

EXPERTIN IM INTERVIEW

Was bringt es, die Wohnung auszuräuchern?



Hilft das Ausräuchern der Wohnung wirklich oder ist es nur Hokuspokus? Foto: Getty Images

Von **Annelie Neumann** | 16. November 2020, 21:03 Uhr

Die einen verbuchen es unter Hokuspokus, bei dem mit Räucherstäbchen böse Geister vertrieben werden. Die anderen schwören darauf. Fakt ist, dass das Ausräuchern des Zuhauses in einigen Kulturkreisen eine jahrhundertealte Tradition ist. Aber was soll genau dahinter stecken – und wie funktioniert es? myHOMEBOOK hat eine Expertin gefragt, was sich hinter einer energetischen Raumreinigung verbirgt und wie man sie wirkungsvoll durchführt.

Duftender Rauch, der bei Kerzenschein durch das Zimmer zieht: Die Kunst des Räucherns war lange Zeit unverzichtbar, galt es Lebensmittel haltbar zu machen, Wohnräume, Ställe und Gehöfte zu reinigen und zu desinfizieren. Auch das Böse vermochte der Rauch zu vertreiben. Ein Blick in die Geschichte zeigt: Das Räuchern war für viele medizinische wie religiöse, aber eben auch magische Belange von großer Bedeutung. Viele Generationen vor uns pflegten diese Tradition vor allem in der mystischen Zeit der Raunächte. Auch heute noch ist das

Räuchern in vorwiegend fernöstlichen Regionen für rituelle und zeremonielle Anlässe unverzichtbar. In hiesigen Breitengraden ist es allerdings vielerorts in Vergessenheit geraten. Allenfalls kursiert allerhand Halbwissen um den mysteriösen Brauch. [Manuela Stengl](#), Energy-Stylistin für erfüllende Raum- und Lifestyle-Konzepte erklärt im Interview mit myHOMEBOOK, was sich hinter einer solchen energetischen Raumreinigung verbirgt, warum Räucherstäbchen nicht sinnvoll sind und wie man die Wohnung wirkungsvoll ausräuchert.

myHOMEBOOK: Warum ist es sinnig, die Wohnung auszuräuchern?

Manuela Stengl: Räume prägen ungeahnt intensiv, jederzeit und überall unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie haben einen starken Einfluss auf unsere persönliche und berufliche Entwicklung, weil sie uns stärken oder schwächen können, weil alles, was in Räumen geschieht, sie dauerhaft prägt, ihre Atmosphäre beeinflusst und damit auch uns.

Diese Prägungen sind wie unsichtbare Abdrücke. Sie entstehen durch unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen und natürlich auch durch die unserer Mitbewohner. Wie Räume geprägt sind, hängt also nicht nur von ihrer Geschichte, sondern auch von ihrer Nutzung und von ihren Bewohnern ab. Und weil eine Wechselwirkung zwischen uns und unseren Räumen besteht, wirken die eigenen vier Wände genau so auf denjenigen zurück, der sie prägt. Grund dafür ist das Gesetz des Ausgleichs (Osmose). Es besagt, dass sich Orte und Körper mit unterschiedlichem Energielevel einander anpassen. Wenn Räume noch nie energetisch gereinigt wurden, sind dort jede Menge (Raum-)Prägungen vorhanden, die einen beeinflussen. Man denkt, fühlt und handelt dadurch unbewusst fremdbestimmt.

Was bewirkt das Ausräuchern und welche Prozesse laufen dabei ab?

Für wieder mehr Klarheit, Leichtigkeit und Schwung in seinem Leben sollte man Räume nicht nur auf der physischen Ebene, sondern auch energetisch reinigen. Damit meine ich eine energetisch-ganzheitliche Raumreinigung – ein Space Clearing. Dieses ist hocheffektiv und unterscheidet sich deutlich von einer einfachen Räucherung, bei der zwei entscheidende Schritte fehlen. Mit einem Space Clearing löst man die alten (Raum-)Prägungen und kreiert eine offene, aufnahmefähige Atmosphäre, in der sich die eigenen vier Wände neu auf die ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse ausrichten lassen.

