

digital 5,00 Euro
Print 12,50 Euro

HEXEN POST

Ausgabe Dezember 2025



**Frau Holle, die Höllerin
und die Perchta - Mythen
zu den Rauhnächten**

**Jul - Die Hexen
tanzen wieder**

**Hoffnung, das Licht
am Ende des Tunnels**

RAUNÄCHTE SET GROß



RÄUCHERMISCHUNG
RAUNÄCHTE,
RÄUCHERMASCHEL,
KOHLE UND SAND,
SCHUTZSALZ, 3
DURCHGEFÄRBTÉ
STABKERZEN,
TAGEBUCH FÜR DIE
RAUNÄCHTE,
SCHUTZRUNE

25,90 €

RAUNÄCHTE SET KLEIN



NIMM DIR ZEIT FÜR DEINE
SELBSTLIEBE UND
SELBSTERKENNTNIS. DAS
TAGEBUCH FÜR DIE
RAUNÄCHTE STELLT DIR VIELE
FRAGEN, DIE DICH DIR NÄHER
BRINGEN. SO BEKOMMST DU
EINE OPTIMALE BASIS FÜR
2026.
DREI KLEINE SCHUTZKERZEN
SIND EBENFÄLLS ENTHALTEN.
TAGEBUCH AF. 80 SEITEN

12,90 €

Hexenshop

erhältlich im Hexenshop auf
hexenpost.com



Liebe Leserinnen und Leser der HEXENPOST!

das Lichtfest, Jul, steht vor der Tür. Viele von uns feiern auch Weihnachten, ein weiteres Fest der Hoffnung. Hoffnung zu haben ist ein Glück, denn sie ist ein Motor zum Weitermachen. Unsere Zeiten sind schwierig, aber mit Hoffnung und Licht kann jede und jeder sie leichter überstehen. Die Geschenke könnten in manchen Familien in diesem Jahr kleiner ausfallen. Das bedeutet aber nicht, dass sie weniger von Herzen kommen. Jul zeigt uns, dass wir uns verlassen dürfen auf das Licht, auf ein Ende der Dunkelheit.

Licht ist die Basis jeder Schöpfung und mit dem Licht entsteht etwas. Lasst uns ein Teil des Lichts sein, auch für die, die gerade dabei sind, ihre Hoffnung zu verlieren.

So sei es!

Stefanie Glaschke, im Dezember 2025

IMPRESSUM:

Herausgegeben von TextSchmiedeSchmidt
info@texttime.de
Textschmiede-schmidt.de

Redaktion:

Stefanie Glaschke
stefanie@hexenpost.com
hexenpost.com
Copyright 2025

Für unverlangt gesendete Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Kein Hinweis in der Hexenpost ist als Heilungsversprechen, Diagnose oder ähnliches zu verstehen.

