

HEXENPOST

WWW.HEXENPOST.COM

FRAUEN UND GELD

Geldmagie
und
handfeste
Tipps

MAGISCHE
FLASCHEN UND
ANDERE
GESCHENKIDEEN
FÜR FREUNDE

Naturkosmetik
ganz einfach
selbst machen

ENDLICH ZEIT FÜR DICH!
WIE DU LERNST, "NEIN" ZU
SAGEN UND GEHÖRT ZU
WERDEN

BELTANE
2024

AUSSERDEM:
RITUAL ZU BELTANE
REZEPTE FÜR DIE KÄRÄUTERKÜCHE
UPCYCLING IM GARTEN

Aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser!

Schon wieder steht ein Jahreszeitfest vor der Tür. Die Zeit verfliegt. Der April ist ein starker Monat, er wird zu großen Teilen vom Widder regiert. Das bedeutet, dass wir Rückenwind haben, wenn wir etwas starten, aufbauen und verändern wollen. Trotzdem geht es niemals von allein. Wir brauchen die eigene Durchhaltekraft.

Das ist nicht leicht in einer Zeit, in der die Gartenliege bereits zu locken beginnt.

Trotzdem nähern wir uns jetzt mit großen Schritten dem Sonnenhöchststand (Litha, 21.06.). Stillstehen ist also nicht angezeigt. Versuchen wir, wie die Bauern zu denken.

Was wir im Frühling und im Sommer nicht verwirklichen, fällt im Winter viel schwerer. In diesem Sinne:

Frohes Schaffen und ein gesegnetes Beltane

Stefanie von der Hexenpost



Anzeige

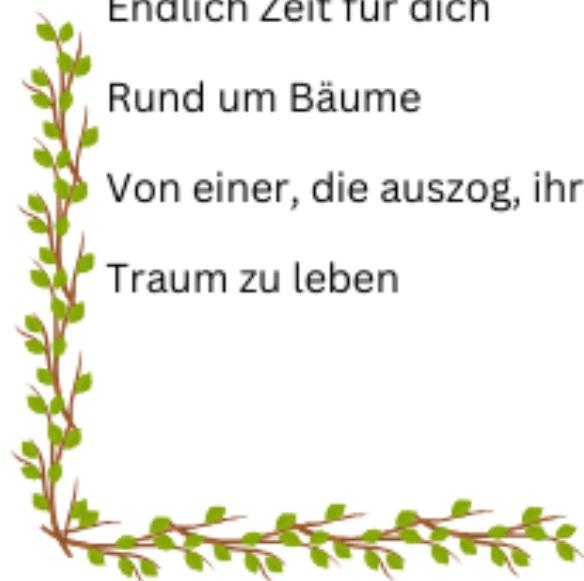


Wir suchen Verstärkung!
Junge und reife Hexen, die Lust haben,
Magic-Moments für andere Interessierte zu gestalten,
melden sich einfach per Mail.
bei stefanie@hexenpost.com
Erste Informationen gibt es unter
<https://hexenpost.com/Jobs/>

Inhalt



Gebet an Venus	Seite 4
Magische Flaschen und andere	
Geschenke für Freunde	Seite 5
Naturkosmetik	Seite 9
Frauen und Geld	Seite 11
Geldmagie	Seite 16
Aus alter Zeit	Seite 17
Frühlingsrezepte	Seite 25
Beltane - Feuerfest	Seite 30
Upcycling im Garten	Seite 33
Endlich Zeit für dich	Seite 37
Rund um Bäume	Seite 40
Von einer, die auszog, ihren	
Traum zu leben	Seite 43



Gebet an Venus



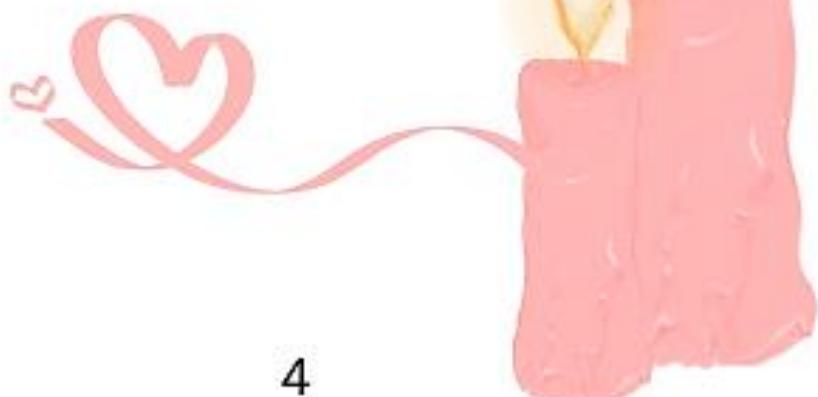
*Oh Venus, steig zu uns herab.
Bring Liebe mit und Harmonie
In diesem Leben such ich sie,
Weil ich so große Sehnsucht hab.*

*Und wenn du dann der Menschen Art
Erblickst mit all den weichen Herzen
Angefüllt mit Leid, mit Schmerzen
Gib Acht auf deine Anmut zart.*

*Es kann geschehen, dass man dich
Ohne zu erkennen,
Ohne einen Grund zu nennen,
Verletzt und schändet, fürchterlich.*

*Doch deine Liebe, ohne Schuld,
Weist alle Angst von dir zurück.
Du bist so angefüllt mit wahrem Glück
Und heilst die Menschen mit Geduld.*

*So komm herab in meinen Arm
Und bringe deine Gaben mit.
Lass mich vergessen, wie ich litt
Und ich versprech, ich halt dich warm.*



Magische Flaschen und andere Geschenke für Freunde



Magische Flaschen sind ein kreatives und dekoratives Element, das häufig in der Handwerkskunst und manchmal in spirituellen Praktiken verwendet wird. Sie repräsentieren in vielen Kulturen Symbole der Manifestation, des Schutzes oder der Wunscherfüllung und werden oft mit einer speziellen Absicht hergestellt und platziert.

Die Herstellung einer magischen Flasche beginnt mit der Auswahl einer geeigneten Flasche. Diese kann klein oder groß sein, je nach persönlicher Vorliebe oder vorgesehenem Zweck. Klare Glasflaschen sind beliebt, da sie die Inhalte sichtbar machen, aber auch farbige oder getönte Flaschen werden verwendet.

Magische Flaschen eignen sich wunderbar als Geschenke für Freunde und Verwandte zu

- Geburt
- Hochzeit
- Geburtstag usw.



Typischerweise werden sie mit einer Vielzahl von Materialien gefüllt, die eine symbolische Bedeutung haben.

Kräuter: Viele Kräuter haben spezifische Assoziationen, wie beispielsweise Lavendel für Ruhe, Rosmarin für Erinnerung und Schutz oder Minze für Reinheit und Heilung.

Kristalle und Edelsteine: Je nach den gewählten Steinen sollen bestimmte Energien verstärkt oder Schutz geboten werden.

Papier gerollt: Auf kleine Zettelchen können Wünsche oder Absichten geschrieben und in die Flasche gegeben werden.

Glitter oder farbiger Sand: Diese können für visuelle Effekte oder zur Repräsentation von Elementen wie Wasser, Feuer, Erde und Luft eingesetzt werden.

Flüssigkeiten: Öle, Wasser oder auch Alkohol, je nach Tradition und Zweck der Flasche. Die Flaschen werden häufig sorgfältig verschlossen, entweder mit einem Korken oder Wachs, um die Energie zu versiegeln und die Absicht zu festigen. Anschließend können sie auch äußerlich verziert werden, etwa mit Schnüren, Symbolen, Anhängern oder Malereien.



Die Verwendung von Magischen Flaschen

Magische Flaschen können auf verschiedene Weise verwendet werden:

- Als Teil ritueller Praktiken, um Wünsche oder Absichten zu manifestieren.
- Als Schutzamulette, die am Eingangsbereich eines Hauses oder auf einem Altar platziert werden.
- Als dekorative Elemente, die gleichwohl eine persönliche, spirituelle Bedeutung haben.
- In Meditationspraktiken, indem die Flasche als Fokus für Konzentration oder Visualisierung dient.

Bedeutung und Grenzen magischer Flaschen

Während viele Menschen an die Kraft der magischen Flaschen glauben und diese in ihrem spirituellen oder täglichen Leben nutzen, ist es wichtig zu betonen, dass die Wirksamkeit solcher Objekte in wissenschaftlichen Kreisen nicht anerkannt ist und stark vom persönlichen Glauben der einzelnen Person abhängt. Dennoch sind magische Flaschen ein faszinierender Ausdruck kultureller Traditionen und können als inspiriertes Kunsthantwerk betrachtet werden, das Fantasie und Kreativität anregt.

Magische Flaschen werden nach Rezepten hergestellt.
In eine Liebesflasche gehört z.B. Kupfer, Rosen, Eichenrinde, Verbene, Rosmarin ...



In eine Flasche für Weiblichkeit käme Silber, Lapislazuli, vielleicht eine Muschel



In eine Flasche für Erfolg kommen Lorbeer, Gold, Weihrauch, Eiche....



Magische Flaschen eignen sich wunderbar als Geschenke für Freunde und Verwandte zu
• Geburt
• Hochzeit
• Geburtstag usw.



Durch tägliche Beachtung der Flasche, durch das Reinigen und das Meditieren bei Kerzenschein und Flasche, werden die Gedanken auf den Aspekt gelenkt, den die Flasche darstellt.

Talismane für Freunde und andere liebe Menschen

In vielen Kulturen steht der Talisman seit jeher für Schutz, Glück und Kraft. Die Überreichung eines Talismans als Geschenk an einen Freund gilt als liebevolles Zeichen der Fürsorge und Wertschätzung. Diese symbolträchtigen Objekte variieren in Form und Material, können Steine, Amulette oder gravierte Schmuckstücke sein, die mit Bedacht nach den persönlichen Umständen oder Interessen des Empfängers ausgewählt werden. Häufig mit besonderen Zeichen, Mustern oder Inschriften versehen, die eine tiefere Bedeutung tragen, werden Talismane oft als Glücksbringer für bevorstehende Herausforderungen verschenkt, um Unterstützung und positive Energien zu bündeln. Ihre Kraft wird dabei als verstärkt empfunden, so die verbreitete Auffassung, wenn sie mit guten Gedanken oder einer speziellen Zeremonie übergeben werden, was die persönliche Bindung zwischen Schenker und Beschenktem bekräftigt.



Ein Kräuterbeutelchen, schön verziert und vielleicht auch noch duftend, erinnert den Empfänger daran, dass er dir wichtig ist. Beim Talisman gilt, dass es sich nur um eine Bastelarbeit handelt. Du solltest auf jeden Fall entweder deine eigene Energie hineinfließen lassen oder ihn in einer passenden Räucherung weihen.

Auch Traumfänger können Talismane sein. Sie dienen dem Schutz vor störenden Energien. Die Größe hängt davon ab, wo er hängen soll.



Ein Talisman aus Naturmaterial ist besonders kostbar. Nutze dafür Materialien, die mit dem betreffenden Thema in Verbindung stehen. Hier könnte beispielsweise Fruchtbarkeit gemeint sein.

Geschenke aus der Küche für Freunde und andere liebe Menschen

Wir leben trotz aller Krisen in einer Welt der überflüssigen Dinge. Müll zu vermeiden steht für alle oben auf der Liste für den Umweltschutz. Was liegt da näher, als sich gegenseitig Dinge zu schenken, die verbraucht werden können. Jetzt, wo bald die Grillsaison startet, können wir ein paar kleine Geschenke aus der Küche vorbereiten. Stellen wir sie weg, bis wir sie als kleines Gastgeschenk nutzen können. Die Gelegenheiten lassen sicher nicht lange auf sich warten. Besonders hübsch werden sie übrigens, wenn die Gefäße wie magische Flaschen dekoriert werden.

Kräutersalz

- 1 Tasse grobes Meersalz
- 1/4 Tasse getrocknete Kräuter (zum Beispiel Rosmarin, Thymian, Oregano)
- Optional: Zitronenabrieb für zusätzliches Aroma

Zubereitung:

1. Die getrockneten Kräuter werden in einem Mörser oder in einer Küchenmaschine leicht zerkleinert, um die Aromen freizusetzen.
2. Das grobe Meersalz wird hinzugegeben und alles zusammen wird gründlich gemischt.
3. Bei Verwendung kann Zitronenabrieb für eine frische Note hinzugefügt werden.
4. Das fertige Kräutersalz in ein sauberes, trockenes Glas füllen und fest verschließen.
5. An einem kühlen, dunklen Ort lagern, damit sich die Aromen besser entfalten können.



Kräuteröl

Zutaten

- 500 ml hochwertiges Olivenöl
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

1. Die Kräuter gründlich waschen und vollständig trocknen lassen, um die Bildung von Bakterien zu vermeiden.
2. Die Kräuterstiele leicht quetschen, um die ätherischen Öle freizusetzen.
3. Die Kräuter und Lorbeerblätter in eine Flasche oder ein Glas mit breiter Öffnung geben.
4. Das Olivenöl darübergießen, sodass alle Kräuter bedeckt sind.
5. Das Glas oder die Flasche verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort für mindestens 1 Woche lagern, damit sich die Aromen verteilen.
6. Vor Gebrauch kann das Öl durch ein feines Sieb gefiltert werden.



Naturkosmetik selbst machen

Avocado-Honig-Gesichtsmaske

Diese feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske ist ideal für trockene Haut. Zutaten:

- 1/2 reife Avocado
- 1 Esslöffel roher Honig
- 1 Teelöffel Kokosöl (optional für extra Feuchtigkeit)
-

Anleitung:

Entnimm das Fruchtfleisch der Avocado und zerdrücke es in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer glatten Paste. Füge den Honig (und optional das Kokosöl) hinzu und mische, bis eine gleichmäßige Maske entsteht. Trage die Maske auf das gereinigte Gesicht auf, lasse sie 10-15 Minuten einwirken und spül sie dann mit lauwarmem Wasser ab.



Zitronen-Zucker-Körperpeeling

Dieses Peeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und verleiht der Haut eine frische und lebendige Ausstrahlung.

Zutaten:

- 1/2 Tasse granulierter Zucker
- 1/2 Tasse Olivenöl oder Kokosöl
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

Anleitung:

Mische in einer mittelgroßen Schüssel den Zucker mit dem Olivenöl oder Kokosöl. Füge den Zitronensaft hinzu und verrühre die Mischung, bis sie gleichmäßig ist. Bewahre das Peeling in einem luftdichten Glasbehälter auf. Verwende es beim Duschen, indem du es in kreisenden Bewegungen auf die feuchte Haut aufträgst und dann gründlich abspülst.



Naturkosmetik selbst machen

Hier sind zwei einfache und natürliche Haarpflegemethoden mit natürlichen Zutaten.

Ei- und Olivenöl-Haarmaske

Eier sind reich an Proteinen, die das Haar stärken, während Olivenöl Feuchtigkeit spendet.

