



Holzbildhauer Horst Mayr

Ein Mann, der seine Gedanken sichtbar macht



Der Holzbildhauer Horst Mayr arbeitet seit über 40 Jahren in seinem Beruf und ist mit Leib und Seele Künstler. Im Interview spricht er über den langen Weg zum Erfolg, den befreienden Moment seiner Kunst und den besonderen Blick des Bildhauers.

Es ist ein langer Prozess, bis es gelingt, die eigenen Vorstellungen in Formen umzusetzen. Man beginnt mit Christusfiguren, Madonnen und anderen kleinen Figuren. Erst nach und nach entwickelt man einen eigenen Stil. Das Schnitzen hat der heute 62-Jährige an der Schnitzschule Elbigenalp im Bezirk Reutte gelernt. „Man darf das nie unterbrechen. Man muss ein Leben lang ein Künstler bleiben und sich ständig beweisen. Das ist ja schon eine Kunst: Das Überleben in diesem Beruf“, erzählt Horst Mayr. Wer mit dem Schnitzen aufhört, der verlernt es schnell. Horst Mayr hat sich schon vor seiner Ausbildung zum Bildhauer für Formen interessiert und geschnitzt. Damals wusste er aber noch nicht, dass er einmal Bildhauer wird: „Wenn man nach vier Jahren aus der Schnitzschule kommt, ist man plötzlich auf sich alleine gestellt. Es vergeht viel Zeit, um zu sich zu kommen. Eine Lernphase, die Jahre dauert.“

„Irgendwann ist es auch wichtig, aufzuhören, wenn man an einer Figur arbeitet. Manchmal ist es gar nicht so einfach, zu wissen, wann man fertig ist.“



Jahresringe

Für seine Kunstwerke verwendet Horst Mayr Kiefern, Fichten, Linden und besonders gerne die Zirbe. Die meisten Bäume wachsen im Sommer sehr schnell und im Winter sehr langsam. Das zeigt sich an den typischen Jahresringen, die das Schnitzen erschweren.

Deshalb ist die Zirbe besonders gut geeignet, denn sie wächst das ganze Jahr über hinweg gleichmäßig.

Horst Mayr will seine Beobachtungen in Holz festhalten. Er zeigt auf eine etwa ein Meter hohe, teilweise vergoldete Figur und beschreibt diese. Seine neueren Arbeiten wirken oft abstrakt. „Es ist ein Durcheinander auf der Welt und man muss wieder eine Ordnung herstellen. Durch die Bedrohungen von außen rauchen die Schädel – was können wir tun, damit es besser wird?“, das war der Gedanke zu einer seiner Skulpturen. Der Künstler legt besonderen Wert darauf, Menschen zum Nachdenken anzuregen und die Betrachter zu inspirieren. Kunst ist für ihn ein Gedanke, der sich manifestiert. Er arbeitet häufig auf Bestellung und auch hier ist es ihm wichtig, dass immer erkenntlich ist, dass es sich um einen „echten“ Mayr handelt. Seine Figuren sind kraftvoll und leben von einer großen Expressivität, sie scheinen sich zu bewegen.

„Die Kunst hört nie auf zu wachsen. Man wird immer reifer. Im Alter hat man ein gewisses Können. Schade ist nur, dass man das gar nicht richtig auskosten kann, weil man keine Zeit mehr hat.“

Der bodenständige Künstler gibt seinen Figuren eine Seele. Diese Kraft sehen die Menschen. Besonders auffallend sind die ausdrucksstarken Gesichter seiner Werke. Horst Mayr steht immer noch täglich in seiner Werkstatt. Wenn ihn eine seiner vielen Ideen überkommt, nimmt er sofort seinen Skizzenblock zur Hand, um diese festzuhalten. Den Prozess, wenn ein Holzblock vor ihm steht und er diesen aus seiner Urform befreit und daraus eine Figur kreiert, beschreibt er als befreiend: „Der Anfang ist oft sehr mühsam. Da geht es einem ähnlich wie einem Maler vor seiner weißen Leinwand.“