Gibt es spürbare Anzeichen, wann eine energetische Reinigung sinnvoll ist?

Ja, die gibt es! Wenn man sich zu Hause fremd, lustlos und erschöpft fühlt, einfach nicht in die Gänge kommt, beruflich oder privat feststeckt und sich negative Entwicklungen wiederholen, die überhaupt nichts mit einem selbst zu tun haben, aber belasten und Unbehagen bereiten, ist es Zeit für ein Space Clearing.

Zu welchen Zeitpunkten kann ich mein Zuhause ausräuchern?

Die beste Zeit für eine energetische Raumreinigung ist bei



abnehmendem Mond. Diese Mondphase unterstützt das Loslassen. In dieser Zeit fällt es uns leichter, uns sowohl auf der materiellen als auch auf der emotionalen Ebene von Altem zu trennen und Platz für Neues zu schaffen. Dazu zählen natürlich auch die Prägungen in den eigenen vier Wänden.

Im europäischen Brauchtum wurde früher vor allem in der Zeit um den Jahreswechsel geräuchert. In der Mythologie sind in diesen sogenannten Raunächten zwischen dem Heiligen Abend und dem Dreikönigstag die Grenzen zur feinstofflichen Welt sehr durchlässig. Die Räucherungen mit verbrannten Harzen, Kräutern und Pflanzenessenzen bringen zu dieser Zeit wieder höhere Schwingung in die Räume. Ganzheitlich betrachtet ist das aber nur einer, genauer gesagt der zweite von drei Schritten zu einem energetisch geklärten Zuhause.

8 Anlässe, zu denen eine energetische Raumreinigung besonders sinnvoll ist:

- **Vor einem Umzug in eine Bestandsimmobilie:** Vor einem Umzug soll ein Space Clearing essenziell sein, um bereits vorhandene (Raum-)Prägungen in den neuen vier Wänden aufzulösen. Je weniger Prägungen, desto schneller fühlt man sich dort wieder zu Hause.
 - **Vor dem Einzug in Neubauten:** Kaum ein Hausbau geht vollkommen reibungslos über die Bühne. Zeitliche Verzögerungen, höhere Investitionen, Unstimmigkeiten zwischen den Beteiligten: Auch in bisher unbewohnten Gebäuden und Wohnungen gibt es jede Menge (Raum-)Prägungen.
 - **Während eines Raumtausches innerhalb der eigenen vier Wände:** Auch bei einem Raumtausch ist eine energetische Raumreinigung empfehlenswert. Wenn das Schlafzimmer beispielsweise in ein Arbeitszimmer verwandelt wird, verändert man seine Funktion. Wo vorher Ruhe, Intimität und Sinnlichkeit zu Hause waren, soll nun konzentriert und produktiv gearbeitet werden. Mit der alten Ausrichtung wird dies schwierig, wenn nicht sogar unmöglich, da das neue Home Office energetisch immer noch auf Ruhe und Entspannung gepolt ist.
 - **Bei negativer Prägung durch ehemalige Bewohner:** Auch wenn Räume von ehemaligen Bewohnern (unwissentlich) negativ geprägt wurden, hat das einen spürbaren Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Diese Energien sind nämlich weder leicht noch die eigenen.
 - **Nach dem Besuch von unangenehmen Gästen oder Besuchern:** Auch wenn diese zwar irgendwann wieder gehen, hinterlassen sie oft, selbst wenn die Tür schon längst hinter ihnen ins Schloss gefallen ist, eine eigenartige Schwere.
 - **Nach dem Erhalt von Hiobsbotschaften, z. B. Benachrichtigungen über Unfälle, Todesfälle oder Verluste aller Art:** Ähnlich ist es mit traumatischen Erlebnissen und Hiobsbotschaften. Wenn man schockiert und traurig ist, Angst hat und sich machtlos fühlt, strahlt man dies aus und prägt damit auch die eigenen vier Wände. Und diese Prägungen beeinflussen das Wohlbefinden auch dann noch, wenn man längst über das Tief hinweg ist.
 - Nach traumatischen Erlebnissen wie Einbruch, Überfall, Trennung, Scheidung, Krankheit, schweren Verletzungen, Todesfall
 - Nach Elementarschäden durch Überschwemmung, Hagel, Blitzschlag, Feuer, Erdbeben, Erdbeben, Lawinen oder Schnee
-

Wie bereite ich mein Zuhause und mich auf das Ausräuchern vor?