Zutaten:

1 Ei (für normales bis fettiges Haar nur das Eiweiß, für trockenes Haar das ganze Ei)

2 Esslöffel Olivenöl

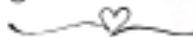
Anleitung:

Schlage das Ei auf und trenne das Eigelb vom Eiweiß, wenn nötig. Vermische das Ei oder das Eiweiß mit dem Olivenöl zu einer glatten Masse.

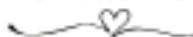
Trage die Mischung auf das trockene Haar auf, fokussierend auf die Spitzen und vermeide dabei die Wurzeln, wenn dein Haar schnell fettet.

Lasse die Maske für 20-30 Minuten einwirken und spül sie anschließend mit kühlem Wasser gründlich aus, um zu vermeiden, dass das Ei stockt.

Wasche dein Haar wie gewohnt mit Shampoo und Spülung.



Naturkosmetik besteht aus natürlichen Inhaltsstoffen, die oft schonender für Haut und Haar sind und das Risiko von Irritationen durch chemische Substanzen reduzieren können. Die Verwendung von biologisch angebauten und nachhaltig gewonnenen Zutaten unterstützt den Umweltschutz. Darüber hinaus sind sie schonend für den Geldbeutel und sind häufig mit einem bewussteren Konsumverhalten verbunden.



Apfelessig-Spülung

Diese Spülung versiegelt die Schuppenschicht, bringt Glanz und hilft, den pH-Wert der Kopfhaut zu regulieren.

Zutaten:

2 bis 4 Esslöffel Apfelessig

1 Liter Wasser

Anleitung:

Verdünne den Apfelessig im Wasser. Nach dem Waschen der Haare mit Shampoo, verwende diese Mischung als letzte Spülung.

Gieße die Apfelessigspülung über dein Haar und lasse sie für ein paar Minuten einwirken.

Spüle dein Haar anschließend mit kühlem Wasser aus.

Diese Spülung kann einmal wöchentlich angewendet werden, um das Haar glänzend und geschmeidig zu halten.

Diese Methoden sind kostengünstig, einfach in der Anwendung und nutzen die pflegenden Eigenschaften von Alltagszutaten, um die Haare auf natürliche Weise zu stärken und zu pflegen. Wie immer gilt: Vor der ersten Anwendung solltest du sicherstellen, dass du nicht allergisch auf die Zutaten reagierst.



Frauen und Geld

Geldmagie und handfeste Tipps



Frauen setzen sich zunehmend mit finanziellen Themen auseinander und übernehmen Verantwortung für ihre wirtschaftliche Zukunft. Während Herausforderungen wie das Gender Pay Gap weiterhin angegangen werden müssen, zeigen Initiativen zur Förderung von Finanzkompetenz und Unternehmergeist positive Entwicklungen auf. Die wachsende Finanzautonomie von Frauen trägt zur Gleichstellung der Geschlechter bei und stärkt die gesamte Gesellschaft.

Die Finanzwelt rückt zunehmend in das Bewusstsein von Frauen aller Altersgruppen und Gesellschaftsschichten. Es entsteht ein neues Narrativ, das die Wichtigkeit finanzieller Unabhängigkeit und Kompetenz unterstreicht.

Kontext und Historie:

Traditionell wurden finanzielle Angelegenheiten eher als Domäne der Männer angesehen, wobei Frauen seltener die familieninternen Finanzentscheidungen trafen oder Zugang zu eigenen finanziellen Ressourcen hatten. Dieses Bild hat sich über Jahrzehnte hinweg verändert. Heute stehen Frauen stärker denn je im Berufsleben und nehmen ihre finanzielle Zukunft selbst in die Hand.



Investitionsverhalten:

Frauen neigen dazu, vorsichtiger zu investieren. Sie bevorzugen oft sichere Anlageformen und zeigen ein geringeres Risikoverhalten als Männer. Diese Risikoaversion kann jedoch auch dazu führen, dass Frauen weniger Rendite erzielen und somit ihre Vermögensbildung langsamer voranschreitet.

Vorsorge und Alterssicherung:

Frauen leben durchschnittlich länger als Männer und müssen daher eine längere Rentenbezugszeit finanziell planen. Eine solide Vorsorgeplanung und das frühzeitige Investieren in alterssichere Anlagen sind daher für Frauen besonders wichtig.

Unternehmertum:

Die Zahl weiblicher Unternehmer wächst. Frauen nutzen finanzielle Ressourcen, um eigene Unternehmen zu gründen und Produkte oder Dienstleistungen anzubieten, die oft innovative Lösungen für Marktbedürfnisse darstellen. Diese Unternehmungen tragen nicht nur zum Wirtschaftswachstum bei, sondern stärken auch die finanzielle Selbstbestimmung der Frauen.

Frauen und Geld - Geldmagie und handfeste Tipps



Der Schlüssel zur finanziellen Unabhängigkeit ist Bildung. Studien zeigen, dass sich Frauen, wenn sie einmal Zugang zu Finanzbildung haben, äußerst effektiv Wissen aneignen und dieses umsetzen. Trotz der Fortschritte gibt es weiterhin einen Gender Gap in der finanziellen Bildung, der geschlossen werden muss, um Frauen zu ermächtigen. Obwohl sich die Gender Disparität im Berufsleben verringert, ist das Gender Pay Gap, also die Lohnlücke zwischen Männern und Frauen, nach wie vor präsent. Frauen verdienen im Durchschnitt weniger als Männer, was sich auf ihre Sparfähigkeit und Alterssicherung auswirkt.

Wenn eine Frau ins Berufsleben startet, sollte sie bereits die folgende Checkliste präsent haben.



Budgetplanung: Es ist wichtig, frühzeitig zu lernen, wie man ein Budget erstellt und einhält. So gewinnt man einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben und kann unnötige Kosten vermeiden.



Notfallfonds: Ziel sollte es sein, einen Notfallfonds aufzubauen, der idealerweise die Lebenshaltungskosten für drei bis sechs Monate abdeckt, um in finanziellen Notlagen abgesichert zu sein.



Versicherungen: Wichtig ist es, die richtigen Versicherungen (z.B. Berufsunfähigkeits-, Haftpflicht- und Krankenversicherung) abzuschließen, um sich gegen grundlegende Risiken abzusichern.



Altersvorsorge: Trotz des noch fernen Rentenalters ist es ratsam, frühzeitig mit der Altersvorsorge zu beginnen, um von Zinseszinseffekten zu profitieren.



Weiterbildung: Investitionen in die eigene Bildung und Qualifikationen erhöhen langfristig die Einkommenschancen und Karriereperspektiven.

Gehaltsverhandlungen: Frauen sollten lernen, wie man effektiv und selbstbewusst Gehaltsverhandlungen führt, um Einkommensunterschiede aktiv zu vermeiden. Nicht immer gelingt die wirtschaftliche Selbstverwaltung gleich zu Beginn des Erwerbslebens.



Diese Checkliste können wir jungen Frauen an die Hand geben, doch nicht immer wird sie Wirkung zeigen. Nicht jede Biografie ist gleich. Spätestens nach der Familienphase gibt es eine neue Chance, die eigenen Finanzen selbst in die Hand zu nehmen. Auch hier eine kleine Checkliste, um sich zu orientieren.





Finanzielle Selbstbestimmung nach der Familienphase

Beruflicher Wiedereinstieg: Der Wiedereinstieg sollte strategisch geplant sein. Eventuell sind Weiterbildungsmaßnahmen oder Umschulungen sinnvoll, um die eigene Marktfähigkeit zu erhöhen.

Vollzeit-Optionen: Ist es möglich, sollte in Erwägung gezogen werden, in eine Vollzeittätigkeit zu wechseln, um das Einkommen zu steigern.

Vorsorge überprüfen: Es ist eine gute Zeit, um die bisherigen Vorsorgemaßnahmen zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen, insbesondere die Altersvorsorge.

Schulden abbauen: Falls während der Familienzeit Schulden entstanden sind, sollten diese priorisiert abgebaut werden.

Investitionen: Finanzielle Überschüsse können jetzt in langfristige Investitionsstrategien eingebracht werden, zum Beispiel in Form von Immobilien, Aktien oder Rentenfonds.

Erbrechtliche Aspekte: Es ist wichtig, sich mit erbrechtlichen Aspekten vertraut zu machen und sicherzustellen, dass das Vermögen im Einklang mit den eigenen Wünschen vererbt wird.



**Wer den Kopf in den Sand steckt,
knirscht irgendwann mit den Zähnen.**

In das Magie gehört das Element Erde zum Geld.
Die Qualität ist Merkur, der Tag Mittwoch. Geld sollte nie erstrebt werden, wenn man eigentlich genug hat. Da alles im Wandel bleiben muss, gehört Geld nicht gebunkert. Man schickt es weg, damit es vermehrt zurückkommt. Umgang mit Geld bedeutet also Investition, nicht Konsum. Es spricht aber nichts dagegen, sein Leben zu genießen.



In jeder Lebensphase ist es zudem essenziell, sich kontinuierlich über wirtschaftliche und rechtliche Änderungen zu informieren und die eigene finanzielle Bildung fortlaufend zu verbessern, um auf langfristige, wirtschaftliche Sicherheit hinzuarbeiten.

Ein Mann oder
Kinder sind
keine
Altersvorsorge!



Geld und Selbstbewusstsein stehen bei Frauen oft in einem engen Wechselverhältnis, da finanzielle Unabhängigkeit und wirtschaftliche Gestaltungsmacht wesentliche Faktoren für das persönliche Selbstwertgefühl und die Selbstbestimmung sein können. Ökonomische Ressourcen ermöglichen es Frauen, Entscheidungen frei zu treffen, und bieten eine Basis für die Gleichstellung in persönlichen wie beruflichen Beziehungen. Geld kann also als ein Schlüssel zur Selbstbehauptung und zur Realisierung individueller Lebenspläne angesehen werden. Es stärkt das Selbstvertrauen, indem es Sicherheit vermittelt und Handlungsspielräume erweitert. Umgekehrt kann das Fehlen finanzieller Mittel das Selbstbewusstsein untergraben und zu Abhängigkeiten führen, die die persönliche Autonomie einschränken.

Auf die Glaubenssätze kommt es an

Glaubenssätze über Geld spielen eine zentrale Rolle dabei, wie Individuen mit finanziellen Angelegenheiten umgehen und können das Verhältnis zu Geld maßgeblich beeinflussen. Negative Glaubenssätze wie "Geld ist die Wurzel allen Übels" oder "Ich bin nicht gut genug, um finanziell erfolgreich zu sein" können zu einer suboptimalen Einstellung gegenüber Geld führen und hinderlich für die persönliche Finanzplanung und den Vermögensaufbau sein. Solche tief verwurzelten Überzeugungen können eine angstbesetzte oder vermeidende Haltung gegenüber Finanzmanagement, Investitionen und Risikoberitschaft verursachen. Darüber hinaus können sie das Selbstwertgefühl in Bezug auf das Erzielen und Verwalten von Einkommen beeinträchtigen, was oft zu Selbstsabotage oder verpassten Chancen führt. Das Bewusstwerden und Reflektieren dieser limitierenden Glaubenssätze ist daher ein wesentlicher Schritt, um ein befreites und gesundes Verhältnis zu Geld zu entwickeln und persönliche wie finanzielle Entfaltung zu ermöglichen.



Auch Volksweisheiten wie "Geld macht nicht glücklich" oder "Lieber arm und gesund als reich und krank" sind eher Volksdummheiten. Geld macht nämlich auch nicht unglücklich und reiche Menschen haben eine bessere Gesundheitsversorgung. Das ist vielleicht nicht gerecht, aber es ist die Realität.

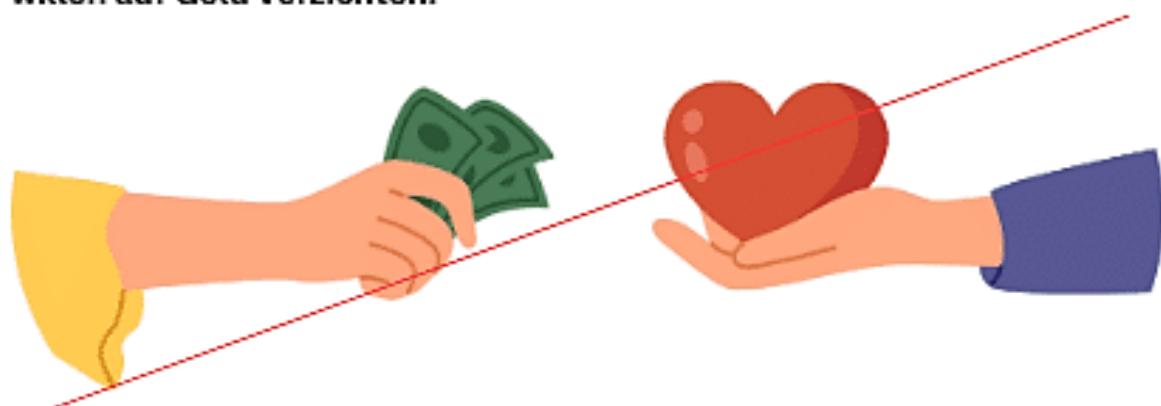
Planung ist der Anfang des Erfolgs

In der Gesellschaft gibt es mehr von Armut betroffene Frauen als Männer. Das lässt sich nicht wegreden. Besonders allein erziehende Mütter sind vom Armutsrisko betroffen. Doch der erste Schritt ist immer die Planung der Finanzen. Das klassische alte Haushaltbuch ist sinnvoll. Allerdings sollten hier nicht nur die Ausgaben notiert werden. Es ist wichtig, regelmäßig das Sparschwein in Form einer zinsbringenden Geldanlage zu fördern. Wenn das Geld für eine Immobilie nicht reicht (und das ist häufig der Fall) könnte eine andere Anlageform passen. Schon für wenig Geld gibt es Sparverträge. In Deutschland investieren nur etwa 10 Prozent der Bevölkerung ihr Geld an der Börse. Dabei ist die Börse nicht nur für die Besserverdiener gemacht. Inzwischen können auch kleine Anleger Renditen erzielen. Frauen sollten keine falsche Scham haben, auch kleine Schritte zu gehen. Ein durchdachter Finanzplan hilft immer, Rücklagen zu bilden. Im Zweifelsfall beruhigt ein Notgroschen, auch wenn er nicht übermäßig üppig ausfällt. Viele Frauen befassen sich ungern mit dem Thema. Das ist der eigentliche Fehler. Geld bedeutet Sicherheit und Einflussnahme. Es sollte das eigene Geld sein.

Eine Studie hat belegt, dass fast jede fünfte Frau in Deutschland schon einmal wirtschaftliche Gewalt in der Partnerschaft erlebt hat. Die Ergebnisse sind erschienen im Journal of Interpersonal Violence (2022).*

Was in jedem Fall stimmt, ist: "Kleinvieh macht auch Mist" und "Liebe hat nichts mit Geld zu tun."