RAUNÄCHTE SET GROß



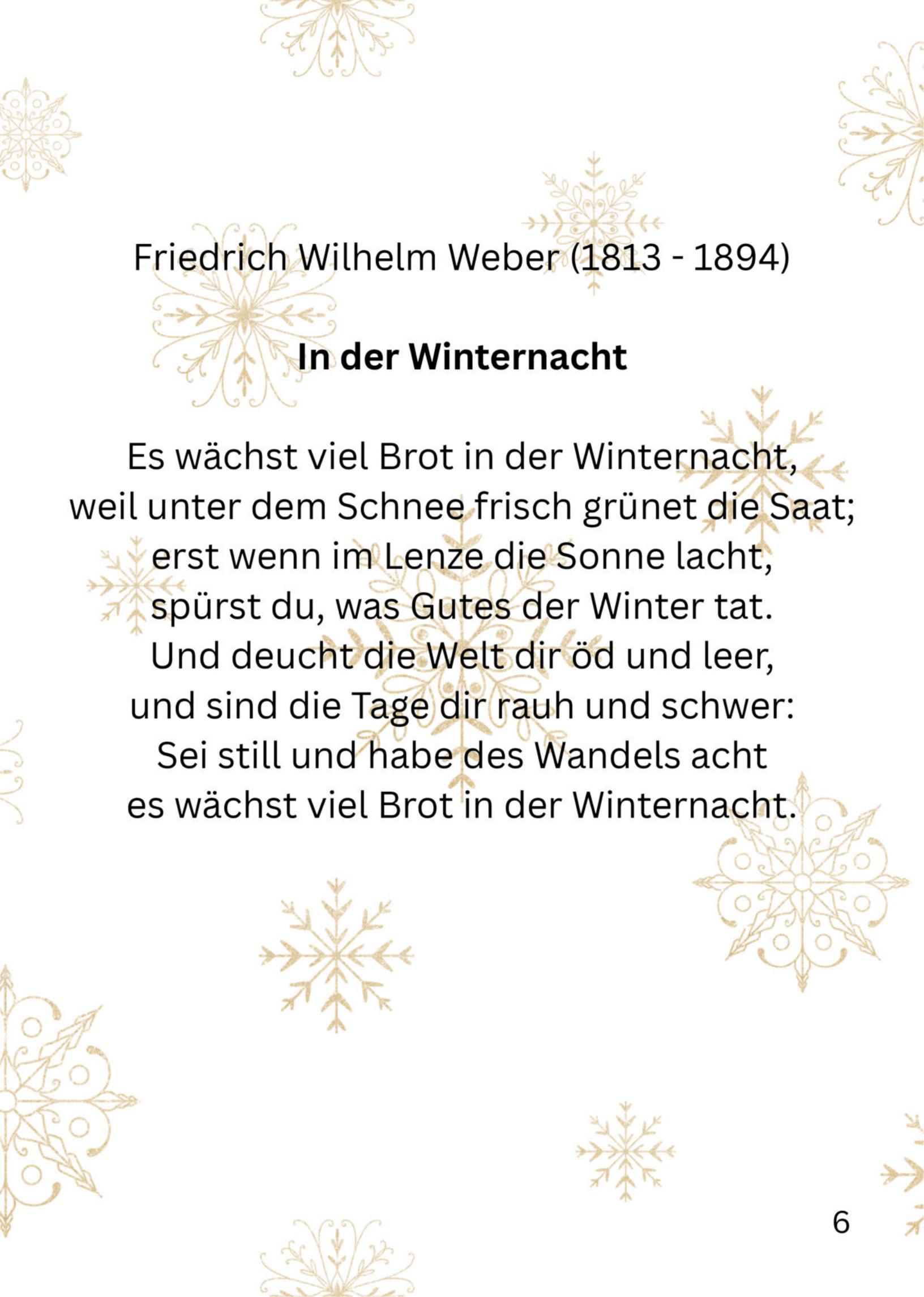
RÄUCHERMISCHUNG
RAUNÄCHTE,
RÄUCHERMUSCHEL,
KOHLE UND SAND,
SCHUTZSALZ, 3
DURCHGEFÄRBTE
STABKERZEN,
TAGEBUCH FÜR DIE
RAUNÄCHTE,
SCHUTZRUNDE

25,90 €

Im Hexenshop auf Hexenpost.com

Inhalt

Jul - die Hexen tanzen wieder.....	7
Jul - das Fest der erfüllten	
Hoffnung.....	9
Hoffnung - was ist das	
eigentlich.....	12
Hoffnung in der	
Mythologie.....	13
Weltweite Feiertage für Selbstfürsorge im	
Dezember.....	16
Frau Holle und der Holunder - Märchen, Mythologie	
und Volksglaube.....	18
Vom Werten und	
Vergleichen.....	22
Das Rote Zelt.....	26
Wird die Welt männlicher.....	29
Kalender - wichtige Wegbegleiter im Alltag.....	32
Luciatag.....	36
Barbaratag.....	37
Stutenkerl.....	38
Weihnachten allein.....	40
Kerzen - Unterschiede zwischen den Wachsarten.....	43
Horoskop.....	47
Die Elfe im Holunderbusch.....	48



Friedrich Wilhelm Weber (1813 - 1894)

In der Winternacht

Es wächst viel Brot in der Winternacht,
weil unter dem Schnee frisch grünet die Saat;
erst wenn im Lenze die Sonne lacht,
spürst du, was Gutes der Winter tat.

