

RÄUCHERANLEITUNG TRAUERBEWÄLTIGUNG



RAUCHFEIN

Räuchern in Zeiten der Trauer schenkt dir einen stillen Moment, in dem du zur Ruhe kommst, deinen Gefühlen Raum gibst und behutsam ein wenig Frieden in dein Herz einlädst.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du achtsam ausräuchern kannst. Nimm dir ein paar ruhige Minuten, atme durch und lass dich sanft durch das Ritual führen.

RÄUCHERANLEITUNG

TRAUERBEWÄLTIGUNG

Wenn du Räuchern zur Trauerbewältigung nutzen möchtest, beginne dein Ritual mit ein paar tiefen Atemzügen. Schließe die Augen und spüre, wie es dir gerade geht. Es geht nicht darum, Gefühle wegzuräuchern, sondern ihnen behutsam Raum zu geben. Weihe den Moment mit einem einfachen Satz, zum Beispiel: „Ich räuchere, um meiner Trauer Raum zu geben und Frieden in mein Herz einzuladen.“

Dann entzündest du dein Räucherwerk. Beim Bündel hältst du die Spitze kurz in die Flamme, bis Glut entsteht, und pustest sanft, bis es gleichmäßig raucht. Bei Kohle lässt du sie gut durchglühen und gibst eine kleine Menge Räucherwerk darauf. Wähle Düfte, die sich für dich warm, tröstend oder schützend anfühlen.

Zuerst räucherst du dich selbst, indem du den Rauch mit Hand oder Feder vom Fußbereich über Bauch und Herz bis zum Kopf führst. Am Herzen kannst du einen Moment verweilen und innerlich sagen: „Alles, was ich fühle, darf da sein.“ Danach lässt du den Rauch in dem Raum wirken, in dem du sein möchtest, zum Beispiel an deinem Lieblingsplatz oder bei Erinnerungsstücken. Führe den Rauch zu Fotos, Symbolen oder Dingen, die mit deiner Trauer verbunden sind, und bleib bei dem, was sich zeigt. Tränen, Stille und Pausen sind willkommen.

Wenn du möchtest, kannst du einen Satz oder Gedanken an den verstorbenen Menschen auf einen Zettel schreiben und ihn in den Rauch halten oder später in einer feuerfesten Schale verbrennen. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung für dich, etwa: „Möge ich in meiner Trauer gehalten sein und nach und nach wieder Kraft finden.“

Lösche das Räucherwerk sicher in Sand oder Asche, lüfte bei Bedarf und beende dein Ritual mit einem leisen Dank an dich selbst, an den Menschen, an den du denkst, und an das Leben, das weitergeht.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Material bereitlegen und Intention für deine Trauerzeit setzen
- Ruhigen Ort wählen, ein paar tiefe Atemzüge nehmen
- Räucherwerk sicher anzünden und tröstenden Duft wählen
- Gedanken, Erinnerungen oder Worte in Rauch oder Zettelritual einfließen lassen
- Räucherwerk sicher löschen, Raum lüften und deine Eindrücke oder Gefühle notieren



RAUCHFEIN