Aus diesem Grund sollte keine Frau (und auch kein Mann) um der Liebe willen auf Geld verzichten.





Begreifen wir Geld als Energie, sind wir in der Spiritualität. da liegt es nah, darüber nachzudenken, wie wir uns in Verbindung mit universellen Energien positionieren müssen, um wirtschaftlichen Wohlstand zu erlangen. Wichtig ist hier, dass Energien nicht stillstehen. Energien sind immer in Bewegung, alles ist im Fluss. Für geld bedeutet das, dass es arbeiten muss. Wer es nur festhalten will, wird wenig Erfolg haben.

Geldmagie- bringt das was?

Geldmagie hilft, den Fokus auf das Erlangen von wirtschaftlicher Energie zu lenken. Das bedeutet auch, das Bewusstsein zu verändern. das folgende Ritual kann dabei behilflich sein.

Magisches Geldanziehung-Ritual

Utensilien:

Eine grüne Kerze (steht für Wachstum und Wohlstand)

Einige goldene Münzen oder Geldscheine

Ein Stück Pyrit (bekannt als "Fool's Gold", symbolisiert Reichtum)

Salbei oder Weihrauch (zur energetischen Reinigung und für klare Intentionen)

Eine Schale mit Erde (repräsentiert die Grundlage für Manifestation und Fruchtbarkeit)

Durchführung:

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist, und lege alle Utensilien vor dir bereit.

Beginne damit, den Raum mit dem Rauch von Salbei oder Weihrauch zu reinigen, um eine Atmosphäre der Klarheit und positiven Energie zu schaffen.

Zünde die grüne Kerze an und fokussiere dich auf das flackernde Licht, während du deine Absicht ausrichtest, finanzielle Fülle in dein Leben zu ziehen.

Nimm die Münzen oder Geldscheine und den Pyrit in deine Hände und stelle dir vor, wie deine finanziellen Ziele und Wünsche in Erfüllung gehen.

Platziere anschließend die Münzen/Geldscheine und den Pyrit auf der Schale mit Erde und visualisiere, wie deine Absichten Wurzeln schlagen und wachsen.

Formuliere deine Absicht laut oder in Gedanken, beispielsweise: "Ich öffne mich für den Fluss des Wohlstands und lade Reichtum in Einklang mit meinem Wohlergehen in mein Leben ein."

Lass die Kerze in Sicherheit weiterbrennen, oder lösche sie behutsam, wenn du den Raum verlassen musst. Bewahre die Schale mit den Münzen, dem Pyrit und der Erde an einem Ort auf, der dich an deine finanzielle Absicht erinnert.

Behalte nach dem Ritual eine positive und erwartungsvolle Haltung bei und sei dir bewusst, dass eine Kombination aus produktivem Handeln und einer offenen Geisteshaltung die stärksten Methoden sind, um deine finanziellen Pläne zu realisieren.

Aus alter Zeit



Rosmarin, Thymian, Petersilie und Salbei sind allgemein bekannt und spielten schon bei unseren Vorfahren eine bedeutende Rolle. Die Kombination aus ihnen taucht manchmal auf, wenn es um das Elixier der ewigen Jugend geht. Allerdings gibt es auch Überlieferungen, bei denen die Petersilie fehlt.

Es gibt ein überliefertes Rezept für ein Hautöl, das eben diese Jugend für die Haut bewirken soll.

Hierfür wird jeweils ein Esslöffel der Kräuter zusammen mit 500 ml Distelöl in eine dunkle Flasche gefüllt.

Vier Wochen sollen die Kräuter nun im Öl ziehen, bevor abgeseiht werden kann. Selbstverständlich wird die Mischung bei Neumond angesetzt und beim nächsten Neumond fertiggestellt. Das Hautöl kann jetzt morgens und abends sowohl auf Gesicht, Hals und Dekolleté als auch auf den ganzen Körper aufgetragen werden. Nach etwa zwei Wochen ist bereits ein positiver Effekt zu sehen. Distelöl hat übrigens den Vorteil, schnell einzuziehen und nicht zu glänzen. Dieses Öl ist ein schönes Geschenk für eine liebe Freundin, die sich über ihre ersten Fältchen ärgert. Alle vier Kräuter werden in einem alten englischen Volkslied erwähnt, in dem es darum geht, dass ein Mensch um der Liebe willen Hindernisse überwindet, die unüberwindbar scheinen. Das Lied heißt Scarborough Fair. Scarborough ist eine englische Stadt, die im Mittelalter ein berühmter und sehr großer Handelsort war. Einmal pro Jahr wurde dort ein bedeutender Jahrmarkt abgehalten, der Scarborough Fair. Er begann am 15. August und dauerte 45 Tage an. Heute ist Scarborough kein Handelsplatz mehr.

Das Volkslied ist eine Überlieferung, deren Verfasser nicht bekannt ist. Es wird ein Barde gewesen sein, also ein Schüler der Druiden. Hier ist die deutsche Übersetzung des Anfangs:

*Gehst du nach Scarborough zum Jahrmarkt?
Petersilie, Salbei, Rosmarin und Thymian,
Grüß' eine von mir, die dort wohnt,
Denn einst war sie meine wahre Liebe.
Sie soll mir ein Batisthemd machen,
Petersilie, Salbei, Rosmarin und Thymian
Ohne Saum und feines Nadelwerk,
Dann sie wird meine wahre Liebe sein.*

Das Lied beschreibt einen jungen Mann, der seiner Liebsten nachtrauert. Sie hat ihm einen Korb gegeben und nun glaubt er, durch den Inhalt dieser Verse zu bewirken, dass er seine Trauer überwindet.



Aus alter Zeit



Jedes Kraut hatte schon früher seine eigene Botschaft und seine eigene Wirkung.

Rosmarin

Rosmarin wird mit der weiblichen Sexualität in Verbindung gebracht. Es steht zudem für geistige Klarheit und Reinheit. Eine Rosmarinräucherung reinigt und lässt gleichzeitig viel Raum für die Liebe entstehen.

Früher gaben junge Männer ihren Mädchen Rosmarinzweige, um ihnen Ehrerbietung zu erweisen. Bräute trugen als Zeichen ihrer Reinheit Rosmarinzweige im Haar. Rosmarin wächst langsam, aber beständig, also ein klar weibliches Kraut. In der Küche kommt es auf Rosmarinkartoffeln vor oder in der Verwendung mit Fischgerichten. Rosmarin soll mäßig eingesetzt werden, weil das Kraut eine starke Geschmackswirkung hat.

Für die Gesundheit wirkt ein Dampfbad über einem Rosmarinaufguss wohltuend auf die Atemwege, das gilt allerdings auch für Salbei und Thymian, ebenso für eine Mischung aus den drei Kräutern. Thymian ist aber nicht geeignet für schwangere Frauen! Rosmarin regt an. Wer unter morgendlichen Startschwierigkeiten leidet, kann versuchen, mit einem Rosmarinaufguss seine Lebensgeister zu aktivieren.

Rosmarin lässt sich auch beim Grillen verwenden. Rosmarin über die Grillkohle streuen und so das frische Aroma für das Grillgut nutzen.

Als Hexenkraut gehört Rosmarin zu den Liebesritualen. Rosmarin und Lavendel zusammen ergeben eine schöne Räucherung, um ihn in Stimmung zu bringen.

Das besondere Rosmarinrezept: Südfruchtsalat

Rosmarin passt sehr gut zu Südfrüchten. Deshalb für 4 Personen den Saft einer Zitrone, 2 Orangen, 1 Grapefruit und den Saft von einer Limette mischen. 2 TL frischem Rosmarin darüber geben, mit Sahne und einer Scheibe Carambole (Sternfrucht) garnieren und frisch servieren.

Salbei

Salbei ist schon seit vielen Jahrhunderten Bestandteil der Heilkunde und der Küche. Er hatte einen festen Platz in den Klostergärten und darf auch heute in keinem Kräutergarten fehlen. Seine Hauptwirkung erzielt der Salbei bei der Linderung von Halsweh. Dreimal täglich ein Salbeiaufguss lauwarm getrunken kann Halsschmerzen schneller abklingen lassen.

Quark-Salbei-Scheiben schmecken in der Erkältungszeit besonders gut und halten gesund 500 g Quark, 1 Ei und ein Esslöffel frische, gehackte Salbeiblätter werden vermischt. Anschließend so viel Mehr zugeben, dass sich eine feste, formbare Masse ergibt. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig eine Rolle formen. Von der Rolle Scheiben abschneiden, die etwa 1 bis 2 cm dick sind. Dann diese Scheiben in das heiße Öl geben und ausbacken. Warm mit Apfelmus oder roter Grütze servieren.

Eine zweite erwiesene Wirkung hat der Salbei als Kraut gegen Schweißausbrüche oder Schweißfüße. Hier können Bäder helfen. Dazu werden Salbeiaufgüsse zubereitet und entweder für ein Fußbad oder eine Waschung mit Wasser verdünnt. Damit der Salbei seine Wirkung erreichen kann, muss diese Anwendung aber mindestens sechs Wochen lang jeden Abend durchgeführt werden. Bei einer Waschung wird der gesamte Körper mit einem Waschlappen aus Frottee gewaschen. Nach einer Waschung sollte man mindestens 30 Minuten ruhen.



Aus alter Zeit



Salbei enthält deutlich große Mengen an Kalzium und Eisen, ist daher für Vegetarier auch in der täglichen Küche wichtig. Er ist entzündungshemmend durch seine keimtötende Wirkung und liefert zudem noch das wichtige Vitamin B1. Wer Salbei regelmäßig auf seinem Speiseplan hat, sorgt für seine Knochen und sein Herz sowie seine Nerven. Salbei passt gut zu Salaten und in die Gemüsepfanne oder auch zu allen anderen Kräutergerichten.

Das besondere Salbeirezept: Beerenmus mit Ziegenkäse und Salbei

Pro Person eine gute Portion gemischte frische Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren etc.) säubern und in einer kleinen Pfanne mit etwas Honig erwärmen. Ziegenkäse und Salbeiblätter verrühren (Rührstab) und über die Beerenmischung geben.

Thymian

Beim Thymian handelt es sich um ein Kraut, das hartnäckige Verschleimungen der Atemwege lösen kann. Deshalb gibt es Hustenmittel mit Thymian. Aber auch ein Dampfbad oder Thymianaufguss wirken gegen Husten. Das Kraut soll von Schwangeren gemieden werden. Außerdem wird grundsätzlich empfohlen, Thymian nicht länger als sechs Wochen einzunehmen. In der Heilkunde der Alten hatte Thymian auch den Ruf, fest sitzende Trauer zu lösen. Eine Räucherung zum Loslassen alter Gefühle kann helfen, dass die befreienden Tränen fließen.

Das besondere Thymianrezept: Feigen mit Thymian als Vorspeise

Pro Person 5 bis 8 getrocknete Feigen und 5 Scheiben geräucherten Schinken (geräucherte Tofuscheiben) bereitlegen. Außerdem werden frischer Thymian und etwas Distelöl benötigt. Thymian auf den Speck streuen, die Feigen darin einwickeln und im Öl knusprig braten. Empfiehlt sich selbstverständlich auch bei Husten, eine Kugel Vanilleeis schmeckt toll dazu.

Petersilie

Die Petersilie sollte abtreibende Wirkung haben, deshalb gab man Frauen, die ungewollt schwanger geworden waren, Petersiliensud zu trinken.

Das besondere Petersilienrezept: Nusspesto

Pro Person eine Handvoll gemahlene Nüsse und einen TL frische gehackte Petersilie in Olivenöl erwärmen, konstant rühren. Pesto auf Nudeln oder auch auf gerösteten Brotscheiben servieren.

Und zum Abschluss noch ein Rezept gegen Erkältungen, in denen unsere Kräuter teilweise vorkommen.

1 kleine Zwiebel, 1 Möhre, etwas Sellerie und eine Kartoffel würfeln und in einem Liter Wasser mit Gemüsebrühe kochen. Würzen mit gehacktem Bärlauch, etwas Majoran und einem halben Teelöffel Thymian. Ein Bund Petersilie hacken, darüber streuen und die Suppe gleichzeitig essen und inhalieren.

Buchtipps



Althea - Die Hüterin der Rituale
[In Papierform Hardcover hier erhältlich](#)

Der erste Band der Saga um Althea und ihre Schülerinnen ist jetzt auch als E-Book erhältlich.

Im verschlungenen Herzen eines alten Waldes lebt Althea, eine weise, alte Frau, bekannt als die Hüterin der Rituale, welche die Geheimnisse des Lebens kennt. Ihre Hütte ist ein Zufluchtsort für jene, die Antworten suchen, und ihre Weisheit wird von Generationen junger Frauen gesucht, die am Scheideweg ihres Lebens stehen. Durch eine Reihe von Rituale hilft Althea diesen Frauen, Klarheit, Stärke und Heilung zu finden.

Dieser Roman kombiniert die zeitlose Schönheit alter Rituale mit den persönlichen Reisen einzelner Frauen und webt dabei Geschichten von Verlust, Heilung und Hoffnung ineinander. Er spricht Themen von Gemeinschaft, Naturverbundenheit und persönlicher Transformation an und hinterlässt beim Leser ein Gefühl des Optimismus und der Verbundenheit.



Mit einem Augenzwinkern und doch gewohnt bodenständig plaudert Stefanie Glaschke aus ihrem magischen Nähkästchen. Denn auch für ganz praktische Fragen hält die weiße Magie Antworten und Mittel bereit. Tipps und Tricks rund um Liebe, Familie, Geld und Gesundheit lassen Mühen und Sorgen wie von Zauberhand verschwinden und verwandeln auch die langweiligste Routine in einen magischen Moment. Ein kurzweiliges Lesevergnügen für alle, die schwarze Katzen mögen und Besen nicht nur zum Fegen benutzen wollen...

Sonderpreis der Hexenpost:
5,00 Euro,
Versand in Deutschland gratis.
Einfach im Hexenshop bestellen

Die Zahlen in der Magie EINS bis DREI

In der Magie spielen Zahlen eine große Rolle. Hier geht es zuerst einmal um die EINS.

Sie stellt das All-Eins-Sein da, vorstellbar so, dass eine weiße Hexe auch im Alleinsein weiß, dass sie alles in sich vereint, also vollkommen ist und ihr, einem Kind der Schöpfung, nichts fehlt. Diese Einheit ist die größte denkbare Harmonie, die auch in der Hermetik beschrieben wird.

*Wie oben so unten,
wie innen so außen,
wie im Kleinen, so im Großen.*

Dieser Satz beschreibt die Vollkommenheit eines jeden Lebewesens, das mit sich selbst in der Einheit lebt.