Die besten Vorbereitungen für eine energetische Raumreinigung sind:

ANZEIGE

1. **Wohnung komplett ausmisten:** Trennen Sie sich von allem, was in Ihrem Leben keinen Platz mehr hat. Spenden, verschenken oder verkaufen Sie diese Dinge oder entsorgen Sie sie, wenn sie unbrauchbar geworden sind.
 2. **Wohnungsputz:** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Zuhause aufgeräumt und gründlich geputzt ist. Diese ersten beiden Schritte sind immens wichtig, weil Sie sonst ein energetisches Chaos erschaffen.
 3. **Anleitung:** Wählen Sie einen erfahrenen Experten oder eine professionelle Anleitung, die Sie in klaren Schritten durch den Reinigungs- und Räucherprozess führt. Die Anleitung sollte Ihnen eindeutige Antworten auf die Fragen geben, wie Sie die alten (Raum-)Prägungen lösen, wie Sie am besten beginnen und wie Sie sich idealerweise durch die Räume bewegen, damit diese nach der (Neu-)Ausrichtung von Leichtigkeit und Klarheit erfüllt sind.
-

Wie verhält man sich, wenn nicht alle Familienmitglieder mit einer energetischen Hausreinigung einverstanden sind?

Ein Space Clearing hebt das Energielevel in Räumen spürbar an, sofern es richtig durchgeführt wird. Dadurch verändert sich auch das vertraute Wohngefühl auf einzigartige Weise. Manchen Menschen macht das Angst, weil sie sich noch nicht vorstellen können, wie viel besser sich ihr Zuhause anfühlen kann. Der Königsweg ist, alle Wohnräume in eine energetische Hausreinigung einzubeziehen. Wenn nicht alle Familienmitglieder damit einverstanden sind, kann man mit einzelnen Räumen beginnen und bestimmte Bereiche vorerst auslassen.

Welche Utensilien benötigt man für das Ausräuchern der Wohnung?

Um die alten Prägungen zu lösen, benötigt man unter anderem Salz und ausgewählte Klangkörper sowie hochwertiges Zubehör für die Räucherung an sich. Die Grundlage für die (Neu-)Ausrichtung der Räume sind allerdings individuelle Affirmationen. Eine Affirmation ist eine sonnenklare und ganz bewusst ausgedrückte positive Haltung.

Kann man die Wohnung allein ausräuchern oder ist es besser einen Profi zu konsultieren?

Unabhängig davon, ob man einen einzelnen Raum, ein Apartment, eine Wohnung oder ein ganzes Haus energetisch reinigen möchte: Die Investition besteht immer aus Zeit, Geld und Hingabe. Wenn man die energetische Raumreinigung selbst durchführen möchte, investiert

man zwar weniger Geld, aber mehr Zeit, weil man das Lösen der alten (Raum-)Prägungen, das Ausräuchern und die (Neu-)Ausrichtung der Räume selbst übernimmt. Dafür nutzt man am besten eine praxiserprobte Anleitung, die in klaren Schritten durch den Reinigungs- und Räucherprozess führt. Andernfalls verbrennt man Zeit und Geld und kriert trotzdem nicht das Ergebnis, das man sich wünscht.

ANZEIGE

Worauf sollte man bei der Auswahl eines Experten achten?