Horst Mayr nimmt seine Tätigkeit sehr ernst. Im persönlichen Gespräch aber erzählt er gerne die eine oder andere Anekdote aus seinem Leben: „Wenn man Bildhauer ist, kann man mit Formen umgehen. Der Rest ist nur noch ein Unterschied im Material. Ich habe schon eine Krippe aus Käse geschnitzt. Und einmal hab' ich ein Eis gegessen in einem Gastgarten. Und einer hat mir zugesehen, weil ich es so komisch gegessen habe. Dann habe ich ihm gezeigt, was ich gemacht habe: einen Madonnenkopf. Geschnitzt mit einem kleinen Eislöffel. Den Spaß macht man sich als Bildhauer.“



1 In seiner Werkstatt sind schon zahlreiche Kunstwerke aus Holz, Stein und Kunststoff entstanden. Einige seiner lebensgroßen und auch überdimensionalen Figuren sieht man im PillerseeTal und auch im übrigen Österreich. Zum Beispiel im Familienland in St. Jakob in Haus.

2 Mit seinen Kunstwerken möchte Horst Mayr die Menschen zum Nachdenken bringen. Seine Figuren leben von großer Expressivität.

3 Zirkel, Klöppel und Schnitzmesser sind die wichtigsten Werkzeuge eines Holzbildhauers.



Zu Besuch in der weltältesten Latschenölbrennerei

Vitalisierender Bergsegen



Die therapeutische Wirkung der Latschenkiefer

Die Latschenkiefer ist eine sehr geschätzte Heilpflanze. Bergkiefern aus dem Himalaja waren in der fernöstlichen Heilkunde schon vor über 5.000 Jahren bekannt. Wie bei allen Nadelhölzern ist das ätherische Öl der wertvollste Wirkstoff. Das Latschenkieferöl ist für Inhalationen bei allen Erkrankungen der Atemwege besonders wirksam. Bei Lungen- oder Bronchialkatarrhen wird zur Verbesserung des Raumklimas Latschenkiefer-Essenz zerstäubt. Das erleichtert das Atmen. Ein mit Latschenkiefer-Extrakt versetztes Bad ist bei rheumatischen Beschwerden besonders zu empfehlen. Das stärkende Bad lindert auch durch Gicht verursachte Schmerzen.



2



3



4

Die Firma Josef Mack destilliert seit 1856 das heilende Öl der Latschenkiefer. Die Brennerei in St. Ulrich am Pillersee existiert seit 1906. Bis heute werden hier verschiedene Latschenkieferprodukte hergestellt. Die Latschenkiefer – auch bekannt als „Bergsegen“ – hat positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Der findige Apotheker

Der Apotheker und spätere Bürgermeister von Bad Reichenhall, Matthias Mack, entdeckte die Heilkraft der Latsche im Jahr der Firmengründung und entwickelte ein spezielles Destillationsverfahren. Früher war es schwierig, die Äste der Latschenkiefer zu transportieren, deshalb arbeitete man mit mobilen Brennereien, die dort aufgebaut wurden, wo die Latschen wuchsen. Erst nach der Jahrhundertwende wurde der Transport einfacher und man konnte den Grund in St. Ulrich am Pillersee erwerben. Seit 1906 wird das Öl der Latschenkiefer hier gebrannt.

Der Brennvorgang

Das Verfahren hat sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts kaum verändert. In zwei großen Kupferkesseln werden die zerkleinerten Äste der Latschenkiefer in Wasser aufgeköcht. Die Wasserdampfdestillation ist ein schonendes Verfahren, das die Wirkung des Öls nicht beeinträchtigt. In einer Florentinerflasche kondensiert das Wasser. Das leichtere Öl schwimmt oben auf und kann ganz einfach abgeschieden werden. Aus zwei Tonnen Latschenkiefern werden vier bis sieben Liter Öl gewonnen. In Reinform ist das Öl zu scharf für die direkte Anwendung auf der Haut, deshalb wird es mit hautpflegenden Substanzen versetzt: Salben und Cremes, aber auch Duschbäder und Franzbranntweine werden produziert.