Die ZWEI in der Magie orientiert sich stark am menschlichen Erleben von Dualität. Nur wenn Gegensätze vereint sind, kann etwas entstehen. In der Trennung und Distanz aber liegen Stillstand und Verderben. Die Anrufung von Sonne und Mond und die Achtung der Verbindung zwischen Mann und Frau zeigen den Umgang mit der Zahl ZWEI.

Die DREI kommt ebenfalls in der Auffassung der Magie vor, wenn es um die Beachtung der Regeln vom Werden – Wachsen – Vergehen geht.

Hier wird deutlich, dass der Mensch sich mit dem Aspekt der Vergänglichkeit auseinander setzt. Gerade dieser Aspekt aber ist es auch, der uns immer wieder im Augenblick leben lässt und so erfahren wir von Augenblick zu Augenblick eine Ewigkeit.

Die dreifache Göttin sei hier besonders zu erwähnen.

Dieser immer wieder ablaufende Prozess ist für Hexen der Kalender, die Uhr und die Lebenseinstellung. Es gibt nichts Ewiges außer diesem Prozess. Frauen, der weibliche Körper mit dem weiblichen Zyklus, zeigen diesen Ablauf Monat für Monat. Der Wandel von der Jungfrau zur Mutter und dann zur Weisen ist den Hexen heilig. Die Meditation über die eigene Wandlung führt auf sanfte aber heilsame Weise dazu, dass wir frei werden von Jugendlichkeitswahn und der Trauer über z.B. die Wechseljahre.

Jeder kennt das Symbol dafür, doch es gibt noch weitere Möglichkeiten, es darzustellen. So tragen manche Hexen Anhänger, auf denen eben dieses dreifache Frauengesicht abgebildet ist. Außerdem zeigen drei Mondphasen einen Hinweis auf diesen immer wiederkehrenden Lauf. Und der Mond, mit abnehmender Phase, Neumond und zunehmender Phase und schließlich Vollmond ist unser größtes Symbol für das Leben und seine Entwicklung. Auch männliche Hexen können sich mit ihrem Gefühl in diesen Lebenslauf hinein geben. Hierfür müssen sie verstehen, dass der starke Jüngling mit seiner Sturm- und Drangmentalität nicht etwa verschwindet oder schwach wird. Genauso wie Frauen transformieren sich auch Männer. Aus dem starken, jungen Mann wird der reife Mann, der seine Stärke im Inneren trägt, sich selbst gegenüber als „richtiger Mann“ auftreten kann. Und am Schluss steht genauso wie bei Frauen der weise Mann, der der Jugend Schutz und Rat bieten kann. In der Entwicklungspsychologie datiert man bei Männern und Frauen den Übertritt in die zweite, also reife Lebensphase etwa zwischen 40 und 45 Lebensjahren.

Der Mond mit seinen drei Phasen gibt also die Bedeutung der DREI vor. Im Hexencredo heißt es: „Zieh den Kreis auf dreimal aus....“.

Jeder Schutzkreis wird dreimal gezogen, weiße Hexen bekräftigen einen Zauberspruch mit einem dreifachen „So sei es“.

In eine magische Räucherung sollten normalerweise nur drei Zutaten hineingehören. So werden häufig Beifuß und Wacholder für Eingang und Ausgang gemischt. Die dritte Zutat ist dann das eigentliche, dem Thema zugeordnete Kraut.

Der Blick in die Sterne - Mai 2024

Widder (21. März - 19. April)

Der Mai bringt frischen Wind in deine Segel, Widder. Nimm dir Zeit für kreative Projekte, die schon lang auf deine Aufmerksamkeit warten. Im Beruf könnte eine Beförderung anstehen – bleib beharrlich, aber diplomatisch!

Stier (20. April - 20. Mai)

Dieser Monat ist perfekt für Selbstreflexion, Stier. Widme dich deiner inneren Welt und du kannst wertvolle Einsichten gewinnen. Deine Finanzen sehen stabil aus, doch sei vorsichtig mit großen Investitionen.

Zwillinge (21. Mai - 21. Juni)

Mai ist ein sozialer Monat für dich, Zwillinge. Du wirst von Freunden und Familie umgeben sein. Im Arbeitsleben ist es Zeit, Netzwerke zu pflegen. Ein alter Bekannter könnte eine entscheidende Rolle für deine Zukunft spielen.

Krebs (22. Juni - 22. Juli)

Im Mai steht für dich als Krebs die Karriere im Vordergrund. Bleibe enthusiastisch und offen für neue Herausforderungen. In der Liebe könnte eine lange bestehende Beziehung eine erfreuliche Wende nehmen.

Löwe (23. Juli - 22. August)

Der Monat verspricht, inspirierend und aufregend zu werden, Löwe. Sei mutig und setze die Pläne in die Tat um, die schon lange in deinem Kopf sind. Ein romantisches Ausflug könnte auf dem Programm stehen.

Jungfrau (23. August - 22. September)

Liebe Jungfrau, der Mai fordert dich auf, sich um deine Gesundheit zu kümmern. Ein neues Fitnessprogramm oder eine Ernährungsumstellung könnten dir guttun. Finanziell solltest du aufpassen, nicht über die Stränge zu schlügen.

Waage (23. September - 23. Oktober)

Beziehungen stehen diesen Monat im Mittelpunkt, Waage. Ob es um romantische oder geschäftliche Partnerschaften geht, klare Kommunikation ist der Schlüssel. Gönn dir zwischendurch etwas Ruhe, um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen.

Skorpion (24. Oktober - 22. November)

Mai kann ein produktiver Monat für dich sein, Skorpion. Setze dir realistische Ziele in der Arbeit und verfolge sie mit Entschlossenheit. In der Liebe könnte eine neue Tiefe erreicht werden.

Der Blick in die Sterne - Mai 2024

Schütze (23. November - 21. Dezember)

Abenteuer ruft, Schützel Planen eine Reise oder beginnen ein neues Lernprojekt. Dein Optimismus zieht positive Energien an, aber übertreibe es nicht und beachte auch die Bedürfnisse anderer.

Steinbock (22. Dezember - 19. Januar)

Steinbock, im Mai solltest du deine Finanzen und Ressourcen verwalten. Es könnte Zeit sein, langfristige Investitionen zu überdenken. Achte auch auf das Wohl deiner Familie.

Wassermann (20. Januar - 18. Februar)

Als Wassermann wirst du im Mai von kreativen Eingebungen übersprudeln. Nutze diese Energie, um deine Projekte voranzutreiben. In der Partnerschaft wird ein offener Austausch belohnt.

Fische (19. Februar - 20. März)

Der Mai lädt dich ein, deine spirituelle Seite zu erkunden, liebe Fische. Gönne dir Zeiten der Stille und des Rückzugs, um deine Energiebatterien wieder aufzuladen. Ein unerwartetes Ereignis könnte deine Routine auf angenehme Weise unterbrechen.

**Von hohen Himmelsfernen auf einem
blauen Band,
im Glanz von tausend Sternen
kam stilles Glück ins Land
und hat im Dunkeln ein Lichtlein
angesteckt,
hat Sorgen, Gram und Schmerzen ganz
leise zugedeckt.**

(Richard von Schaukal)

Der Mond zu Beltane

Beltane ist ein Fest, das traditionell in der Nacht zum 1. Mai und am Tag des 1. Mai, insbesondere in Teilen der britischen Inseln, begangen wird. Es zählt zu den vier großen Feuerfesten im keltischen Kalender und markiert den Beginn des Sommerhalbjahres.

Um den Stand des Mondes zu Beltane 2024 zu beschreiben, müssen wir zunächst das genaue Datum betrachten, auf welches das Fest fällt. Da Beltane immer auf den 1. Mai festgelegt ist, können wir diese Information verwenden, um die Mondphase zu dem Zeitpunkt zu bestimmen.

2024 fällt der 1. Mai auf einen Mittwoch. Nach astronomischen Berechnungen ist an diesem Tag der Mond in seiner zunehmenden Phase und nähert sich dem ersten Viertel, welches am 3. Mai 2024 eintritt. Das bedeutet, dass zu Beltane 2024 der Mond als zunehmender Sichelmond oder als Halbmond sichtbar sein wird, der sich von der Neumondphase hin zur Vollmondphase bewegt.

In vielen Traditionen hat der Mond zu Beltane eine besondere symbolische Bedeutung. Die zunehmende Mondphase, die das Licht und das Wachstum symbolisiert, passt thematisch zum Fest Beltane, das Fruchtbarkeit, neues Leben und das erwachende Wachstum des Sommers feiert.

Bitte beachte, dass die mondbezogenen Feierlichkeiten und Rituale verschiedener Kulturen und spiritueller Pfade variieren können und manche Traditionen einen spezifischen Termin wählen, der sich nach dem Mondstand richtet, anstatt sich an einem festen Datum zu orientieren.



Die Hexenpost unterstützt die Aktion „Von Angst bis Zweifel“. Hierbei handelt es sich um eine Prävention gegen Häusliche Gewalt. Es gibt Broschüren, Unterrichtsmaterialien und viele andere Angebote. Hier werden helfende Hände und Sponsoren gesucht.

Infos sind zu finden auf dem Blog:
von-angst-bis-zweifel.de

Glossar gegen Häusliche Gewalt

von Angst bis Zweifel

NI-Mulmachers, Informationen und hilfreiche Telefonnummern und Adressen

Frühlingsrezepte für die Kräuterküche

Diese zwei Rezepte mit Bärlauch sind einfach zuzubereiten und perfekt, um das aromatische Frühlingskraut zu genießen. Bärlauch kann in diesen Rezepten das ähnlich schmeckende, aber intensive Aroma von Knoblauch ersetzen oder ergänzen.

Bärlauchpesto

Zutaten:

100 g frischer Bärlauch

50 g Pinienkerne oder wahlweise Walnüsse

50 g frisch geriebener Parmesan

100 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe (optional, da Bärlauch bereits ein knoblauchartiges Aroma hat)

Salz

Pfeffer

Zitronensaft (optional)



Zubereitung:

Den Bärlauch gründlich waschen und trocknen. Anschließend grob hacken.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie goldbraun sind. Achte darauf, dass sie nicht verbrennen.

Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken.

Bärlauch, geröstete Pinienkerne, Knoblauch und Parmesan in einen Mixer geben oder in ein hohes Gefäß füllen, wenn du einen Stabmixer verwendest.

Unter stetigem Mixen das Olivenöl in einem dünnen Strahl langsam hinzufügen, bis die Konsistenz cremig ist.

Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Pesto in ein sauberes Glas abfüllen. Mit einer Schicht Olivenöl bedecken, um das Pesto länger haltbar zu machen.

Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ein paar Tagen verbrauchen.

Bärlauch (*Allium ursinum*), auch bekannt als Waldknoblauch, ist eine wildwachsende Pflanzenart aus der Familie der Amaryllisgewächse (Amaryllidaceae), die besonders in Laubwäldern Europas und Asiens heimisch ist. Seine Popularität in der kulinarischen Welt ist in den letzten Jahren gestiegen, da immer mehr Menschen die natürliche und regionale Küche schätzen.

Das Kraut zeichnet sich durch seine breiten, grünen Blätter aus, die im Frühling erscheinen, bevor die Bäume vollständig belaubt sind und den Waldboden beschatten. Bärlauch wächst bevorzugt auf feuchtem, nährstoffreichem Boden in halbschattigen bis schattigen Lagen.

Zwischen April und Juni trägt die Pflanze weiße, sternförmige Blüten, die in Dolden stehen.

Bärlauch hat einen charakteristischen knoblauchähnlichen Geruch und Geschmack, der allerdings als milder und feiner im Vergleich zu herkömmlichem Knoblauch beschrieben wird. Diese Eigenschaften machen die Blätter zu einer beliebten Zutat in der Frühlingsküche.

Sie werden frisch in Salaten, als Gewürz in Suppen und Soßen verwendet und sind eine hervorragende Basis für Pesto. Auch die Blüten sind essbar und eignen sich als dekorative, aromatische Beigabe.

Frühlingsrezepte für die Kräuterküche

Bärlauchsuppe

Zutaten:

250 g frischer Bärlauch

1 große Zwiebel

2 EL Butter

500 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

Salz

Pfeffer

Muskatnuss (gemahlen)

Crème fraîche oder Schmand zum Garnieren



Zubereitung:

Bärlauch waschen, trocknen und grob hacken.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem großen Topf die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Den Bärlauch hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er zusammenfällt.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Sahne hinzufügen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine gleichmäßige, cremige Konsistenz hat.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe in Schalen servieren und nach Belieben mit einem Klecks Crème fraîche oder Schmand und einigen frischen Bärlauchblättern garnieren.

Sofort servieren und genießen.

Diese zwei Rezepte mit Bärlauch sind einfach zuzubereiten und perfekt, um das aromatische Frühlingskraut zu genießen. Bärlauch kann in diesen Rezepten das ähnlich schmeckende, aber intensive Aroma von Knoblauch ersetzen oder ergänzen.

Die Ernte von Bärlauch ist im Frühjahr am besten, solange die Blätter jung und zart sind.

Dabei sollte jedoch mit Bedacht vorgegangen werden, da Bärlauch leicht mit giftigen Doppelgängern wie dem Maiglöckchen oder der Herbstzeitlose verwechselt werden kann.

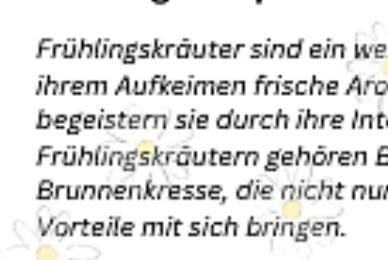
Ein charakteristisches Unterscheidungsmerkmal ist der starke Knoblauchgeruch der Blätter, wenn diese zerrieben werden.

Neben dem kulinarischen Nutzen wird Bärlauch auch heilkundliche Wirksamkeit nachgesagt. So wird ihm eine positive Wirkung auf die Verdauung und eine Cholesterin senkende sowie blutdruckregulierende Eigenschaft zugesprochen.

In der modernen Küche wird Bärlauch wegen seiner Vielseitigkeit und seines besonderen Aromas geschätzt. Kochbegeisterte nutzen die kurze Saison oft aus, um Vorräte in Form von Bärlauchpesto oder -ölen anzulegen, die das ganze Jahr über Verwendung finden können. Bei der Verwendung von Bärlauch sollten jedoch stets die Grundlagen der sicheren Sammelpraxis beachtet werden, um Verwechslungen und mögliche Vergiftungen zu vermeiden.

Frühlingsrezepte für die Kräuterküche

Frühlingskräuter sind ein wesentliches Merkmal der saisonalen Küche und bringen mit ihrem Aufkeimen frische Aromen auf den Teller. Nach der winterlichen Ruhephase begeistern sie durch ihre Intensität und beleben zahlreiche Gerichte. Zu den bekanntesten Frühlingskräutern gehören Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Liebstöckel und Brunnenkresse, die nicht nur kulinarischen Genuss bieten, sondern auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen.