Falls man sich dafür entscheidet, mit einem Experten zu arbeiten, ist ein persönliches Gespräch vorab sinnvoll. Nur wenn man dabei ein gutes Bauchgefühl hat, sollte man ihn beauftragen die Wohnung auszuräuchern. Auf welche Aspekte man dabei noch achten kann:

-
- Wie viel Praxiserfahrung hat der Wunschexperte?
 - Kann er oder sie die einzelnen Schritte in einfachen, geerdeten Worten erklären, sodass man auf Anhieb alles versteht?
 - Spricht er oder sie Ihre Sprache? Blogbeiträge, Artikel, Bücher und Videos sind super, um sich davon einen ersten Eindruck zu machen.
 - Gibt es Testimonials, in denen begeisterte Kunden zu Wort kommen?
 - Ein schriftliches Angebot einholen: Es sollte neben einer detaillierten Leistungsbeschreibung auch Angaben dazu enthalten, wie sich das Honorar zusammensetzt. Nicht auf rein mündliche Absprachen ohne schriftliche Vereinbarung einlassen!
-

Der Vorteil, wenn man die erste energetische Raumreinigung von einem Profi durchführen lässt: Man hat einen Referenzpunkt. Das heißt, man spürt, wie sich die Räume nach einem wirkungsvollen Space Clearing anfühlen sollten und kann die nächsten Raumreinigungen mit einer professionellen Anleitung selbst durchführen.

Wie teuer ist eine energetische Raumreinigung vom Profi?

Seriöse und erfahrene Anbieter können den Zeitaufwand anhand der Wohnfläche und Möblierung realistisch einschätzen und arbeiten mit Honoraren zwischen 80 und 150 Euro pro Zeitstunde.

Wie sinnvoll sind kostenlose Räucher-Anleitungen aus dem Internet?

Von kostenlosen Räucheranleitungen aus dem Internet rate ich ab. Eine Top-10-Platzierung auf YouTube ist nämlich kein Garant dafür, dass man eine klare, eindeutige und vor allem vollständige Anleitung bekommt. In den meisten Video-Anleitungen fallen zwei der drei essenziellen Schritte für eine wirkungsvolle energetische Raumeinigung komplett unter den Tisch – sie werden mit keinem Wort erwähnt.

Wie läuft eine energetische Raumreinigung ab?

Die Räucherung ist Teil einer energetisch-ganzheitlichen Raumreinigung. Diese besteht aus 3 Schritten:

-
1. Alte (Raum-)Prägungen lösen
 2. Räume richtig ausräuchern
 3. (Neu-)Ausrichtung der Räume
-

Nur Räuchern, ohne vorher die vorhandenen (Raum-)Prägungen zu lösen, ist, als würden Friseure Pflegepackungen ins ungewaschene Haar massieren. Das Haar könnte die wertvollen Inhaltsstoffe gar nicht aufnehmen, weil es nicht frei wäre von Wachsen, Silikonen und kleinsten Schmutzpartikelchen, die es beschweren. Genauso verhält es sich mit einer Räucherung. Verwendet man hochwertiges Räucherwerk, kann eine Räucherung das Energielevel in den Räumen erhöhen. Das ist aber erst der zweite Schritt – quasi die Pflegepackung.

Ausschlaggebend ist, dass zuerst die alten (Raum-)Prägungen gelöst werden. Und das gelingt am besten mit Schallwellen, die über ausgewählte Klangkörper erzeugt werden. Dieser erste Schritt entspricht dem Haarewaschen beim Friseur. Dass Schall alte Prägungen wie z. B. Traumata lösen kann, wissen die Inder schon seit ca. 7.000 Jahren. Die Klangmassage ist eines der ältesten Therapiekonzepte im Ayurveda und basiert auf der Schwingungsheilkunde.

Werden alle Räume ausgeräuchert oder nur bestimmte?

Eine energetisch-ganzheitliche Raumreinigung bezieht idealerweise alle Wohnräume mit ein.

Wie viel Zeit sollte man für eine energetische Raumreinigung einplanen?

Der Zeitaufwand hängt sowohl von der Wohnfläche als auch von der Möblierung ab. Das Space Clearing an sich dauert normalerweise zwischen zwei und vier Stunden. Dazu kommen die Vorbereitung, eine dreistündige Ruhephase und die (Neu-)Ausrichtung.

