in einen Weizen-Sauerteig ein, um ihn noch länger haltbar zu machen.

Früchtebrote wurden rund oder länglich geformt und oft mit Mandelhälften verziert. Die kleineren, runden Brote waren beliebte Geschenke. Angeschnitten wurde das lange haltbare Fruchtbrod traditionell am vierten Adventssonntag.

Samhain

Mondfest ♦ keltischer Jahresbeginn, Teufelsnacht, Halloween

Datum: 31. Oktober, elfter Neumond nach Yule

Christliches Pendant: Allerheiligen (1. November), Allerseelen (2. November)

Herbst

*Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.*

*Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.*

*Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: Es ist in allen.*

*Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.*

Rainer Maria Rilke (1875–1926)

der verstorbenen Seelen zu gedenken, wurden überall Lichter angezündet, damit die Toten den Weg nach Hause finden konnten. Die Menschen hatten damals noch eine ganz andere Vorstellung von der Seele: Man stellte sie sich wie einen See vor – tief, unendlich, eingebettet zwischen Erde und Himmel, mal bewegt und mal ganz ruhig.

Der Einzug des Winters in den Alpen

Mit Samhain beginnt auch in den Alpen die mystische Zeit, in der die Perchten umgehen. Die Natur zieht sich nun (scheinbar) vollständig zurück, die Nächte werden zusehends länger und die warme, helle Jahreszeit ist nun endgültig zu Ende. Die dunkle Jahreszeit, der Winter, hält Einzug.

Bedeutung und Tradition

Samhain bedeutet so viel wie „Ende des Sommers“, wird aber oft auch mit den Themen „Vereinigung“ oder „Zusammenkunft“ assoziiert. Es ist eines der großen Mondfeste, findet am 11. Neumond nach Yule statt und war ursprünglich ein reines Totenfest. Gleichzeitig wurde damit das keltische Neujahr gefeiert.

In dieser Nacht gedachte man intensiv der Ahnen. Man glaubte damals, dass in dieser Zeit die Tore zur Anderswelt weit offen stehen. Um

Vom Totenfest zu Halloween

Unter christlichem Einfluss hat sich schließlich aus Samhain das heutige Halloween entwickelt. Der Glaube blieb grundsätzlich ähnlich: In dieser Nacht, so hieß es, gingen die Geister und Dämonen um. Wer damals in der Dunkelheit draußen unterwegs sein musste, kam auf eine clevere Idee: Man verkleidete sich am besten selbst als Dämon, um sich vor den unheimlichen Wesen zu schützen und unerkannt zu bleiben.



Christliches Brauchtum

An Allerheiligen/Allerseelen werden die Gräber geschmückt und Kerzen aufgestellt. Ein „Meer von Lichtern“ ist besonders bei Dunkelheit zu sehen. Man gedenkt der Toten. In manchen Regionen der Alpen werden Seelenbrote, Seelenbrezen, Seelen- oder Ahnenzöpfe, Heiligenwecken oder Seelenzelten gebacken. Diese wurden für die armen Seelen auf dem Tisch bereitgelegt, damit sich diese in der Nacht bedienen konnten. Mancherorts verteilte man sie an besonders fromme Betende. Zusätzlich stellte man oft Milch, Nüsse und Brei bereit. Diese Gebäckstücke wurden früher auch den Patenkindern geschenkt. Heute ist es in vielen Regionen der Alpen Brauch, dass der Pa-

te oder die Patin dem Patenkind ein Geschenk macht, allerdings meist Spielzeug. Das ist der sogenannte „Gotlpack“, welchen es auch an Ostern gibt.

Je nach Reichtum der Familie variierten die Gebäckstücke und wurden mit Butter (günstige Alternativen waren ab der zweiten Hälfte des 19. Jh. in Form von Margarine oder Öl verfügbar), Nüssen oder Mohn verfeinert. Die Zu-

Bauernregel

*Hat Allerheiligen Sonnenschein,
wird's um Martini (11. November)
umso kälter sein.*

taten wie Eier und Butter wurden zum Bäcker gebracht und dort verarbeitet.

In manchen Regionen der Alpen gab es früher die sogenannten Armenseelengeher. Diese zogen von Hof zu Hof und kamen an den Bettelfenstern der Bauernhäuser vorbei, um sich ein Allerheiligenbrot zu erbitten. Dabei handelte es sich um einen klassischen Heischebrauch (von „heischen“ = sich Gaben erbitten, erwerben). Als Dank für die Spender wurde stets der Segensspruch *„Vergelts Gott für die armen Seelen!“* gesagt. Für die Bauern war dies ein echter Kraftakt: Pro Bauernhof konnten so zwischen 400 und 600 Brote an die Bedürftigen verteilt werden.