Kulinarische Tipps für Frühlingskräuter

Bärlauch: Dieses Kräutlein ist für sein knoblauchartiges Aroma bekannt. Es lässt sich in Pesto verwandeln, eignet sich zum Würzen von Suppen und Saucen oder als schmackhafte Ergänzung zu Frischkäse. Wegen der Intensität sollte Bärlauch fein gehackt und wohl dosiert verwendet werden.



Schnittlauch: Mit seinem milden, zwiebelartigen Geschmack eignet sich Schnittlauch besonders gut für Omeletts, Quarkspeisen oder als Garnierung für Salate. Am besten schneidest du ihn mit einer Schere in feine Röllchen und streust ihn kurz vor dem Servieren über das Gericht.



Petersilie: Ob glatt oder kraus, Petersilie verleiht Gerichten eine frische Note. Sie passt hervorragend zu Gartensalaten, ist eine essenzielle Zutat für das klassische grüne Kräuterpesto und gibt Soßen sowie Kartoffelgerichten das gewisse Etwas.



Kerbel: Dieses oft unterschätzte Kraut schmeckt leicht nach Anis und passt hervorragend zu Frühlingssuppen, insbesondere der klassischen Kerbelsuppe. Auch in Salaten oder als Teil einer Kräuterbutter lässt Kerbel Frühlingsaromen aufleben.



Liebstöckel: Bekannt als Maggikraut, da sein Geschmack an Maggi-Würze erinnert, ist es kräftig im Geschmack und sollte sparsam eingesetzt werden. Es passt gut zu Eintöpfen und ist eine hervorragende Ergänzung für kräftige Brühen.



Brunnenkresse: Diese oft am Wasser wachsende Pflanze hat einen scharfen, leicht pfeffrigen Geschmack. Sie eignet sich ausgezeichnet als Bett für Fisch oder verstreut auf Sandwiches und Salate für einen knackig-würzigen Kick.

„Ich habe die tiefste Überzeugung, dass die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nährmittel sind. Ein Blick auf das, was die Kräuter leisten, überzeugt uns ja davon. Freilich spreche ich nicht von allen Pflanzenarten.“

(Sebastian Kneipp)

Frühlingsrezepte für die Kräuterküche

Frühlingskräuter können in der freien Natur gesammelt werden. Hier sollten jedoch zwei Grundsätze beachtet werden:

1. Sammeln ist nur für den Eigenbedarf und nicht zum Verkauf erlaubt. Sammeln in Naturschutzgebieten könnte eingeschränkt sein. Bitte vorher informieren.
2. Ähnlich wie bei Pilzen können auch bei Kräutern giftige Doppelgänger auftauchen. Ein gutes Kräuterbuch und eine Pflanzenapp können Sicherheit schaffen.

Allgemeine Zubereitungstipps für Frühlingskräuter

- Frühlingskräuter sollten immer frisch sein, daher kurz vor der Verwendung waschen und trocken schütteln oder -tupfen.
- Grobe Stiele entfernen, da diese oft bitter schmecken können.
- Um das volle Aroma zu bewahren, Kräuter idealerweise frisch verwenden und erst gegen Ende der Kochzeit hinzufügen. Langes Mitkochen kann den Geschmack beeinträchtigen.
- Kräuteröle oder -butter sind eine gute Methode, um die Aromen einzufangen und für einen späteren Zeitpunkt zu konservieren.
- Kombiniere verschiedene Frühlingskräuter für eine aromatische Vielfalt und um deinen Speisen Komplexität zu verleihen.

Der kreative Einsatz von Frühlingskräutern kann einfache Gerichte transformieren und ihnen Frische sowie Lebendigkeit verleihen. Darüber hinaus bereichern sie nicht nur kulinarisch, sondern fördern auch das Wohlbefinden durch Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Die Seele ist wie ein Wind, der über die Kräuter weht, und wie ein Tau, der auf die Gräser träufelt, und wie die Regenluft, die wachsen macht. Genau so ströme der Mensch sein

Wohlwollen aus auf alle, die da Sehnsucht tragen. Ein Wind sei er, in dem er den Elenden hilft, ein Tau, indem er die Verlassenen tröstet, und Regenluft, indem er die Ermatteten aufrichtet und sie mit der Lehre erfüllt wie Hungernde, indem er ihnen seine Seele hingibt.

Die Liebe ist ein solcher Hauch, der alle Lebensgrüne nährt.

(Hildegard von Bingen)

Dornröschen und Aschenbrödel Lebewohl sagen

Frauen haben es nicht leicht. Überall lauern Muster und Schubladen, in die wir ohne viel Mühe hineinspringen können. Und oft genug nehmen wir ein Klischee oder eine gesellschaftliche Meinung kaum wahr, obwohl wir sie erfüllen.

Da ist in vorderster Reihe der Mythos von der schwachen Frau, die sich vom Mann retten lassen muss oder kann. Nehmen wir die beiden bekannten Märchenfrauen Dornröschen und Aschenputtel. Sicher, ihre Geschichten sind unterschiedlich, doch ihre Haltung ist identisch.

Beide fügen sich ohne eigene Aktivitäten dem Schicksal. Während Dornröschen einfach durch das Verschulden der Eltern leiden muss, gerät Aschenputtel in eine Leidenssituation, weil der Vater bei der Wahl seiner zweiten Ehefrau zu wenig Sorgfalt walten lässt. In beiden Märchen sind die jungen Frauen hilflos einer stärkeren Macht ausgeliefert. Beide sind nicht aktiv, Dornröschen und Aschenputtel können als Kinder keine Gegenmaßnahmen ergreifen. Auch wir können uns als Kinder oft nicht gegen Aspekte und Vorkommnisse in unserem Leben wehren, die durch die Erwachsenen bedingt sind. Aber Frauen sind keine Kinder.

Wir Frauen sollten uns immer vor Augen halten, dass wir erwachsen geworden sind und unsere Geschicke selbst in die Hand nehmen können. Männer sind nicht unsere Retter, sie sind wie wir erwachsene Menschen, die sich dem Leben stellen. Dornröschen und Aschenputtel mögen vielleicht einen vordergründigen Erfolg geerntet haben, doch bei genauer Betrachtung sieht es anders aus. Während sie beide in der Kindheit der Willkür der Erwachsenen unterworfen waren, sind sie als erwachsene Frauen der Willkür ihrer Männer ausgeliefert. Beide sind Gast auf dem Schloss des Mannes und genießen seine Liebe – solange sie währt.

Beide Märchenfrauen haben kein eigenes Leben, keine eigene Dynamik, keine Vorstellung von sich und offensichtlich auch keinen eigenen Willen. Was, wenn das Märchen weitergeht und sie betrogen werden, der Prinz plötzlich verarmt, die böse Schwiegermutter eine Intrige schmiedet oder Dornröschen oder Aschenputtel vielleicht unfruchtbar oder krank werden? Dann geht die Schleife wieder von vorn los, arme Frau braucht edlen Retter, alles bleibt gut, wenn alles gut bleibt. Wir müssen uns davon verabschieden, mit unserem eigenen Leben nichts zu tun zu haben. Wir haben Vorstellungen, Visionen, eine eigene Meinung und auch eine eigenständige Persönlichkeit.

Wir können alles, was reife und erwachsene Menschen können, wenn wir wollen. Aschenputtel und Dornröschen waren weit weg von der Magie der Weiblichkeit. Sie waren nicht auf dem Weg der Reifung oder der Selbstwerdung. Und wenn die Magie definiert ist als eine Bewusstseinserweiterung hin zum eigenverantwortlichen und kreativen Leben, dann waren Aschenputtel und Dornröschen nichts anderes als Warnungen davor, was geschehen kann, wenn man die eigene Magie nicht in die eigenen Hände nehmen will. (Quelle: Stefanie Glaschke, Das Liebeswissen der weisen Frauen)



Dornröschen ist aufgewacht!

Beltane - das feurigste der Jahreskreisfeste



Beltane ist ein traditionelles Fest, das in der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai gefeiert wird und seinen Ursprung in keltischen Fruchtbarkeitsritualen hat. Es markiert die Halbzeit zwischen Frühlingsbeginn und Sommeranfang und symbolisiert die Lebenskraft, das Wachstum und die Fruchtbarkeit der Natur. In der keltischen Mythologie steht Beltane für das Feuer des Gottes Belenus, welches die Ankunft des Sommers und den Sieg des Lichts über die Dunkelheit repräsentiert.

In der Zeit der Christianisierung wurde Beltane verboten. Es war den christlichen Missionaren ein Dorn im Auge, weil die Menschen im Taumel des Festes nahezu unkontrollierbar waren.

Die Feierlichkeiten um Beltane beinhalten typischerweise Feuerzeremonien, das Entzünden großer Freudenfeuer und das Springen über das Feuer, um Reinigung, Schutz und Segen zu erlangen. Traditionell wurden in dieser Nacht auch die Grenzen von Gemeinden begangen und neu markiert, Tiere zwischen den Feuern hindurch getrieben, um sie zu segnen und Paare, die durch das Feuer sprangen, um Fruchtbarkeit und Glück zu bitten. Beltane ist ein Fest der Freude, der Ekstase und der Sinnlichkeit, bei dem das Leben und die Fülle der Erde gefeiert werden. Heute wird Beltane vor allem in der neopaganistischen Bewegung als einer der acht Sabbats des Jahreskreises begangen und mit modernen wie traditionellen Bräuchen gefeiert. Beltane markierte früher den Beginn des Jahreskreises.

Tanz, Musik und Freude sollen die folgenden sechs Wochen begleiten. Diese Zeit der Aussaat darf keinesfalls geprägt sein von Leid und Qual. Es gibt etwas zu feiern. Wer aussäen kann, der soll sich freuen und dankbar sein. All die guten Gedanken, die in der arbeitsreichen Zeit gedacht werden, unterstützen das Wachstum und die kommende Ernte. Die Kelten feierten zusätzlich die Hochzeit zwischen Gott und Göttin. Das männliche Element Sonne sollte das weibliche Element Mond befruchten, damit dann in der weiblichen Zeit der Nachwuchs geboren wurde.

Hierzu wählten die Stämme die fruchtbarste Frau und den fruchtbarsten Mann aus. Diese beiden wurden zusammengeführt. Er als der Gehörnte, der Held des Waldes und sie als sein Kelch. In manchen Überlieferungen taucht er auch als der Wolf auf, der den Hirsch erlegt hat. Marion Zimmer Bradley hat dieses Thema in ihrem wundervollen Fantasy-Roman "Die Nebel von Avalon" aufgegriffen.

Die Walpurgisnacht hat übrigens nichts mit Beltane zu tun. Vielmehr wurde hier eine katholische Heilige verehrt, die sich dadurch auszeichnete, dass sie als eine der ersten Frauen die Mission gegen das Heidentum förderte. Walburga (710 - 779) war eine einflussreiche Frau, die bis heute Bedeutung in der katholischen Kirche genießt. Der Brauch des "Hexenbrennens" in der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai erinnert daran, dass Walburga erfolgreich daran gearbeitet hat, das "Hexenwesen" zu vernichten.

Beltane-Ritual für Wachstum und Fruchtbarkeit



Finde einen ruhigen Platz draußen, wo du ungestört sein kannst, idealerweise in der Natur.

Richte im Norden, Osten, Süden und Westen jeweils eine Kerze aus und zünde sie an, um die vier Himmelsrichtungen und Elemente zu ehren.

Schmücke sowohl deinen Altar als auch dein Haar mit frischen Blumen und Zweigen, als Zeichen der Verbundenheit mit der Natur und der Feier des Lebens.

Zünde das Räucherwerk an, um die Umgebung zu reinigen und eine feierliche Atmosphäre zu schaffen.

Stehe vor dem Altar, halte die Schale mit Erde und fühle die Verbindung zur Mutter Erde. Nimm dir einen Moment, um deine Intentionen für das Fest zu setzen, z.B. für Wachstum und Fülle in deinem Leben, in deinen Projekten oder deinen Beziehungen.

Wenn du Saatkörner hast, halte sie einen Moment in deiner Hand, lade sie mit deinen Intentionen auf und säe sie anschließend in die Erde. Wenn du junge Pflanzen hast, pflanze diese mit derselben Absicht in die Erde.

Sprich laut oder in Gedanken einen Segen für die Saat:

"Mögen diese Samen/ Pflanzen, genährt durch Erde, Luft, Feuer und Wasser, gedeihen und Frucht tragen, so wie meine Intentionen zum Wohle aller wachsen mögen."

Meditiere kurz und visualisiere, wie deine Intentionen Wurzeln schlagen und sich wie die Pflanzen zum Licht strecken und gedeihen.

Schließe das Ritual, indem du Dank an die Elemente, die Natur und die Jahreszeit aussprichst, lösche die Kerzen und lass das Räucherwerk vollständig abbrennen.

Dieses Beltane-Ritual kann dir dabei helfen, dich auf die Energie des Wachstums und der Erneuerung einzustimmen und deine Wünsche und Ziele zu nähren. Es ist eine Zeit, um das Neue zu begrüßen und die Fülle der Natur zu feiern.

Löwenzahnhonig/ Löwenzahnmarmelade

Einen Löwenzahnsud aus etwa 400 g Löwenzahnblüten und 700 ml Wasser zubereiten.

Der Sud sollte 25 Minuten langsam kochen. Alles abseihen, zu den 700 ml Sud 100 ml Zitronensaft zugeben.

Mit Gelierzucker 2:1 5 Minuten kochen lassen und die Gelierprobe machen. Alles in saubere Gläser abfüllen.

Wenn man den Sud gleich mit normalem Zucker kocht, erhält man den bekannten „Löwenzahnhonig“. Er kristallisiert recht schnell und schmeckt wirklich wie ein herber Honig.

Löwenzahnhonig herzustellen lohnt sich besonders dann, wenn man das Sammeln der Blüten als eine aktive Meditation in der Natur versteht. Außerdem ist Löwenzahnhonig ein schönes Geschenk für Freunde.

Maibowle

2 Flaschen trockener Weißwein (750 ml pro Flasche)

1 Flasche Sekt (750 ml)

3 EL Zucker (oder nach Geschmack)

1 ungespritzte Zitrone

Eiswürfel (nach Bedarf)

Zubereitung:

Der Waldmeister wird vorsichtig gewaschen und zum Anwecken für etwa 1 Stunde auf Küchenpapier gelegt, um das Aroma des Cumarins zu intensivieren.

In einem großen Krug wird ein Bund angewelkten Waldmeisters über die Stiele zusammengebunden und so in den Krug gehängt, dass die Blätter in den Wein eintauchen; die Stiele sollten jedoch außerhalb des Weins bleiben, um Bitterstoffe zu vermeiden.

Der Weißwein wird über den Waldmeister gegossen und der Krug wird vorsichtig abgedeckt. Die Mischung lässt man für etwa 30 Minuten ziehen.