Der Badezusatz

Ein weiteres bekanntes Produkt aus dem Hause Mack ist das Vitalbad. Das Wasser, in dem die Latschenkiefern ausgeköcht wurden, ähnelt der Farbe von Schwarztee. Über 12 Wochen lang wird diese Flüssigkeit bei 85 Grad und unter stän-

digem Rühren eingedampft, wieder nachgefüllt und so lange eingekocht, bis das sogenannte Dekokt schließlich flüssiger Schokolade gleicht. In den 80er-Jahren wurden die Badekuren mit Latschenkiefer-Bädern von der deutschen Krankenkasse bezahlt, was sehr viele Kurgäste nach St. Ulrich am Pillersee brachte: Bis zu 100 Bäder wurden täglich verabreicht. Auch heute noch bietet die Latschenöl-Brennerei – von Mai bis Oktober – dieses Wellness-Erlebnis der besonderen Art. Die Bäder sind vergleichbar mit einem Saunagang und wirken bei Temperaturen von 36 bis 38 Grad aktivierend auf den Körper und pflegen auf natürliche Weise die Gesundheit.

Die Produktion

Neben Latschenkiefern werden auch Tannen und Fichten in St. Ulrich am Pillersee gebrannt. Jährlich werden an die 150 Tonnen Material verarbeitet – das entspricht etwa 550 Litern Öl. Die Koniferenzweige stammen aus den Bezirken Kitzbüchel und Kufstein. Man arbeitet nach dem Prinzip der Nachhaltigkeit: Die Latschen werden nie vollständig entfernt, sondern nur zurückgeschnitten. Die Latschenkiefer trägt sehr viel zum natürlichen Lawenschutz bei, auch deshalb wird die Pflanze umgangssprachlich als „Bergsegen“ bezeichnet.

Treten Sie ein!

Wer die weltälteste Latschenöl-Brennerei besuchen möchte, darf sich über fachkundige Führungen und ein Museum mit historischen Schätzen freuen. Für Reisegruppen sind Sonderführungen möglich. Direkt neben dem Haupthaus steht ein uriger Tiroler Schnapsstadl, in dem die Gäste exzellente Edelbrände, feine Likörspezialitäten und vieles mehr verkosten können.

Öffnungszeiten:
 Anfang Mai bis Ende Oktober:
 Mo. bis Fr. von 9 Uhr bis 17 Uhr
 Sa. und So. von 10 Uhr bis 17 Uhr
 tägliche Führungen um
 10 Uhr und 14.30 Uhr
 Der Besuch der Brennerei ist bei
 jedem Wetter möglich.

- 1** Der Apotheker Mathias Mack entdeckte die Heilkraft der Latsche. Bis heute werden in St. Ulrich diverse Latschenkieferprodukte hergestellt.
- 2** Bereits in den 80er-Jahren wurden bis zu hundert Bäder am Tag für die Kurgäste verabreicht. Auch heute kann man direkt in der Brennerei baden.
- 3** Im Standort in St. Ulrich am Pillersee werden bis heute die Latschenkiefer und andere Koniferen weiterverarbeitet.
- 4** Seit 1906 wird das Öl in der Latschenölbrennerei gebrannt.



Fieberbrunn als Freeride-Mekka

Niemals das Face verlieren

4.300 Menschen wohnen in Fieberbrunn – zur Freeride World Tour reisen genauso viele an. Das kleine, aber feine Dorf im PillerseeTal hat sich in den vergangenen Jahren zum Freeride Hot-Spot in den Alpen entwickelt: Der 2.119 Meter hohe Wildseeloder lockt Freerider aus der ganzen Welt.