In Tirol waren es hingegen eher Krapfen, die im Mittelpunkt des Brauchs standen. Hier kamen die Bettler als „Krapfenschnaggler“ oder „Krapfenschnapper“ verkleidet zu den Bauern – eine Tradition, die bis heute lebendig geblieben ist und z. B. in Osttirol am 31. Oktober praktiziert wird. Die namensgebenden „Krapfenschnapper“ sind geschnitzte Tierköpfe mit einem beweglichen Kiefer, die an einer langen Stange befestigt sind. Mit lautem Klappern wird der Kopf in die Höhe gestreckt, damit die begehrte Gabe buchstäblich „erbeutet“ werden kann. Während es früher um die traditionellen Krapfen ging, bekommen die Krapfenschnaggler heute meist Süßigkeiten zugesteckt.

Heute finden an Allerheiligen feierliche Gottesdienste und Andachten mit anschließender Gräbersegnung statt. Um daran teilzunehmen und auf den Friedhof zu gehen und der Verstorbenen zu gedenken, werden meist zum ersten Mal im Winter die Winterstiefel und -mäntel hervorgeholt. Nach dem besinnlichen Gang zum Grab kommt traditionell die ganze Familie zusammen. Zur gemeinsamen Jause gibt es dann meist die ersten heißen Kastanien oder Maroni der Saison, und man lässt sich das traditionelle Seelengebäck schmecken.

☀ Deine Rituale für diesen Tag

Mach es dir in deiner Wohnung bzw. deinem Haus besonders gemütlich. Immergrüne Zweige – wie Thuja, Nadelbäume, Buchs oder Efeu – bieten sich als Dekoration an. Dazu passen stimmungsvolle Kerzen, Musik, ein Märchenbuch, alte Fotoalben, Tee oder eine feine Räuchermischung. Suche deinen persönlichen, ruhigen Raum des Rückzugs in dieser besonderen Zeit. In dieser Phase ist es schön, an besondere Geschichten über oder Erlebnisse mit bereits verstorbenen Vorfahren und Vorfahrinnen zu denken, diese zu erzählen und vielleicht auch aufzuschreiben. Es ist gut, sich nun mit dem Familienstammbaum zu beschäftigen.

Räucherutensilien bereitstellen – Räuchertisch gestalten: Dekoriere deine Räucherutensilien (Räucherkelch, Stövchen, Räucherfeder, Räucherzange, Kohle, Räucherwerk usw.) schön auf einer Platte oder einem großen Teller. So hast du alles griffbereit und musst vor einer Räucherung nicht erst auf die Suche gehen. Besonders schön ist es auch, wenn du besondere Fundstücke aus der Natur, wie z. B. Steine, Zapfen, Harze, Federn usw. dazulegst.

Kerze entzünden: Entzünde bewusst eine schöne Kerze und erfreue dich an ihrem Licht und der schönen Flamme.

Friedhofsbesuch: Besuche und pflege das Grab eines lieben Verstorbenen. Lass deine Erinnerungen zu und denke an gemeinsame Erlebnisse. Versöhne dich mit deiner Vergangenheit.

Gedenkplatz für Verstorbene: Richte einen kleinen Platz zum Gedenken an deine lieben Verstorbenen ein. Dazu könntest du Folgendes verwenden: Stammbaum, Kerzen, verschiedene Naturmaterialien (Blätter, Kastanien, Buch-



eckern), Kristalle, Räucherwerk, Essensgaben (z. B. einen Apfel), Symbole vom Tod, Erinnerungsstücke des/der Verstorbenen.

Stammbaum erstellen: Beschäftige dich mit deinen Vorfahren und Vorfahrinnen und erstelle einen Stammbaum. Kontaktiere dazu ältere Verwandte, um etwas über deine Familiengeschichte zu erfahren.

Rezept für traditionellen Seelenzopf

von Bäckermeister Norbert Ruetz aus Grins

Zutaten Vorteig

- 330 g Dinkelvollkornmehl
- 330 g warme Milch (35 °C)
- 20 g Germ (frische Hefe)

Zutaten Hauptteig

- 660 g Dinkelweißmehl
- 200 g Zucker
- 200 g kalte Butter
- 3 ganze Eier
- 20 g Germ (Hefe)
- 15 g Salz