Und deucht die Welt dir öd und leer,
und sind die Tage dir rauh und schwer:

Sei still und habe des Wandels acht
es wächst viel Brot in der Winternacht.

Jul, die Hexen tanzen wieder



Wenn Jul uns wieder Licht bringt, versammeln sich die Hexen im Kreis. Ihr Tanz ist alt, wild und frei – eine uralte Tradition, die die Seelen beflügelt und die Herzen weit öffnet. Kein verstaubtes Ritual, sondern pures Leben: Im Rhythmus der Trommeln erwacht die Freude, die aus der Tiefe des Seins sprudelt.

Der spirituelle Tanz verbindet mit der Erde, mit dem Kosmos und mit sich selbst. Jeder Schritt, jede Bewegung wird zum Ausdruck von Dankbarkeit und Lebenslust. Sorgen lösen sich auf, Begrenzungen verschwinden, neue Kraft strömt durch den Körper. Wer mittanzt, spürt: Dies ist ein Fest der Verbundenheit, eine stille Feier unserer geheimnisvollen Welt. Die Freude ist der wahre Zauber – wenn die Hexen wieder tanzen, tanzt das Leben selbst.

"Tanzen ist der reinste Ausdruck aller Emotionen, irdischer und spiritueller."

Anna Pavlova

Spiritueller Tanz entfaltet zahlreiche positive Effekte, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen bereichern. Er stärkt das Körpergefühl und schärft die Selbstwahrnehmung, wodurch innere Balance und emotionale Ausgeglichenheit gefördert werden. Während die Bewegungen Lebensfreude und Kreativität freisetzen, lösen sich Blockaden, und Stress fällt ab. Der Tanz vertieft die Verbindung zu sich selbst und zur Natur, schenkt ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit und aktiviert die eigenen Selbstheilungskräfte. Gleichzeitig werden Achtsamkeit und Präsenz im Moment gesteigert, Mut und Selbstvertrauen wachsen, und die Ausdruckskraft findet einen neuen Raum. So wird der spirituelle Tanz zur Quelle von Inspiration und spirituellem Wachstum.



"Tanzen ist Träumen mit den Beinen."

finnische Weisheit



Beginne deinen Einstieg in den spirituellen Tanz an einem Ort, an dem du dich wohl und ungestört fühlst. Schließe die Augen, atme tief ein und spüre in deinen Körper hinein. Lass Musik laufen, die dich berührt, oder lausche den natürlichen Geräuschen um dich herum. Erlaube deinem Körper, sich intuitiv zu bewegen – ohne Vorgaben, ohne Erwartung, ganz im eigenen Tempo. Vertraue darauf, dass jede Geste, jeder Schritt genau richtig ist. Achte darauf, wie sich dein Atem, deine Gefühle und deine Energie beim Tanzen verändern. Genieße es, frei und verbunden zu sein, und schließe die Erfahrung mit einem Moment der Stille ab, um nachzuspüren, was sich entfaltet hat.

Jul - das Fest der erfüllten Hoffnung



Das Julfest: Ursprünge, Geschichte und Tradition

Das Julfest, häufig auch als Wintersonnenwende bekannt, zählt zu den ältesten und faszinierendsten Festen der europäischen Kulturgeschichte. Schon vor tausenden von Jahren feierten Menschen in den nördlichen Regionen Europas die längste Nacht und den Wiederkehr des Lichts auf ganz besondere Weise – ein Brauch, der bis heute in vielen naturspirituellen Gemeinschaften lebendig ist.

Ursprünge des Julfestes

Das Wort „Jul“ stammt aus dem Altnordischen und bezeichnete ursprünglich den Zeitraum rund um die Wintersonnenwende. In vielen heidnischen Kulturen galt diese Zeit als Wendepunkt: Die dunklen Tage erreichten ihren Höhepunkt, das Sonnenrad kehrte zurück und läutete den Beginn eines neuen Zyklus ein. In nordischen Ländern wurden in dieser Zeit große Feuer entfacht, um die Sonne zu ehren und das Licht willkommen zu heißen.