Die Bedingungen im Skicircus Saalbach Hinterglemm – Leogang – Fieberbrunn sind ideal für alle Freerider und diejenigen, die es werden wollen: „Das liegt an der Topographie unseres Skigebietes. Wir fahren über drei Täler und es geht von der Liftstation bergab“, weiß Markus Kogler, Gründungsmitglied der Snowgirls Fieberbrunn und Mitorganisator der Freeride World Tour in Österreich. Im Vergleich zu den anderen Destinationen der sportlichen Veranstaltung schneiden die Kitzbüheler Alpen besonders gut ab: „Wir haben den Vorteil, dass wir nicht hochalpin sind und deshalb mit keinen Höhenwinden kämpfen müssen. Weiters besteht der Untergrund nicht nur aus blankem Fels, sondern auch aus Wiesen. Dadurch entstehen super Verhältnisse!“

Pulverschnee wird Powder

Die Freerider kommen mittlerweile aus der ganzen Welt nach Tirol. Das resultiert ursprünglich aus der Faszination einzelner für den Sport: Bernhard Pletzenauer war der erste Obmann der Snowgirls und ist heute Vorsitzender des Organisationskomitees der Freeride World Tour. Schon bevor die World Tour im Jahr 2009 erstmals Stopp in Fieberbrunn machte, organisierte die Community rund um Markus Kogler und Bernhard Pletzenauer eigene Events – bis schließlich die Freeride World Tour auf die Community aus dem PillerseeTal aufmerksam wurde: „Sie sind auf uns zugekommen, weil sie gemerkt haben, wie professionell wir arbeiten.“

Auch die Bergbahnen haben uns von Anfang an unterstützt. Sie haben das große Potential gesehen“, erläutert Markus Kogler.

Zur Freeride World Tour werden jährlich an die 4.000 Zuschauer erwartet. Hinzu kommen hunderte Beteiligte – die Fahrer, ihre Trainer, der Staff und jede Menge Volunteers, die für die Streckensicherung im Einsatz sind. Markus Kogler zieht als Head of Security der letztjährigen Freeride World Tour sein Resümee: „Von den Verhältnissen her war es eine der besten Veranstaltungen, die wir je hatten! Im Prinzip gab es keinen wirklichen Sturz, geschweige denn einen Verletzten. Insofern habe ich als ‚Head of Security‘ mein Ziel erreicht.“

Vertrauen versus Risiko

Ein unfallfreies Event kann nur über die Bühne gehen, wenn alle Vorkehrungen mit größter Sorgfalt getroffen werden. Markus Kogler hat die Aufgabe, den Berg zu sichern, um das Risiko zu minimieren: „Ich schaue, dass der Hang lawinensicher wird. Außerdem informiere ich die Fahrer über etwaige Risiken, die Schneequalität und die Schneehöhe betreffend.“ Der sogenannte „conditions report“ liefert den Fahrern eine detaillierte Beschreibung der örtlichen Gegebenheiten. Die Fahrer betrachten das „face“ – den Hang, den sie im Contest fahren werden –



Markus Kogler zählt zu den Gründungsmitgliedern der Snowgirls Fieberbrunn.

Freeride World Tour Fieberbrunn

ZAHLEN UND FAKTEN

Location:
Wildseeloder North Face
Datum:
23. Februar 2019
(wetterabhängig)
Start:
auf 2.110 m
Ziel:
auf 1.500 m
Höhenmeter:
610 m
Neigung:
bis zu 70 Grad

- 15 Kameras am Berg
- 1.000 Arbeitsstunden der Volunteers
- 10.000 m³ Schnee im Contest Village



zuerst von der gegenüberliegenden Seite. Ein Team von Bergführern und erfahrenen Kollegen, die nicht länger im Bewerb fahren, ziehen erste „lines“ – erste Spuren. Das Beobachten hilft den aktiven Fahrern, ihren eigenen Lauf zu planen.