Was empfehlen Sie denjenigen, die das Ausräuchern zum ersten Mal ausprobieren möchten?

Eine energetische Raumreinigung ist ein powervoller, transformierender Prozess – wenn sie richtig durchgeführt wird. Stellen Sie deshalb unbedingt sicher, dass Ihre vier Wände picobello ausgemistet, aufgeräumt und geputzt sind, bevor Sie beginnen. Seien Sie es sich wert und nutzen Sie eine professionelle, praxiserprobte Anleitung, die in klaren Schritten durch den Reinigungs- und Räucherprozess führt. Andernfalls verbrennt man viel Zeit und Geld und kriert nicht das Ergebnis, das man sich wünscht.

Auch interessant: [Was ist eigentlich Feng-Shui – und wie lebe ich danach?](#)

Gibt es typische Fehlerquellen?

1. Fehler: Eine Räucherung für eine energetisch-ganzheitliche Raumreinigung halten

Wenn man eine Räucherung unwissentlich für eine energetisch-ganzheitliche Raumreinigung hält und weder die alten (Raum-)Prägungen löst noch seine Räume bewusst neu ausrichtet, werden Sie sich nicht anders anfühlen als vorher.

2. Fehler: Ungeeignetes Räucherzubehör verwenden

Mit Räucherstäbchen zu räuchern, ist keine gute Idee, weil die Essenzen oft nicht rein genug sind und teilweise giftige Substanzen enthalten. Genauso paradox ist es, altes Kochgeschirr als Räuchergefäße zu verwenden. Man kann das Energielevel in den eigenen vier Wänden nicht erhöhen, wenn man auf minderwertiges Zubehör zurückgreift.

3. Fehler: Eine energetische Raumreinigung in chaotischen oder schmutzigen Räumen durchführen

Auf der feinstofflichen Ebene gibt es Prägungen, die man mit einer energetischen Raumreinigung loswerden möchte. Wenn die Wohnung chaotisch oder schmutzig ist, kommen die Prägungen von Chaos und Schmutz noch dazu – nicht nur auf der materiellen, sondern auch auf der feinstofflichen Ebene. Deshalb ist es wichtig, zuerst [Ordnung zu schaffen](#) und sauber zu machen, bevor die energetische Raumreinigung beginnt. Tut man dies nicht, ist es wahrscheinlich, dass man sich von seinen Räumen erschlagen fühlt, bestimmte Bereiche meidet oder zu Hause überhaupt nicht mehr zur Ruhe kommt.

ANZEIGE

Gibt es Anzeichen dafür, dass die Reinigung erfolgreich war?

Ja, die gibt es! Wurde die Wohnung erfolgreich ausgeräuchert, wirken die Räume klarer, heller, strahlender und fühlen sich ruhig und friedlich an – und vielleicht zum ersten Mal wie das eigene Zuhause. Man fühlt sich in den eigenen vier Wänden geborgen und getragen. Das Abschalten und Auftanken nach einem stressigen Arbeitstag gelingt leichter. Man spürt deutlich mehr Klarheit, Leichtigkeit und Schwung im Leben.

Wie lange hält die Wirkung an und wann sollte das Ausräuchern wiederholt werden?

In erster Linie ist es davon abhängig, wie und wie intensiv man seine Räume nutzt. Wenn einer der acht genannten Anlässe für ein Space Clearing eintritt, ist es sinnvoll, dieses zu wiederholen und seine Wohnung auszuräuchern.

Die Ausrichtung der Räume ist übrigens überhaupt nicht in Stein gemeißelt und kann sich mit der persönlichen Entwicklung verändern. Man kann sie jederzeit mit dem nächsten Space Clearing erneuern, sofern man ihnen „entwachsen“ ist, beispielsweise weil Partner eingezogen sind, man Kinder bekommen hat, länger krank war oder sich beruflich neu aufstellen möchte.