Geschichte und Entwicklung

Mit dem Siegeszug des Christentums wurde das heidnische Julfest vielerorts überlagert und wandelte sich nach und nach zum christlichen Weihnachtsfest. Doch zahlreiche Aspekte – etwa das Schmücken von Tannen oder der Brauch, Kerzen zu entzünden – gehen direkt auf die alten julzeitlichen Rituale zurück. Besonders in Skandinavien, Schottland und im keltischen Kulturkreis blieb das Julfest als eigenständige Feier noch lange Zeit erhalten; später übernahmen viele europäische Länder die märchenhafte Symbolik und die festlichen Bräuche.

Die wichtigsten Elemente des Julfestes sind das Entzünden von Kerzen und Feuern als Symbol für das neu geborene Licht, das Schmücken von Tannenzweigen als Zeichen für Leben und Hoffnung sowie das gemeinsame Feiern in der Familie oder im Kreis von Gleichgesinnten. Räucherrituale mit Kräutern wie Beifuß und Wacholder vertreiben dunkle Energien und schaffen Raum für Optimismus und Wohlstand im neuen Jahr. Oft werden auch Wunschzettel verbrannt oder kleine Gaben für Schutzgeister niedergelegt.

Heute erlebt das Julfest eine Renaissance: Viele Menschen besinnen sich auf die alten Wurzeln und empfinden die natürliche Rückkehr des Lichts als kraftvolles, spirituelles Ereignis. In einer Zeit, die von Hektik und Konsum geprägt ist, bietet das Julfest eine Möglichkeit zum Innehalten, zur Reflexion und zur bewussten Verbindung mit der Natur.

Das Licht findet immer seinen Weg zurück – und das Julfest erinnert uns jedes Jahr daran.



Hoffnung – Licht in allen Lebenslagen

Hoffnung ist eine der kraftvollsten und zugleich stillsten Kräfte, die den Menschen tragen. Sie schenkt Zuversicht in unsicheren Zeiten, spendet Trost bei Rückschlägen und entfacht den Glauben an eine bessere Zukunft. Hoffnung ist wie ein helles Licht, das auch in dunklen Momenten Orientierung gibt und die innere Stärke wachsen lässt. Für viele Menschen ist Hoffnung ein unsichtbares Band zwischen Gegenwart und Zukunft. Sie hilft, Situationen anzunehmen, die sich nicht unmittelbar verändern lassen, und zeigt Wege auf, die aus einer Krise herausführen können.

Hoffnung motiviert – sie macht mutig, Neues zu wagen, Chancen zu erkennen und an Veränderungen zu glauben. Sie schenkt Kraft in Krankheit, Lebenskrisen oder schmerzhaften Abschieden und verbindet Menschen durch gemeinsame Ziele, Wünsche und Träume.

Aber Hoffnung ist mehr als bloßes Warten auf Glück. Sie fordert uns auf, vertrauensvoll und gleichzeitig aktiv zu bleiben – eigene Schritte zu gehen, Lösungen zu suchen, sich weiterzuentwickeln, auch wenn der Ausgang ungewiss ist. In Gemeinschaft kann Hoffnung ansteckend wirken; sie gibt Halt, wenn alle anderen Sicherheiten verloren gehen.

So bleibt Hoffnung – still oder leuchtend, zart oder stark – ein wertvoller innerer Schatz. Sie macht Menschen widerstandsfähig, öffnet neue Perspektiven und lässt Zukunft immer wieder möglich werden.

Julritual: Hoffnung entfalten – Sei ein Licht für die Zukunft

Dieses Ritual ist eine Einladung, zur Wintersonnenwende bewusst innezuhalten, die Dunkelheit anzunehmen und neue Hoffnung für das kommende Jahr zu entfachen. Es lässt sich allein, mit Familie oder im Kreis lieber Menschen gestalten.

Du brauchst:

- Eine (große) Kerze als „Licht der Hoffnung“
- Kleine Notizzettel und Stifte
- Etwas Tannengrün, getrocknete Kräuter oder Blumen
- Eine Schale oder einen Teller (feuerfest)

So geht's:

Ritualbeginn

Suche dir einen ruhigen Ort und gestalte einen kleinen Altar: Lege Tannenzweige, getrocknete Blumen oder Kräuter aus und stelle die Kerze in die Mitte. Mache es dir gemütlich, vielleicht mit Musik oder in Stille.