Rund um die Freeride World Tour wird mittlerweile eine große Anzahl von Trainings und Camps angeboten, um noch mehr Freerider nach Fieberbrunn zu locken. Markus Kogler sieht diese Entwicklung positiv: „Es war unser Ziel, den jungen Menschen diesen Sport nahezubringen. Wir freuen uns, wenn unsere Arbeit Früchte trägt. Das Marketing hat offenbar funktioniert.“ So gut, dass der Stopp der Freeride World Tour in Fieberbrunn auch für das Jahr 2019 gesichert ist: In einem Zeitfenster vom 22. bis zum 28. Februar 2019 – wenn das Wetter mitspielt am Samstag, dem 23. Februar 2019 – werden sich wieder Freerider aus aller Welt vermeintlich todesmutig in die bis zu 70° steilen Hänge werfen: Möge der Beste gewinnen und jeder sein Face bewahren!

Ein Contest zieht um die Welt: FREERIDE WORLD TOUR

Die Freeride Community ist in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Das liegt vor allem an den vielen Möglichkeiten, sich zu beteiligen: Skischulen auf der ganzen Welt möchten junge Menschen für den Sport gewinnen und bieten eigene Trainingscamps an. Jugendliche messen sich bei der Freeride Junior World Championship. Wer über 18 Jahre alt ist, hat die Möglichkeit, am Freeride World Qualifier teilzunehmen. Der Bewerb – mit 40 Events jährlich allein in Europa – soll jungen Freeridern die Möglichkeit geben, ihr Talent weiterzuentwickeln.

Die besten Fahrer aus aller Welt treten bei der Tour gegeneinander an: Das Event der Superlative macht bei den spektakulärsten Hängen Halt. Derzeit finden die Bewerbe in Österreich, der Schweiz, in Kanada und den USA sowie in Südamerika und Japan statt.

Über die Faszination der Freerider

Nervenkitzel im Neuschnee



Der 22-jährige Jakob Fliri ist der amtierende Obmann der Snowgirls Fieberbrunn und begeistert in dieser Funktion junge Menschen für seinen Sport. Ein Gespräch über die kalkulierbaren Risiken des Freeridens und das unvergleichliche Gefühl, einen unverspurten Hang als Erster zu befahren.

Was macht die Faszination Freeriden aus?

Das Freeriden ist die ursprünglichste Form des Skifahrens. Früher war jeder Skifahrer ein Freerider, weil es keine präparierten Pisten gab. Mir persönlich geht es um den Nervenkitzel: Ich möchte dort fahren, wo andere nicht hinkommen. Es gibt nichts Schöneres, als einen unverspurten Hang zu befahren und diesem quasi die eigene Handschrift einzugravieren.

Wie wählt man seine Spur?

Bevor man Freeriden geht, schaut man sich den Berg vom gegenüberliegenden Hang aus an. Man betrachtet das „Face“ (den Berg) und schaut sich die Orientierungspunkte – Bäume, Schneewächten und Felsen – genau an. Dann wählt man seine „Line“, also die Strecke, die man fahren möchte. Anschließend muss man in die Fahrerperspektive

Der Vokabeltrainer

Die Freeride-Community bedient sich eines ganz besonderen Vokabulars. Die folgende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, erleichtert aber die Kommunikation, wenn man das nächste Mal auf ein Mitglied der Freeride-Community trifft:

face	Berghang, von der gegenüberliegenden Seite betrachtet
line	Spur, die der Freerider am Berghang zieht
cliff	Klippe, die zum Absprung geeignet ist
pillow	Baumstumpf mit Schneekissen zum Hochspringen
powpow	Tiefschnee, der dem Freerider ins Gesicht weht
slush	Nasser Schneematsch, schwierig zu befahren
sluff	Kleiner Schneerutsch an der Oberfläche
sharky	Unsichtbare Steine unter frischem Pulverschnee



wechseln. Das ist schwierig, weil man sich leicht im Face verlieren kann.