Anschließend wird der Waldmeister entfernt. Es ist darauf zu achten, dass der Waldmeister nicht länger als 60 Minuten im Wein verbleibt, um eine Überdosierung des Cumarins zu verhindern.

Die Zitrone wird heiß abgewaschen, in Scheiben geschnitten und zusammen mit dem Zucker hinzugefügt, um die Bowle sanft zu aromatisieren und zu süßen.

Unmittelbar vor dem Servieren wird die Bowle mit kaltem Sekt aufgefüllt und nach Bedarf Eiswürfel hinzugefügt, um sie erfrischend kühl zu halten.

Die Maibowle wird traditionell zum Tanz in den Mai oder generell im Frühjahr angeboten und ist aufgrund ihres erfrischenden und aromatischen Charakters sehr beliebt.

Zu schade für die Tonne - Upcycling im Garten

Nachhaltigkeit und Kreativität in Harmonie

Gärtner geht weit über den Umgang mit Pflanzen hinaus.

Auch die Beschaffung von Pflanzgefäßen nimmt Zeit und Geld in Anspruch. Dachböden und Garage sind wie Flohmärkte beliebte Fundgruben für die Gartendeko.



Upcycling, die Umwandlung von Abfallprodukten oder nutzlosen Materialien in neue, höherwertige Gegenstände, gewinnt auch im Garten zunehmend an Popularität. Diese Praxis trägt nicht nur zum Umweltschutz bei, sondern kann auch eine eindrucksvolle und individuelle Note in die Gartengestaltung bringen. Im Garten bietet Upcycling unzählige Möglichkeiten, um ausgediente Objekte zu neuem Leben zu erwecken und gleichzeitig die Artenvielfalt und das Ökosystem zu fördern.

Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume, dem Betrübten jede Blume ein Unkraut.

aus Finnland

Eine der häufigsten Methoden des Upcyclings im Garten ist die Verwendung von ausgedienten Haushaltsgegenständen als Blumentöpfe oder Pflanzgefäß. Alte Gummistiefel, Teekessel, Schubladen oder sogar ausgediente Fahrzeugteile wie Reifen können mit Erde gefüllt und mit Blumen oder Kräutern bepflanzt werden. Solche unkonventionellen Pflanzbehälter setzen nicht nur dekorative Akzente, sondern nutzen auch vorhandene Ressourcen und vermeiden zusätzlichen Abfall.



Darüber hinaus können Paletten, die sonst im Müll landen würden, zu Hochbeeten oder dekorativen Vertikalgärten umfunktioniert werden. Mit etwas handwerklichem Geschick lassen sich aus ihnen robuste und attraktive Strukturen für das Anpflanzen von Gemüse, Obst und Blumen konstruieren, die eine effiziente Nutzung des verfügbaren Raums erlauben und beispielweise für Urban Gardening-Projekte ideal sind.

Zu schade für die Tonne - Upcycling im Garten

Ein weiterer kreativer Ansatz des Upcyclings ist die Schaffung von Unterkünften für Nützlinge. Altes Geschirr, Holzstücke oder Ziegelsteine können beispielsweise zu Insektenhotels umgebaut werden, die Bienen, Käfern und anderen Gartenhelfern Schutz bieten. Diese kleinen Biotope verbessern nicht nur die Bestäubung im Garten, sondern tragen auch zur Erhaltung der Biodiversität bei.

Upcycling im Garten ist eine lohnende Aktivität, die Nachhaltigkeit und Kreativität kombiniert. Es fördert die Wiederverwendung von Materialien und erlaubt es Gartenliebhabern, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten und gleichzeitig ihre Gärten in individuelle, ästhetisch ansprechende Orte zu verwandeln. Mit ein wenig Phantasie und handwerklichem Geschick lassen sich alltägliche Gegenstände in nützliche und schöne Elemente transformieren, die jedem Garten einen einzigartigen Charakter verleihen.



Eierkartons eignen sich für das Anziehen von Pflanzen



Heidewand aus PET-Flaschen



Ausrangierte Fahrräder können hübsche Dekos sein.

Anleitung: Hochbeet aus Paletten bauen

Ein Paletten-Hochbeet zu errichten ist eine kosteneffiziente Methode, um einen Gartenbereich für den Anbau von Pflanzen zu schaffen. Es sollte zu zweit an einem Tag zu bauen sein.



Hier aus 6 Paletten, in doppelter Größe

Hier ist eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Materialien

- 4 Holzpaletten (gleiche Größe, idealerweise für Außeneinsatz vorbereitet)
- Unkrautvlies
- Schrauben und Winkelverbindungen
- Landschaftsbauvlies oder Folie
- Erde, Kompost und optional Sand für die Befüllung
- Werkzeuge (Bohrschrauber, Tacker oder Nagelpistole, Handschuhe, Schutzbrille, Säge)

Die Schritte zum Bau deines Paletten-Hochbeetes

Wähle einen sonnigen Platz für dein Hochbeet, der gut drainiert ist und wo das Hochbeet nicht stört. Stelle sicher, dass die Paletten frei von giftigen Chemikalien, herausstehenden Nägeln oder Splittern sind.

Falls nötig, schleife sie ab und behandle sie mit Holzschutzlasur. Stelle drei Paletten senkrecht in U-Form auf, wobei die vierte Palette als Rückteil dient. Verbinde die Eckpunkte fest mit Winkelconnectoren und Schrauben.

Lege den Boden im Inneren mit einem Stück Landschaftsbauvlies aus, um zu verhindern, dass Erde und Wasser das Holz direkt berühren und Fäule verursachen.

Befestige das Vlies auch an den Innenseiten der Paletten, indem du es festtackerst oder nagelst. Lege als Nächstes das Unkrautvlies aus und tackere es an den Kanten fest. Es verhindert, dass Unkraut durchwächst und hält so dein Hochbeet unkrautfrei.

Füll dein Hochbeet mit einer Mixture aus Erde, Kompost und gegebenenfalls Sand. Sorge für gute Drainage, indem du unten grobkörnige Materialien wie Sand oder Kies einbringst und oben nährstoffreiche Erde und Kompost schichtest.

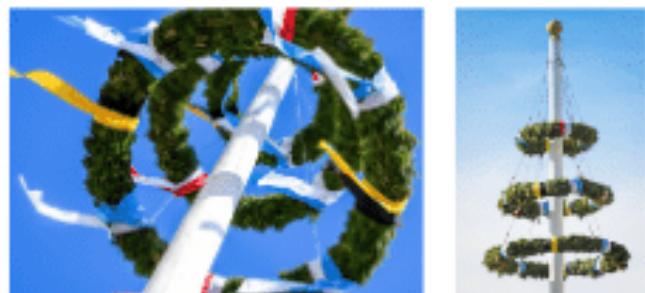
Nachdem das Hochbeet gefüllt ist, kannst du mit dem Einpflanzen beginnen. Wähle Pflanzen, die den Bedingungen deines Gartens entsprechen, wie Sonneneinstrahlung und Windverhältnisse. Gieße dein Hochbeet regelmäßig und ergänze nötigenfalls Kompost, damit deine Pflanzen genug Nährstoffe bekommen.

Der Maibaum - überflüssig oder wichtig?

Der Maibaum ist ein Brauchtum, das in vielen europäischen Ländern, insbesondere in Deutschland, Österreich und Skandinavien, tief verwurzelt ist. Die Tradition des Maibaum-Aufstellens findet vorwiegend im Rahmen der Feierlichkeiten zum 1. Mai statt, einem Tag, der den Frühling willkommen heißt und zugleich als Tag der Arbeit bekannt ist.

Die Ursprünge des Maibaums reichen bis in die vorchristliche Zeit zurück und stehen im Zusammenhang mit dem Fruchtbarkeitskult und den Feiern zu Ehren des Frühlings. Der Maibaum, oft ein hoch und gerade gewachsener Baumstamm, der mit bunten Bändern, Kränzen und manchmal auch Symbolen wie Sonnen, Monden oder Sternen geschmückt wird, symbolisiert das Erwachen der Natur und das Wiederaufleben des Lebens nach dem Winter. Im Laufe der Jahrhunderte wurde der Maibaum mit verschiedenen Bedeutungen aufgeladen. So repräsentiert er auch die Dorf- oder Stadtgemeinschaft, wobei das gemeinsame Aufstellen des Baumes Zusammengehörigkeitsgefühl und lokale Identität fördert. Der geschmückte Baum wird meist auf einem zentralen Platz des Ortes errichtet und dient oft als Mittelpunkt für Volksfeste, Tänze und gesellige Zusammenkünfte.

Ein charakteristisches Merkmal des Maibaums sind die am Baum angebrachten Zunftzeichen, die auf die handwerkliche und wirtschaftliche Struktur der jeweiligen Gemeinde hinweisen. Der Baum wird somit auch zur Darstellung von lokalem Stolz und Tradition.



Das Aufstellen des Maibaums ist meist ein feierlicher Akt, bei dem die Dorf- oder Stadtbewohner zusammenkommen und häufig in traditioneller Kleidung - wie der Tracht - teilnehmen. Oftmals wird das Aufrichten des Baumes mit Live-Musik, Trachtenumzügen und manchmal mit einem Wettbewerb verbunden, bei dem die Geschicklichkeit der Teilnehmer beim Erklimmen des Maibaums getestet wird.

In manchen Regionen ist das Stehlen des Maibaums durch Nachbargemeinden oder -dörfer ein weiterer Brauch, der den geselligen Charakter der Tradition unterstreicht. Wenn der Maibaum gestohlen wird, muss er unter festgelegten Regeln zurückerobern oder ausgelöst werden, was häufig zu gemeinschaftlichen Festen führt.

Neben seiner Bedeutung als Frühlings- und Gemeinschaftssymbol hat der Maibaum in manchen Gegenden auch romantische Konnotationen. Junge Männer stellen unter Umständen kleinere Maibäume oder geschmückte Birken vor den Häusern ihrer Angebeteten auf, um ihre Zuneigung zu bekunden.

Trotz der regional unterschiedlichen Bräuche und Traditionen bleibt der zentrale Kern des Maibaums als Symbol des Lebens, der Erneuerung und der Zusammengehörigkeit bestehen. Er verbindet Menschen über Generations- und Zeitebenen hinweg und bildet eine Brücke zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

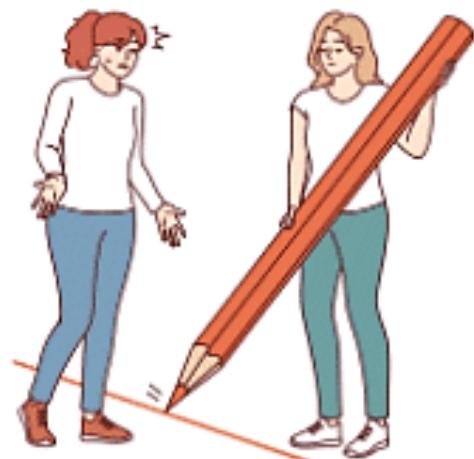
Endlich Zeit für dich - Wie du lernst, Nein zu sagen und gehört zu werden



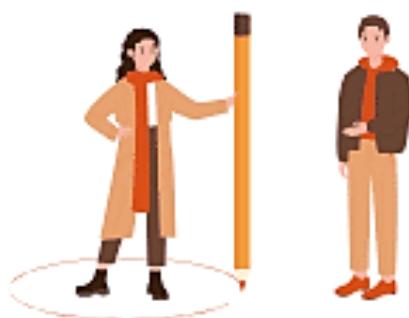
Viele Menschen kennen das Problem: Ein "Nein" wird nicht gehört oder als "Vielleicht" interpretiert. Plötzlich hat man viel mehr Aufgaben am Hals, als man bewältigen kann. In der Folge ist man frustriert und oft sogar wütend auf sich selbst. Das ist verständlich, denn wer seine Grenzen nicht deutlich macht, respektiert sich selbst nicht. In diesem Fall ist Veränderung der eigenen Verhaltensweisen die einzige Möglichkeit, um zukünftig mehr Gehör und Respekt - und damit mehr Zeit für die eigenen Bedürfnisse - zu gewinnen.

Starte mit einfachen Alltagssituationen, um 'Nein' zu sagen, und erlebe, wie sich dadurch dein Selbstwertgefühl stärkt. Sei ehrlich zu dir: Erkenne deine wahren Wünsche und Bedürfnisse und vertritt sie selbstbewusst nach außen. Mit jedem bewusst ausgesprochenen 'Nein' wirst du sicherer und deine Mitmenschen lernen, deine Entscheidungen zu respektieren.

Denk daran, 'Nein' zu sagen ist kein Zeichen von Egoismus, sondern ein Akt der Selbstfürsorge und des Respekts dir selbst gegenüber. Indem du das Nein-Sagen übst, schaffst du dir Freiräume – kostbare Zeit, die du für deine Selbstpflege, für neue Hobbies oder einfach für wohlverdiente Ruhe nutzen kannst. Das 'Nein' ist nicht nur eine Antwort, es ist deine Eintrittskarte zu persönlicher Autonomie und zu mehr Lebensqualität. Trau dich, deinen eigenen Bedürfnissen Priorität zu geben, und erlebe, wie sich dein Alltag verändert.



Viele Menschen haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie jemandem gegenüber Grenzen setzen oder eine Bitte ablehnen. Der größte Fehler, den du machen kannst, ist, zu erklären, warum du Nein sagst. Du musst dich nicht rechtfertigen, wenn du etwas nicht willst. Du brauchst keinen Grund, um etwas abzulehnen.



Endlich Zeit für dich - Wie du lernst, Nein zu sagen und gehört zu werden



Kleine Anleitung zum Setzen persönlicher Grenzen



Selbstreflexion: Nimm dir Zeit, um deine Werte, Prioritäten und Limits zu erfassen. Frage dich, in welchen Bereichen deines Lebens du überfordert oder unwohl fühlst und wo Grenzen gesetzt werden müssen.

Kommunikation: Formuliere deine Grenzen klar und bestimmt. Nutze "Ich"-Botschaften, um auszudrücken, wie du dich fühlst und was du brauchst, ohne jemand anderen anzuklagen.

Konsequenz: Sei konsequent in der Durchsetzung deiner Grenzen. Wenn du einmal "Nein" gesagt hast, bleibe dabei. Das hilft anderen, deine Grenzen ernst zu nehmen.

Selbstfürsorge: Bedenke, dass es beim Setzen von Grenzen um deine Gesundheit und dein Wohlergehen geht. Erlaube dir selbst, ohne Schuldgefühle für deine Bedürfnisse einzustehen.



Übung: Das Setzen von Grenzen ist ein Prozess, der Übung erfordert. Beginne mit kleinen Schritten und arbeite dich zu größeren Herausforderungen hoch. Mit der Zeit wird es einfacher werden.

Unterstützung: Suche Unterstützung bei Freunden, Familie oder einem Coach, wenn du Schwierigkeiten hast, deine Grenzen zu setzen und zu wahren. Manchmal hilft ein Gespräch von außen, um Perspektiven zu klären und Rückhalt zu spüren.