Rückschau und Loslassen

Komme zur Ruhe und blicke auf das vergangene Jahr zurück. Was war herausfordernd? Welche Wünsche sind offen geblieben? Schreibe alles, was du loslassen möchtest, auf einen Zettel. Falte den Zettel und lege ihn behutsam beiseite.

Hoffnungsschimmer entzünden

Zünde nun die Kerze an – das „Licht der Hoffnung“. Sie symbolisiert das wiederkehrende Licht und den Neubeginn. Spüre für einige Momente in dich hinein: Was gibt dir Hoffnung? Welche Vision, welcher Herzenswunsch soll dich durch das neue Jahr begleiten?

Hoffnungswunsch aufschreiben

Notiere auf einen neuen Zettel deinen Hoffnungsschimmer für das kommende Jahr – einen Wunsch, ein Ziel, ein Gefühl, das du stärken möchtest.

Ritualabschluss

Verbrenne – sofern sicher möglich – den ersten Zettel mit den Dingen, die du loslassen möchtest, in der feuerfesten Schale und übergib das Alte dankbar dem Vergangenen. Lege den Hoffnungszettel (ungeöffnet oder als Erinnerung sichtbar) zu den Tannenzweigen an die Kerze.

Sprich (laut oder leise) zum Abschluss:

„In dieser längsten Nacht gebäre ich Hoffnung und Licht. Möge sie wachsen und leuchten – für mich und für die Welt.“

Lass die Kerze noch eine Zeit brennen und trage die Kraft und Wärme des Lichtes in die kommende Zeit. Zeichen der Hoffnung begleiten so den Neubeginn – ganz gleich, wie dunkel die Welt gerade scheinen mag.

Hoffnung, was ist das eigentlich?

Hoffnung ist mehr als ein Gefühl – sie ist Wegweiser und Quelle der Kraft. Ihre Symbole, Geschichten und Wirkungen zeigen: Wer hofft, hält an Licht und Leben fest. So wird Hoffnung überall da wirksam, wo Menschen nicht aufgeben, an Morgen zu glauben und dem Guten Raum geben.

Symbole der Hoffnung

Die Kraft der Hoffnung wird weltweit durch zahlreiche Symbole greifbar gemacht. Eines der bekanntesten Bilder ist das Licht – etwa als Kerze oder aufgehende Sonne, Zeichen für einen Neubeginn nach dunkler Nacht. Auch der Regenbogen gilt als Hoffnungszeichen: Nach Gewitter und Regen erscheint er am Himmel und steht für Zuversicht und den Glauben an bessere Zeiten. Die Taube mit dem Olivenzweig, schon in biblischen Geschichten erwähnt, symbolisiert Frieden und Hoffnung auf Versöhnung. In der Mythologie steht auch der Phönix, der aus seiner Asche neu entsteht, für Hoffnung, Erneuerung und unerschütterlichen Lebenswillen.

Geschichte der Hoffnung

In der Antike galt Hoffnung („Elpis“ in der griechischen Mythologie) als wichtige Triebkraft. In der berühmten Geschichte von Pandora blieb sie als einziger positiver Geist in der Büchse, nachdem alle Übel in die Welt gelangt waren – als Trost und Ansporn für die Menschheit. In der christlichen Tradition bildet Hoffnung eine der drei göttlichen Tugenden (neben Glaube und Liebe) und ist fester Bestandteil vieler Gebete und Rituale.

Auch in Literatur, Kunst und Musik ist Hoffnung ein zentrales Thema. Dichter, Philosophen und Künstler greifen sie immer wieder auf, oft als Widerhall auf gesellschaftliche Krisen, persönliche Schicksalsschläge oder Umbrüche. Hoffnung spendet Trost, schenkt Sinn, fordert aber auch auf, aktiv zu bleiben und Veränderungen zu wagen.

Weitere Aspekte von Hoffnung

Psychologisch betrachtet ist Hoffnung eine wichtige Ressource: Sie hilft, Krisen zu meistern, stärkt die Widerstandskraft (Resilienz) und fördert Heilungsprozesse bei Krankheit und Trauer. In der Gemeinschaft wirkt Hoffnung verbindend – gemeinsames Hoffen auf ein gutes Ende, eine bessere Welt oder die Rückkehr von Freude gibt Kraft und hält zusammen.