Kann man die Sprünge vorab üben?

Manche von uns bauen sich Schanzen, um bestimmte Sprünge gefahrlos zu trainieren. Die Sprünge kann man dann in seine Line einbauen. Werden die Sprünge in den Felsen ausgeführt, ist das natürlich schwieriger: Man muss Absprung und Landung genau abschätzen können – da ist die Übung wichtig.

Wie gefährlich ist der Sport?

Wir haben alle ein Lawinenverschütteten-Suchgerät, einen Rucksack mit Schaufel und Sonde sowie ein Erste-Hilfe-Pa-



ket dabei. Außerdem fahren wir mit einem ABS-System: Das sind Schirme, die einen im Notfall über einer Lawine schwimmen lassen. Sie sind aber keine Garantie, dass einem nichts passiert. Ein Restrisiko ist immer vorhanden. Deshalb ist die eigene Vernunft sehr wichtig, man muss die Gefahren sehen und richtig einschätzen können.

Wie verändert der Contest das Fahrverhalten?

Im Contestfieber gibt man natürlich noch mehr Gas. Das Umfeld ist gesichert – das ist ein wichtiger Punkt. Im Gelände ist man meistens allein oder mit Freunden unterwegs. Beim Contest sind die Gegebenheiten anders: Ein Hubschrauber ist vor Ort, die Bergrettung, ein Arzt. Trotzdem sollte man nicht über die eigenen Grenzen gehen.

Warum sind die Snowgirls fast ausschließlich männlich?

Das hat sich so ergeben. Den Namen haben wir von unseren Vorgängern übernommen. Damen sind natürlich willkommen. Derzeit haben wir zwei Mädels, bei circa 15 aktiven Mitgliedern, aber das kann sich ändern. Wir haben heuer eine Juniors Gruppe gebildet, um unser Wissen weiterzugeben und junge Menschen ab 14 Jahren für das Freeriden zu begeistern.

Kräuterspezialistin Birgit Schwaiger
über die Kraft der Natur

Jeder hat die Fähigkeit zu heilen





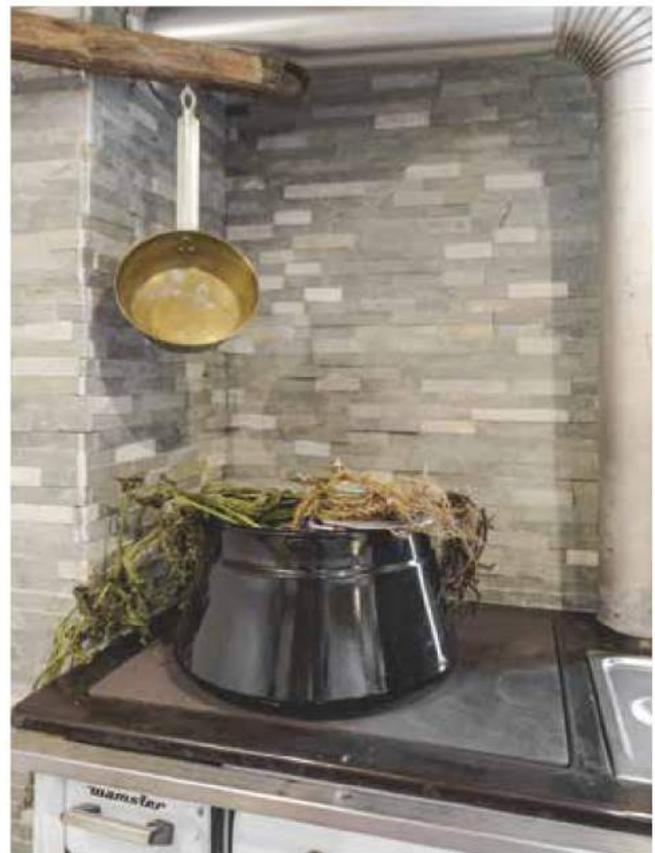
Der Rohrhof liegt hoch über Fieberbrunn und ist seit elf Generationen in Familienbesitz. Birgit Schwaiger gibt dort altes Wissen über die Natur in Kräuter- und Räucher-Workshops weiter: In ihrer Kräuterstube erläutert sie die heilsame Kraft der Kräuter und ermutigt Interessierte zum Ausprobieren und Selbermachen.