Zubereitung

1. Vorteig ansetzen (3 bis 5 Stunden Gehzeit):
Den Germ für den Vorteig in der warmen Milch auflösen. Das Dinkelvollkornmehl dazugeben und alles zu einem glatten Vorteig anrühren. Den Teig zugedeckt mit einem nassen Geschirrtuch für 3 bis 5 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. Hauptteig mischen (3 bis 4 Minuten ankneten):
Den gereiften Vorteig mit allen Zutaten für den Hauptteig – ausgenommen die Butter – in eine Rührschüssel geben und für etwa 3 bis 4 Minuten zu einem Teig anrühren.
3. Butter einarbeiten und glatt wirken: Die kalte Butter erst jetzt aus dem Kühlschrank nehmen, klein würfeln und nach und nach unter den Teig arbeiten. Alles kräftig kneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht (glatt wirken).
4. Teigruhe und Falten (1 Stunde Gehzeit): Den Teig eine Stunde ruhen lassen. Während dieser Zeit den Teig insgesamt zweimal von den Seiten her zur Mitte hin falten, um mehr Stabilität in das Teiggerüst zu bringen.
5. Portionieren und Flechten (30 bis 60 Minuten Stückgare): Den Teig in gleich große Portionen teilen, die Stränge rollen und daraus die Zöpfe flechten. Die fertigen Seelenzöpfe direkt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals 30 bis 60 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
6. Backen (ca. 20 Minuten bei 160 °C): Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zöpfe vor dem Einschießen großzügig mit verquirltem Ei bestreichen und im Ofen für ca. 20 Minuten goldbraun backen.



Räuchern zu Samhain

Räucherpflanzen:

- Baldrian ■ Baumbart ■ Beifuß ■ Eisenkraut
- Engelwurz ■ Fichte ■ Hanf ■ Holunder
- Lavendel ■ Lorbeer ■ Salbei ■ Schafgarbe
- Thuja ■ Wacholder

Räucherpraxis:

- um der Ahnen und der Verstorbenen zu gedenken
- sich mit den Ahnen verbinden
- Altes loslassen, Neues willkommen heißen

Räucherritual zum Gedenken

an die Verstorbenen

Richte einen Gedenkplatz mit Erinnerungsstücken ein. Stelle deine Räucherschale, Zubehör und eine passende Räuchermischung (Räuchermischung „Ahnen“) bereit. Entzünde an einer Kerze die Kohle und verfahre nach der Räucheranleitung auf → Seite 204. Nimm dir beim Räuchern Zeit, um an die Verstorbenen zu denken. Versöhne dich mit alten Geschichten und Geschehnissen. Erfreue dich an schönen Erinnerungen. Lass einfach zu, was zu dir kommen will.

Räuchermischung ✨ Samhain

5 g getrocknete Wacholdertriebe und -beeren
5 g getrocknetes Eisenkraut
5 g getrockneter Beifuß
3 g getrockneter Lavendel

Räuchermischung ✨ Ahnen

5 g getrocknete Wacholdertriebe und -beeren
5 g getrockneter Rosmarin
5 g getrockneter Beifuß
5 g getrocknete Engelwurzsaamen
3 g hartes Kiefernharz
3 g getrocknete Rosenblüten
1 Prise Styrax

Jeweils mischen, etwas zerkleinern und auf der Kohle oder am Stövchen verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen. Auf der Kohle verbrennen die zarten Blüten und Blätter sehr schnell, also besser am Stövchen verräuchern oder zuerst Sand auf die Kohle streuen.

→ Die Beschreibungen der einzelnen Räucherpflanzen sind ab Seite 109 zu finden.



Die Magie der Stillen Zeit – authentisch, alpin und bodenständig

Wenn der Winter die Gipfel in tiefes Weiß hüllt und die Nächte am längsten sind, bricht eine besondere Phase des Innehaltens an: die Rauhnächte. In den legendären zwölf Nächten zwischen den Jahren pflegen die Menschen im Alpenraum seit Jahrhunderten tief verwurzeltes Brauchtum, das uns auch heute noch Erdung, Schutz und Klarheit schenkt.

Die bekannte „Zammer Kräuterhex“ Michaela Thöni-Kohler lädt dazu ein, diese geheimnisvolle Schwelle im Jahreskreis ganz bewusst zu erleben. Fernab von modernen Trends besinnt sie sich auf das echte, überlieferte Volkswissen und die alpinen Räucherrituale ihrer Heimat. Dieser hochwertige Begleiter führt Tag für Tag durch die Spanne zwischen Allerheiligen und Lichtmess – mit praktischen Anleitungen zum Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen, fundierter Pflanzenkunde und tiefgreifenden Impulsen für die innere Einkehr.

Ein Buch für alle, die in der Hektik des Alltags nach Entschleunigung suchen, altes Wissen schätzen und die Kraft alpiner Traditionen für sich neu entdecken wollen.



www.tyrolia-verlag.at