Hoffnung hat auch ihre Grenzen. Enttäuschte oder unerfüllte Hoffnungen können schmerzen und müssen zuweilen verarbeitet werden. Zugleich kann gerade dieser Prozess neuen Sinn und Reife stiften. Hoffnung lebt davon, immer wieder erneuert zu werden, sich dem Wandel anzupassen und im Alltag – manchmal ganz leise – aufzuleuchten.

Der Luciatag – Ein Brauch zur Wintersonnenwende



Der Luciatag, gefeiert am 13. Dezember, ist ein festlicher Tag besonders in Schweden, aber auch in anderen nordischen Ländern sowie in einigen Regionen Deutschlands und Italiens. Er ehrt die Heilige Lucia von Syrakus, die als Lichtbringerin und Schutzpatronin der Blinden gilt.

Typisch für den Luciatag sind Lichterprozessionen und Luciafeiern. In vielen Familien und Gemeinden wird die älteste Tochter als „Lucia“ gekleidet: Sie trägt ein weißes Gewand, einen roten Gürtel und auf dem Kopf einen Kranz mit brennenden Kerzen. Lucia zieht, oft begleitet von einem Chor aus „Sternenjungen“ und „Luciabräuten“, singend durch dunkle Räume, Schulen, Kirchen oder Wohnungen. Das bekannteste Lied „Santa Lucia“ oder das schwedische „Så mörk är natten i midvintertid“ bringt Hoffnung und Licht in die dunkle Winterzeit.

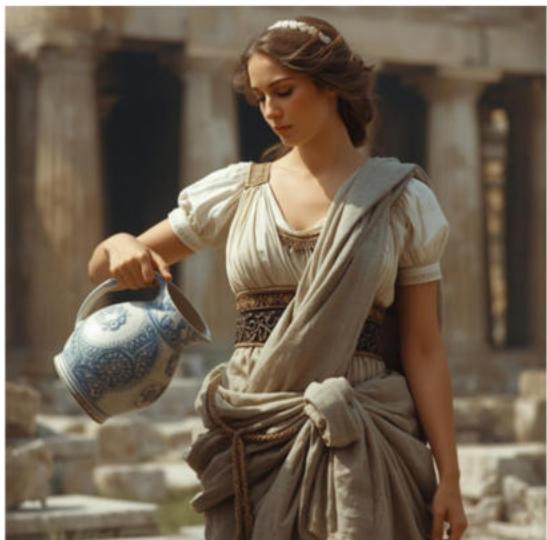
Zum Luciatag werden traditionell auch safrangelbe Hefegebäcke, die sogenannten „Lussekatter“, gebacken und gemeinsam gegessen. Der Tag fällt in die Zeit um die Wintersonnenwende und symbolisiert damit den Sieg des Lichts über die Dunkelheit – in vielen Lucia-Liedern und Geschichten ein zentrales Motiv.

Der Luciatag verbindet damit christliche und vorchristliche Traditionen, feiert das Licht in der dunkelsten Zeit des Jahres und stärkt das Gemeinschaftsgefühl – eine stimmungsvolle Einstimmung auf Weihnachten, die Herzlichkeit, Hoffnung und Wärme verbreitet.



Hoffnung in der Mythologie

In der Mythologie gibt es – neben Elpis und dem Phönix – noch weitere Figuren, Gestalten und Symbole, die mit Hoffnung, Zuversicht und Neubeginn verbunden sind. Während Elpis in der griechischen Mythologie als Personifikation der Hoffnung gilt und der Phönix für Erneuerung und neuen Lebensmut steht, finden sich in verschiedenen Kulturen noch andere inspirierende Bilder.



Pandora (griechische Mythologie)

Sie ist die Überbringerin der Hoffnung: Nachdem alle Übel aus ihrer Büchse entwichen, blieb Elpis, die Hoffnung, für die Menschen zurück.