Die Natur schläft. Eine dicke Schneeschicht bedeckt die Wiesen und Felder rund um den Rohrhof. In der warmen Jahreszeit wachsen hier die zarten Pflanzen, die Birgit Schwaiger für ihre Kräuter-Apotheke benötigt: „Die Natur gibt uns, was wir brauchen“, erklärt die Kräuterspezialistin. Wenn dem Menschen etwas fehlt, kann er sich dort Hilfe holen: „Jeder von uns hat ein Sensorium, um zu erkennen, was uns gut tut. In der Schnellebigkeit unserer Zeit haben wir verlernt, das zu spüren“, so Birgit Schwaiger. Die idyllische Lage des Bauernhofes liefert die perfekte Kulisse für die Kräuterkurse. Schon die Anfahrt bietet imposante Ausblicke auf die Loferer Steinberge und die Pillersee-Region. Dort angekommen findet man sich inmitten einer romantischen Naturlandschaft.

Die Apotheke über dem Herd

In ihrer Kräuterstube reiht sie einige Gläser auf: Birgit Schwaiger nennt das ihre „Apotheke über dem Herd“. Wer vorsorgt, ist klar im Vorteil: „Ich sammle die Kräuter im Sommer, damit ich eine Reserve für den Winter habe“, erzählt Birgit Schwaiger. Sie deutet auf das Kräutersalz in dem größten Glas. Darin befindet sich Bergsalz, das mit Meisterwurz, Brennessel und verschiedenen Küchenkräutern versetzt wurde.

Um Kräuter zu verarbeiten und haltbar zu machen, braucht es immer ein Trägermaterial – das kann Salz, Alkohol, Honig oder Essig sein. Besonders empfehlenswert für die kalte Jahreszeit ist der Immunhonig, der bereits im Frühjahr angesetzt wird. Den ganzen Sommer über werden Blüten und Knospen gesammelt. Sie geben ihre ätherischen Öle und ihre Kraft in den Honig ab. Im Winter kann man zur Stärkung des Immunsys-





Brigitt Schwaiger ist überzeugt von der Heilkraft vieler Kräuter und gibt ihr Wissen an Interessierte weiter.

tems täglich einen Teelöffel schlucken. Oder – wenn der Hals bereits kratzt – einen wohlschmeckenden Tee zubereiten.

„Ausrachen“ – das Alte ziehen lassen

Eine Tradition, die in der Alpenregion vor allem um die Weihnachtszeit fortgeführt wird, ist das sogenannte „Ausrachen“: Brigitt Schwaiger gibt regelmäßig Räucherкурse. Der Brauch ist in den Rauhnächten – zwölf Nächte im Zeitraum vom 21. Dezember bis zum 6. Jänner – von besonderer Bedeutung: Zum Jahreswechsel soll die Grenze zwischen dem Diesseits und dem Jenseits besonders durchlässig sein. Um böse Geister fernzuhalten, wurde regelmäßig geräuchert. Zugleich hat das Räuchern praktische Ursprünge: Bauern haben ihre Ställe mit Wacholder „ausg'racht“, der nachweislich eine desinfizierende Wirkung hat.