Mit diesen Schritten kannst du lernen, deine eigenen Grenzen zu setzen und zu pflegen, was zu mehr Respekt dir selbst gegenüber und von anderen führen wird.

Kleine Tricks, um dich selbst zu stärken

Trage mindestens dreimal pro Woche einen Termin mit dir selbst in deinem Terminplaner ein. Es wird dir dann leichter gelingen, die Zeit für dich zu verteidigen. Schließlich würdest du einen Friseurtermin oder einen Arztbesuch auch nicht absagen, wenn nicht unbedingt nötig.

Halte dir täglich vor Augen, welche Bedürfnisse du hast. Du kannst dafür eine Liste anfertigen und sie, ähnlich wie eine Einkaufsliste, an deine Pinwand hängen. Die Erfüllung deiner Bedürfnisse ist nicht weniger wichtig als Milch und Brot zu besorgen.

Gib den Menschen in deiner Umgebung ihre Angelegenheiten zurück. Frage dich, ob dein Einsatz wirklich nötig ist, wenn jemand dich um etwas bittet. Vieles könnten andere sicher selbst erledigen, wenn sie bereit wären, sich ein wenig anzustrengen. Biete lieber Hilfe zur Selbsthilfe, statt ihnen alles abzunehmen.



Umwelterziehung - Wie Grundschüler die Welt verbessern



Gemäß eines Erlasses des niedersächsischen Kultusministerium werden Grundschülerinnen und -schüler bereits an Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein herangeführt. Eine Grundschule (Name nicht genannt, der Redaktion bekannt) zeigt, wie Zukunft mit kleinen Schritten zum Besseren verändert werden kann.

Sehr zufrieden blicken Lehrkräfte und Schülerschaft inzwischen auf das Projekt Frei Day, das im Herbst 2022 in ihrer Grundschule ins Leben gerufen wurde. Das Ziel, die Welt zu retten, ist zwar noch nicht vollständig erreicht, doch die Schülerinnen und Schüler arbeiten unverdrossen an Projekten, die mit Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein zu tun haben. Dabei setzen sie Fachwissen um, dass von den Lehrkräften vermittelt wird. Inzwischen gibt es konkrete Ergebnisse, die sich sehen lassen können. Mit Unterstützung der Klimapaten und Eltern gibt es zahlreiche fortlaufende Aktionen, die 17 Nachhaltigkeitsziele erfüllen. Auch Handwerker vor Ort helfen mit Spenden tatkräftig mit.

So existiert beispielsweise eine Gruppe, die Taschen aus Textilien fertigt. Diese sollen nun auch bald in den Verkauf gebracht werden. Ganz oben auf der Liste steht aktuell die Kleidertauschbörse, die von einer Gruppe Schülerinnen und Schüler organisiert wird. Die jungen Umweltschützer wollen damit erreichen, dass Kleidung länger getragen wird und nicht so schnell in den Müll kommt. Ihnen ist bewusst, dass Textilien, die in Deutschland weggeworfen werden, nicht selten auf dem afrikanischen Kontinent landen. Dort sind sie ein echtes Umweltproblem. Außerdem kostet die Herstellung von Kleidung viel Wasser. Wasser, das in den Herstellerregionen dringend für Mensch und Tier benötigt wird. Der Begriff „virtueller Wasserimport“ ist den jungen Menschen bereits ein Begriff. Er besagt, dass das Wasser, das zur Herstellung eines Produkts benötigt wird, dem betreffenden Land nicht mehr zur Verfügung steht. Eine Tauschbörse kann dazu dienen, den Kleiderschrank neu zu füllen, ohne Klamotten neu kaufen zu müssen. Diese Aktion liefert einen Beitrag zum Nachhaltigkeitsziel: „Nachhaltiger Konsum und Produktion“. „Wir Erwachsenen mischen uns wenig ein“, weiß die Schulleiterin zu berichten. „Unser Ziel ist es, Kindern Eigenverantwortung zu vermitteln. Sie sollen sehen, wie groß ihre Selbstwirksamkeit ist.“ Es scheint zu funktionieren, denn schon steht das neue Projekt in den Startlöchern. Aktuell sammeln die Kinder trockene Lebensmittel wie Mehl und Zucker, um die Tafel im Nachbarort zu unterstützen. Hier werden zwar die Eltern als Spender angesprochen, doch die Organisation liegt komplett in den Händen der Kinder. Mit dem Frei Day, der allwöchentlich stattfindet, erfüllt die Hemslinger Grundschule die Bedingungen, die im vom Niedersächsischen Kultusministerium vorgegebenen Erlass über Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) formuliert sind.



Welttag des Baumes -

25. April

Seit 1872 wird der Welttag des Baumes gefeiert. Julius Sterling Morton verdanken wir die Idee. Die erste Aktion zum Welttag des Baumes wurde in Nebraska umgesetzt. Traditionell handelt es sich um einem Tag, an dem Bäume gepflanzt werden. Inzwischen dient dieser Tag aber auch als Rahmen für Aktionen, die die Bedeutung des Baumes und des Waldes bewusst machen sollen.

Um den Wert der Bäume zu würdigen und Maßnahmen zu ihrer Erhaltung zu fördern, könnten folgende Aktivitäten am Welttag des Baumes organisiert werden:

1. Baumpflanzaktion:

Gemeinschaftsorientiertes Baumpflanzen ist eine praktische und symbolträchtige Aktion. Schulen, Gemeinden oder Unternehmen können solche Pflanzaktivitäten organisieren, bei denen jede Person oder Gruppe die Patenschaft für den gepflanzten Baum übernimmt.

2. Bildungswerkstatt: Informativer Workshops, die über die ökologische Bedeutung von Bäumen aufklären, können das Wissen vertiefen und das Engagement von Teilnehmern jeder Altersgruppe fördern. Diese können Themen wie Artenvielfalt, Klimaschutz und nachhaltige Forstwirtschaft umfassen.

3. Kunst- und Fotoausstellung: Eine Ausstellung, die den Baum in verschiedenen künstlerischen Darstellungen zeigt, kann Menschen visuell ansprechen und die Schönheit sowie die Notwendigkeit des Baumerhalts hervorheben.

Diese Aktivitäten fördern nicht nur das Bewusstsein und die Bildung, sondern motivieren auch zu langfristigem Engagement und positiven ökologischen Praktiken.

"Der beste Zeitpunkt, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Der zweitbeste Zeitpunkt ist jetzt."

- Chinesisches Sprichwort

"Wer Bäume pflanzt, liebt nicht nur sich selbst, sondern auch andere".

- Thomas Fuller

"Wir müssen die Wälder für unsere Kinder, Enkelkinder und Kinder, die noch geboren werden, schützen. Wir müssen die Wälder für diejenigen schützen, die nicht für sich selbst sprechen können, wie die Vögel, Tiere, Fische und Bäume".

- Qwatsinas (Erbhäuptling Edward Moody), Nuxalk Nation

"Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt".

- Kahlil Gibran

"Die Bäume, die langsam wachsen, tragen die besten Früchte".

- Molière

"Lerne Charakter von Bäumen, Werte von Wurzeln und Wandel von Blättern."

- Tasneem Hameed

"Willst du Kraft und Geduld erfahren, so nimm die Gesellschaft der Bäume an."

- Hal Borland

"Man kann nicht einen einzigen Tag überstehen, ohne etwas für die Welt um einen herum zu bewirken. Was du tust, macht einen Unterschied, und du musst entscheiden, welche Art von Unterschied du machen willst."

- Jane Goodall

Das Baumhoroskop der Kelten

Das so genannte keltische Baumhoroskop stammt nicht von den Kelten, es ist eine Marketingmaßnahme einer Frauenzeitschrift gewesen. Trotzdem wird es gern genutzt, um einen Bezug zu einem Baum herzustellen.

So wurden die Bäume den Geburtstagen zugeordnet:

- Apfelbaum 23.12. bis 01.01.
25.06. bis 04.07.
- Tanne 02.01. bis 11.01.
05.07. bis 14.07.
- Ulme 12.01. bis 24.01.
15.07. bis 25.07.
- Zypresse 25.01. bis 03.02.
26.07. bis 04.08.
- Pappel 04.02. bis 08.02.
01.05. bis 14.05.
05.08. bis 13.08.
- Zeder 09.02. bis 18.02.
14.08. bis 23.08.
- Kiefer 19.02. bis 28./29. 02.
24.08. bis 02.09.
- Weide 01.03. bis 10. 03.
03.09. bis 12.09.
- Linde 11.03. bis 20.03.
13.09. bis 22.09.
- Hasel 22.03. bis 31.03.
24.09. bis 03.10.
- Eberesche 01.04. bis 10.04.
04.10. bis 13.10.
- Ahorn 11.04. bis 20.04.
14.10. bis 23.10.
- Nussbaum 21.04. bis 30.04.
24.10. bis 02.11.
- Kastanie 15.05. bis 24.05.
12.11. bis 21.11.
- Eibe 03.11. bis 11.11.
- Esche 25.05. bis 03.06.
22.11. bis 01.12.
- Hainbuche 04.06. bis 13.06.
02.12. bis 11.12.
- Feigenbaum 14.06. bis 23.06.
12.12. bis 21.12.
- Birke 24.06.
- Buche 22.12.
- Olivenbaum 23.09.
- Eiche 21.03.

Ritual zu Ehren der Bäume

Vorbereitung

- Wähle einen ruhigen Ort aus, vorzugsweise in der Natur, in einem Wald oder Park, wo du Zugang zu Bäumen hast.
- Bereite natürliche Gaben vor, wie zum Beispiel Wasser, Kompost oder biologisch abbaubare Blumen.
- Halte ein kleines, grünes Band oder Garn bereit.
- Nimm rituelle Gegenstände mit, wie Kerzen, Kristalle oder Räucherstäbchen, die für dich eine Bedeutung tragen und dich mit der natürlichen Welt verbinden.

Durchführung des Rituals

1. Reinige den Raum: Nutze Räucherstäbchen oder Salbei, um negative Energien zu vertreiben und den Raum zu säubern.
2. Eröffnungsmeditation: Schließe die Augen, atme ruhig ein und aus. Stelle dir vor, wie deine Füße Wurzeln in die Erde treiben und verbinde dich gedanklich mit den Bäumen um dich herum.
3. Ehrerbietung: Gehe zu dem Baum, den du ehren willst. Berühre sanft seine Rinde und nimm die Lebensenergie wahr, die durch ihn strömt.
4. Gabenbereitstellung: Lege deine vorbereiteten Gaben am Fuß des Baumes nieder. Zeige damit deine Dankbarkeit und den Wunsch, der Natur etwas zurückzugeben.
5. Binden des grünen Bandes: Binde das grüne Band vorsichtig um einen Ast des Baumes. Dabei kannst du ein stilles Gebet sprechen oder einen Wunsch für das Wohl und Gedeihen des Baumes formulieren.
6. Absichtserklärung: Äußere laut deine Absicht, die Bäume und die Natur zu ehren und zu beschützen. Betone die Wichtigkeit des bewussten Umgangs mit unserem natürlichen Erbe.
7. Dank: Danke den Bäumen und der Natur für ihre Großzügigkeit und die lebensnotwendigen Gaben. Visualisiere, wie deine Dankbarkeit als helle Lebensenergie in die Welt fließt.
8. Abschlussmeditation: Verweile noch einige Zeit in stiller Meditation, atme bewusst den frischen Sauerstoff, den die Bäume produzieren, und beende das Ritual mit einigen tiefen, bewussten Atemzügen.
9. Stelle sicher, dass alle Elemente deines Rituals die Umwelt respektieren. Verlasse den Ort, ohne Spuren zu hinterlassen. Der respektvolle Umgang mit der Natur sollte immer im Vordergrund deines Handelns stehen. Denk daran, auch das grüne Band wieder zu entfernen.

Du kannst es zuhause neben einer grünen Kerze ablegen und die Kerze regelmäßig zum Schutz der Bäume anzünden.

Frau und Geld - von einer, die auszog, ihren Traum zu leben

Interview mit Trauerbegleiterin Anja Harder aus Bonn

Anja Harder ist Trauerbegleiterin (BVT), Dipl. psychl. Beraterin (IAPP) und Entspannungspädagogin. Sie bietet Trauerbegleitung, Entspannungstraining und Unterstützung in Krisensituationen an. Für Firmen und Hospizvereine bietet sie Workshops und Seminare zu den Themen Trauer und Entspannung an. Ihre Selbstständigkeit startete sie nebenberuflich. Die HEXENPOST hat nachgefragt, woher sie die Kraft nimmt, welche Rolle Erfolg in ihrem Leben spielt und was sie anderen Frauen raten würde, die ähnliche Träume haben.



Anja Harder, Trauerbegleiterin

HEXENPOST: Frau Harder, Sie bauen aktuell nebenberuflich eine Selbstständigkeit auf. Woher nehmen Sie die Kraft?

Anja Harder: Ja, ich fange gerade an, meine Selbstständigkeit erneut und wieder aufzubauen. Ich verwirkliche damit einen lang gehegten Lebenstraum. Es hat lange gedauert, mindestens 20 Jahre, bis ich jetzt endlich so weit war, die Kraft und Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die ich brauche, um mich als psychologische Beraterin, als Trauerbegleiterin und Entspannungspädagogin selbstständig zu machen.

Ich hatte das Glück, über ehrenamtliche Tätigkeit in einem Hospiz als Sterbebegleiterin die Auskunft zur Trauerbegleiterin machen zu können. Ich habe für mich entdeckt, dass es etwas ist, was mir sehr liegt, was mir sehr am Herzen liegt und was ich mit Leidenschaft ausführen kann, ohne dass es mich erschöpft.

HEXENPOST: Was genau bedeutet das? Sie haben mehr Kraft, als Sie dachten?

Anja Harder: Das heißt, wenn ich das jetzt mache, Beratung von Trauernden und Leitung von Trauerkursen, ist es, obwohl es jetzt noch neben einer hauptamtlichen Tätigkeit passiert, etwas, was mich mit Energie und Kraft erfüllt. Das ist der Grund, warum ich jetzt trotz allen anderen Themen und Aufgaben im Leben die Kraft habe, durchzustarten und mich selbstständig zu machen. Kraft kosten eher die anderen Dinge, die damit nichts zu tun haben. Ich erfülle mir damit einen langgehegten Lebenstraum. Für mich war einfach auch wichtig, dass jetzt zu tun. Ich will mir später, wenn ich es nicht mehr kann, weil ich alt und grau bin, nicht sagen zu müssen: "Hätte ich doch das getan."

Für mich ist es ganz wichtig, dass man seinen Traum lebt und dass man seine Kraft und seine Kompetenz auch wirklich einsetzen kann. Ich merke, welche Freude es mir macht.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Buchtipp zum Thema:



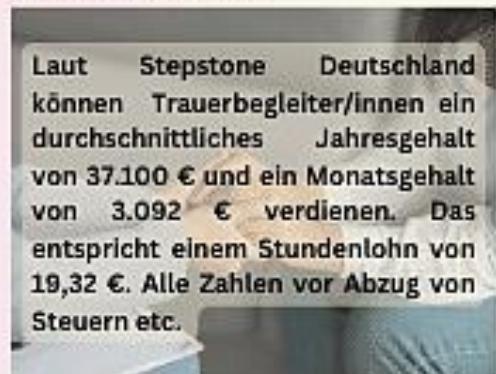
Ina Brunnlandt: Trauer verstehen und verarbeiten: Der behutsame Weg zur Trauerbewältigung durch richtige Trauerarbeit – inkl. Selbsttest und zahlreichen Tipps & Übungen

>>

Frau und Geld - von einer, die auszog, ihren Traum zu leben

HEXENPOST: Frau Harder, Ihr Arbeitsbereich ist Trauer- und Sterbebegleitung. Das ist häufig unbezahlte Care-Arbeit. Wie schaffen Sie es, sich gegen die kostenlose Konkurrenz durchzusetzen?

Anja Harder: Im Moment ist es so, dass ich eine Kooperation habe mit einem Institut, das mich als freie Honorarkraft beschäftigt. Ich glaube, dass hier die beste Möglichkeit besteht, also die Institutionen anzusprechen, die diese Arbeit kostenfrei anbieten und Honorarkräfte bezahlen. Das andere ist, dass ein Netzwerk aufgebaut werden muss. Ich muss Kontakte zu Bestattern und Kirchen aufnehmen. Das kostet aber auch wieder Kraft und Zeit, die mir im Moment kaum zur Verfügung stehen, weil ich zusätzlich noch ehrenamtlich für einen Hospizverein arbeite



Laut Stepstone Deutschland können Trauerbegleiter/innen ein durchschnittliches Jahresgehalt von 37.100 € und ein Monatsgehalt von 3.092 € verdienen. Das entspricht einem Stundenlohn von 19,32 €. Alle Zahlen vor Abzug von Steuern etc.

HEXENPOST: Das bedeutet, an der Arbeit hängen viele zusätzliche Aufgaben?

Anja Harder: Sicher ist es eine wichtige Aufgabe, sich auf dem Markt durchzusetzen, indem man Präsenz zeigt. Dazu gehören solche Sachen wie eine Homepage. Die Werbung in den sozialen Medien muss ebenfalls angegangen werden. Es sind viele, viele kleine Schritte. Durch meine Erfahrung weiß ich auch, dass nicht alles am Anfang gleich perfekt sein muss.

Ich bin mittlerweile sehr gelassen und kann abwarten, wie sich die Dinge entwickeln. Ich will die Dinge wahrnehmen, die sich jetzt ergeben und mir meine ersten Umsätze bringen. In mir gibt es die Sicherheit, dass ich mit der Zeit immer besser werden kann. Alles was zu einem Unternehmen gehört gleich stehen zu haben ist fast ein bisschen Überforderung. Ein bisschen Glück gehört mit Sicherheit auch dazu. Es wird Menschen geben, die mich gerne für die Leistungen, die ich bereit bin zu erfüllen, bezahlen.

HEXENPOST: Würden Sie sagen, dass es für Frauen schwerer ist, beruflich erfolgreich zu sein als für Männer?

Anja Harder: Ich weiß nicht, ob es für Frauen schwerer ist, als für Männer, sich selbstständig zu machen. Ich glaube, Frauen neigen dazu, andere Dinge wie Familie oder Kinder in den Vordergrund zu stellen. Sie können Existenzängste haben oder Angst, zu scheitern. Viele Frauen glauben, wir müssen viele Qualifikationen nachweisen und Zertifikate machen und Kurse belegen, bis wir dann endlich auch das dürfen, was wir gerne wollen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es nicht gut ist, sich unter Wert zu verkaufen, nur weil man diese Tätigkeit so gerne macht. Es ist ganz wichtig, zu sagen: "OK, ich habe hier einen Wert und meine Arbeit muss entsprechend honoriert werden. Das fällt vielen Frauen vielleicht erstmal schwer. Sie sind am Anfang vielleicht nur dankbar, dass sie diese Tätigkeit überhaupt ausüben dürfen.

Ich würde mir wünschen, dass Frauen sehr viel stringenter sind und auch sehr viel konsequenter. Dass sie sich und ihren Raum abgrenzen gegenüber Störfaktoren, die von außen kommen. Grundsätzlich glaube ich, dass Frauen beruflich sehr erfolgreich sind und nicht minder erfolgreich sind als Männer. Die Frage ist, wie wir Erfolg definieren. Nicht nur Umsatz ist ein Erfolgsfaktor.

>>

Frau und Geld - von einer, die auszog, ihren Traum zu leben

HEXENPOST: Wohin geht die Reise? Welche Visionen haben Sie für die Zukunft?

Anja Harder: Ja, für meine Zukunft werde ich meine hauptberufliche Tätigkeit, die ich derzeit an vier Tagen in der Woche ausübe, weiter runterfahren. Ich hoffe, dass ich das in diesem Jahr auf drei Tage reduzieren kann und in den nächsten Jahren auch mehrere Auftraggeber habe, sodass ich diese Tätigkeit immer weiter runterfahren kann. Ich muss ja auch an Krankenversicherung denken, an Rente, an Steuern. Ich strebe finanzielle Unabhängigkeit an, das ist der Weg. Dazu gehört eben auch sehr viel mehr Zeit, Kraft und Energie in meine Selbstständigkeit zu stecken, damit ich präsenter am Markt bin. Ich lasse mir dafür jetzt viel Zeit, gehe in meinem Tempo. Ich akzeptiere auch, dass mein Tempo nicht unbedingt das Schnellste ist. Aber ich werde das Ziel nicht aus den Augen verlieren und bin ganz sicher, dass ich in den nächsten drei Jahren diesem Ziel einen großen, großen Schritt näher gekommen sein werde.

Meine Vision ist, dass ich dann ein Leben lebe, von dem ich sage: *"Genauso habe ich mir das immer vorgestellt, so möchte ich leben und arbeiten."* Dann werde ich dankbar dafür sein, dass es mir gelungen ist, bevor ich vielleicht 70 Jahre alt bin und nicht mehr arbeiten muss. Diese Tätigkeit ist eine Aufgabe, die ich noch über das Renteneintrittsalter hinaus gerne machen möchte.

HEXENPOST: Trotz aller Leidenschaft werden Sie doch hin und wieder müde sein. Woher nehmen Sie dann die Energie und die Motivation, weiterzumachen?

Anja Harder: Meine intrinsische (innere, Anm. d.Red.) ist groß und dauerhaft. Sie ist ein Feuer, eine Energie, die sich 20 Jahre nicht verändert hat. Sie ist einfach immer da und präsent und hat mich nie aufgeben lassen. Ich habe lange gesucht nach einem Weg oder einer Tür, die für mich aufgeht, durch die ich durchgehen kann. Jetzt habe ich sie gefunden.



Trauer ist ein wichtiger Prozess für die seelische Gesundheit.

Leider nutzen noch immer kaum Männer die Angebote. Auch unter den TrauerbegleiterInnen finden sich viel mehr Frauen als Männer-

"Ich finde ganz wichtig, dass wir nicht, obwohl wir in einer oft männerdominierten Umgebung aktiv sind, die Verantwortung für unser eigenes Verhalten dem anderen Geschlecht in die Schuhe schieben. Frauen können genauso erfolgreich sein wie Männer." Anja Harder

HEXENPOST: Gibt es nie Krisenmomente für Sie?

Anja Harder: Krise wäre, wenn ich nicht tun dürfte, was ich wirklich will. Und ich muss mich vielleicht manchmal auch überwinden, die Dinge zu tun, die ich sonst nicht so gerne mache. Kontakte knüpfen, Werbung schalten, im weitesten Sinne Marketing und Vertrieb, das hat ja oftmals nichts mit der Kernkompetenz zu tun. Diese Dinge gehören aber dazu. Um sie zu erledigen, brauche ich einfach den festen Willen und den festen Glauben an mich und meinen Erfolg. Deswegen ist diese innere Kraft, das innere Kraftwerk, das mich vorantreibt und nicht stehen bleiben lässt, wichtig.

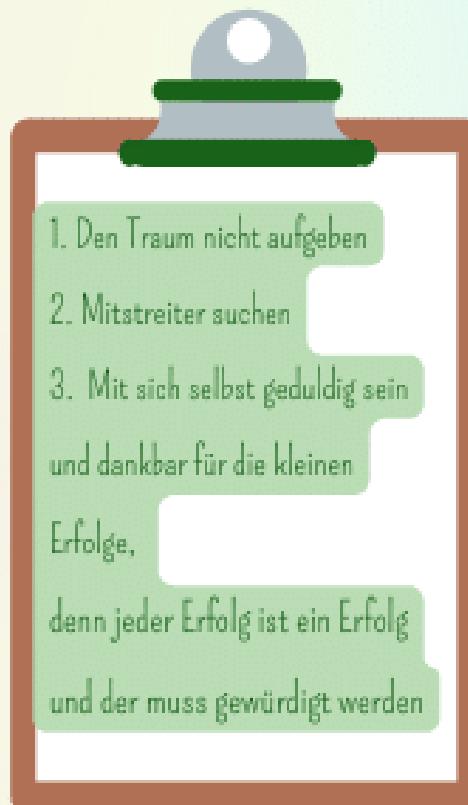
Frau und Geld - von einer, die auszog, ihren Traum zu leben

HEXENPOST: Frau Harder, welche Hinweise möchten Sie den Leserinnen auf den Weg geben, die ähnliche Träume haben wie Sie?

Anja Harder: Gib den Traum und das Streben nach deiner Berufung nicht auf, auch wenn es vielleicht etwas dauert und sich nicht sofort umsetzen lässt. Warte auf den richtigen Zeitpunkt und bündle dann deine Kraft.

Suche dir Mitstreiter, die dich begleiten, die dich unterstützen und die dir Vorbilder sind.

HEXENPOST: Wie würde die Checkliste aussehen, die die betreffenden Frauen an ihrem Kühlschrank hätten?



1. Den Traum nicht aufgeben

2. Mitstreiter suchen

3. Mit sich selbst geduldig sein

und dankbar für die kleinen

Erfolge,

denn jeder Erfolg ist ein Erfolg

und der muss gewürdigt werden

HEXENPOST: Herzlichen Dank für Ihre Zeit und den Einblick, den Sie HEXENPOST gewährt haben.

A N J A H A R D E R

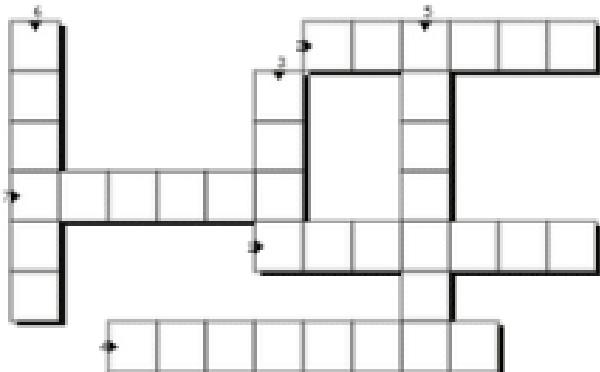
R E G E N B O G E N Z E I T - B O N N

TRAUERBEGLEITUNG - ENTSPANNUNGSTRAINING

<https://www.regenbogenzeit-bonn.de/>

Du hast eine interessante Geschichte zu erzählen oder kennst eine Frau in deinem Umfeld, über die man lesen sollte? Schreib eine Mail an stefanie@hexenpost.com

Magischer Denksport



1. Welcher Tag ist Venus/ Freya geweiht?
2. Welche antike Gottheit ist für den Samstag zuständig?
3. Wie viele Zacken hat das Pentagramm?
4. Wie heißt der Mond, wenn er komplett rund ist?
5. Welches Kraut ist besonders gut bei Husten?
6. Was hilft gegen Schweißfüße?
7. Die große Hölzerin hieß Hildegard von

Zwei Männer befinden sich mitten in der Wüste ohne Wasser, Handys oder Proviant. Einer von ihnen ist bereits tot. Beide Männer haben einen Rucksack auf dem Rücken. Der Mann, der noch lebt, hat einen geöffneten Rucksack, während der des toten Mannes geschlossen ist. Was befindet sich in den beiden Rucksäcken?

Kleine Schnipsel über Bäume

In fast allen Kulturkreisen gibt einen Mythos, in dem ein Baum oder Bäume eine große Rolle spielen. Denken wir an den Baum der Erkenntnis im alten Testament oder an die nordische Mythologie, in der die erste Frau, UMBLA, aus einer Ulme und der Mann, ASK, aus einer Esche. Bäume galten als Lebensspender und heute wissen wir, sie sind es auch. Ohne Bäume gibt es kein menschliches Leben auf der Erde, die Bäume sind die Lunge dieses Planeten.

Die Birke ist der Baum der Venus, die in der nordischen Mythologie die Freya ist. Birke steht für Jugend und Schönheit und damit ist sie ein Baum der Liebe und der Verliebten. Junge Blätter der Birke wurden früher als Aufguss zum Erhalt der Jugend getrunken,

Birkenwasser für einen jugendlichen Haarschopf ist noch heute bekannt. Wegen ihrer „Liebesbedeutung“ wird die Birke als Maibaum verwendet.

Selbstverständlich ist daher der Tag der Birke der Freitag.

*Nicht die Blumen und Bäume,
nur der Garten ist dein
Eigentum.*

(Chinesisches Sprichwort)

Wir wurden zusammen mit allen Geschöpfen auf diese Erde gesetzt. Alle diese Geschöpfe, auch die kleinsten Gräser und die größten Bäume, sind mit uns eine Familie. Wir sind alle Geschwister und gleich an Wert auf dieser Erde.

(indianische Weisheit)

In der Hexenpost kann man werben

Eine Anzeige dieser Größe kostet in der digitalen Ausgabe in Farbe 35,00 €.

In der Printausgabe kostet eine Anzeige in dieser Größe 55,00 €.

Beide Ausgaben kombiniert?
Anzeigenpreis 80,00 €

Eine Anzeige dieser Größe kostet in der digitalen Ausgabe in Farbe 18,00 €.

In der Printausgabe kostet eine Anzeige in dieser Größe 38,00 €.

Beide Ausgaben kombiniert?
Anzeigenpreis 50,00 €

Eine Anzeige dieser Größe kostet in der digitalen Ausgabe in Farbe 75,00 €.

In der Printausgabe kostet eine Anzeige in dieser Größe 110,00 €.

Beide Ausgaben kombiniert? Anzeigenpreis 170,00 €

Bei Interesse bitte E-Mail an stefanie@hexenpost.com

Die Hexenpost Litha (21.6.) kommt am 4. Juni 2024