Rosmarin ist herzöffnend, Lavendel beruhigend. Brigitt Schwaiger empfiehlt im Sommer Räucherbündel herzustellen und die Kräuter nach dem eigenen Empfinden zu kombinieren. In einer feuerfesten Schale wird eine Kohletablette entzündet. Darauf kommen verschiedene Harze: Fichten- oder Lerchenpech beispielsweise. Ganz oben liegen die Kräuter. Sie sollen nicht verbrennen, sondern lediglich verglosen. So entsteht der wohlriechende Rauch. Traditionell geht man im Uhrzeigersinn durch die Räume, um das Alte zu vertreiben und Platz für Neues zu schaffen.



Räuchern als Reinigung: Eine Do-it-Yourself Anleitung für den Neuanfang

Möchte man seine Wohnung mittels eines Räucherituals reinigen, geschieht das in drei Schritten: Zuerst erfolgt die Reinigung, dann die Harmonisierung und schließlich die Energetisierung. Für den ersten Part müssen alle Fenster und Türen geschlossen werden. Man reinigt die Räume im Uhrzeigersinn und räuchert so lange, bis der Rauch in den Zimmern steht. Nach ein paar Minuten reißt man die Fenster und Türen weit auf, um den Rauch und die „dicke Luft“ abziehen zu lassen. Die Luft ist jetzt in Bewegung und soll im nächsten Schritt harmonisiert werden. Die Reihenfolge, in der die Räume jetzt begangen werden, ist frei wählbar. Das Räuchergefäß wird in Form einer liegenden Acht – ein Zeichen für die Unendlichkeit – geschwenkt. Anschließend werden die Fenster wieder geschlossen. Zuletzt wird eine Räuchermischung zur Energetisierung im Uhrzeigersinn ausgebracht. Der Rauch soll sich gut verteilen, muss aber nicht mehr in den Räumen stehen. Das Räucheritual nimmt circa eine Stunde Zeit in Anspruch.

Den Sommer in den Winter holen

Die Heilkraft der Kräuter ist wissenschaftlich bewiesen. Für Brigitt Schwaiger ist aber auch das persönliche Erleben ausschlaggebend: „Das Selbstgemachte zählt. Wenn ich in die Natur gehe und Kräuter sammle, dann erinnere ich mich im Nachhinein an dieses Gefühl. Man zehrt von dem Erlebnis.“ Die Wirkung ist daher auch eine psychologische – die Beschäftigung mit den Kräutern ist eine Möglichkeit, der Natur nahezukommen: „Die Natur neutralisiert“, davon ist Brigitt Schwaiger überzeugt. Viele der Rezepte, die sie heute den Teilnehmern ihrer Workshops näherbringt, waren früher in jeder Familie bekannt. Man nutzte die Kraft der Natur, bevor man die Schulmedizin konsultierte: „Jeder hat die Fähigkeit zu hellen“, glaubt Brigitt Schwaiger. Es geht um die Gabe, auf sich und die Umwelt zu hören. Die Stille ist entscheidend. Von ihrer Kräuterstube aus überblickt man das ganze PillerseeTal. Man tritt aus der Tür und atmet kalte Winterluft, der Atem gefriert: ein Moment der Klarheit. Ihn gilt es zu genießen, um das Einfache zu erkennen und auf die Heilkraft der Natur zu vertrauen.

Der Immunhonig: Ein Heilmittel für den Hausgebrauch

Man nimmt ein großes Glas und füllt es zur Hälfte mit Blütenhonig. Den ganzen Sommer über sammelt man die Blüten und Knospen folgender Pflanzen: Johannisbeerknospen, Veilchen, Lungenkraut, isländisch Moos, Spitzwegerich, Schlüsselblume, Maiwipferl, Malve, Eibisch. Diese Liste kann nach Belieben ergänzt werden. Die frischen Blüten und Knospen werden nach und nach unter den Honig gemischt. Das Glas wird regelmäßig gewendet, sodass die Blüten und Knospen immer von Honig bedeckt sind. Im Herbst streicht man den Honig durch ein Sieb und füllt ihn in kleine Gläser.