Die Geschichte der Pandora

Pandora ist in der griechischen Mythologie die erste sterbliche Frau, erschaffen von den Göttern auf Befehl des Zeus. Nachdem der Titan Prometheus das Feuer den Menschen brachte und damit die Göttern überlistete, beschlossen diese, aus Pandora ein „Geschenk“ für die Menschheit zu machen, das ebenso schön wie verhängnisvoll sein sollte.

Jeder der olympischen Götter schenkte Pandora eine besondere Eigenschaft: Schönheit, Anmut, Klugheit – aber auch Neugierde und Schicksalhaftigkeit. Hermes brachte ihr schließlich noch List und Überredungskunst. Zeus überreichte Pandora eine geheimnisvolle Büchse (oft auch als Krug überliefert) mit dem strikten Hinweis, sie niemals zu öffnen.

Pandora, neugierig geworden, gab der Versuchung dennoch nach. Beim Öffnen der Büchse entwichen alle Übel der Welt – Krankheit, Schmerz, Neid und Kummer – und breiteten sich unter den Menschen aus. Erschrocken verschloss Pandora das Gefäß rasch wieder, doch nur eines war darin zurückgeblieben: die Hoffnung (Elpis).

Durch Pandora wurde die Hoffnung zur letzten und wichtigsten Gabe im Gefäß – ein Trost, der die Menschheit über alle Widrigkeiten und Leiden hinweg begleitet.

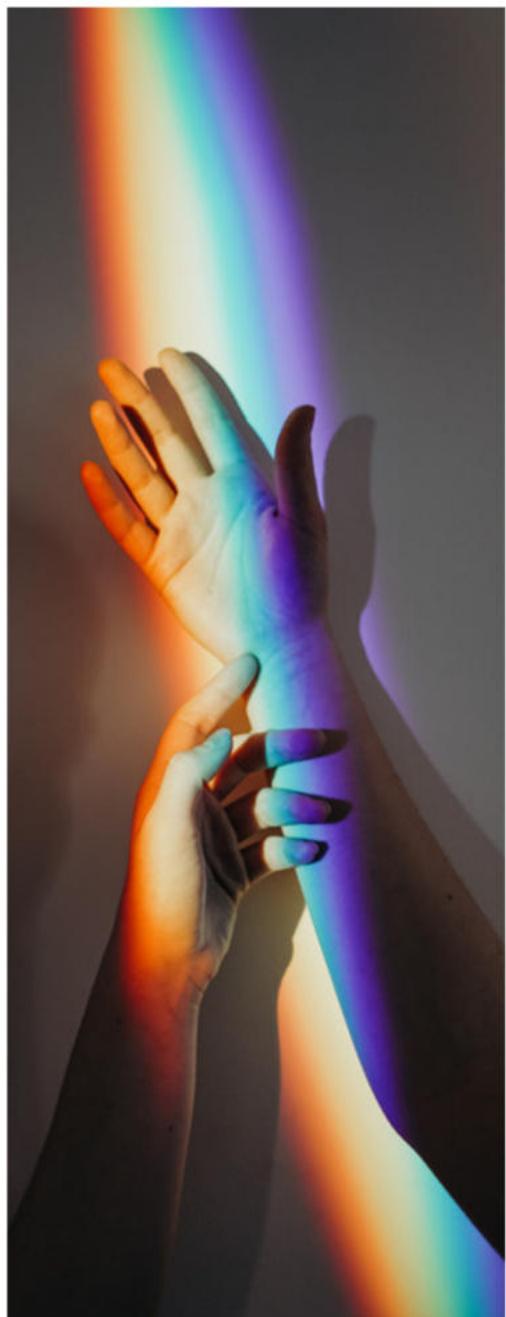


Phönix (griechische, ägyptische und andere Mythologien):

Der Phönix ist ein mythischer Vogel, der am Ende seines Lebens verbrennt und aus seiner eigenen Asche neugeboren wird. Er symbolisiert Hoffnung, Unsterblichkeit, Erneuerung und den Neuanfang nach schwierigen Zeiten.

Iris (griechische Mythologie):

Die Götterbotin Iris, verbunden mit dem Regenbogen, steht für die Verbindung zwischen Himmel und Erde und den Trost nach dem Sturm – beides starke Hoffnungsbilder.



Die Geschichte der Götterbotin Iris

Iris ist in der griechischen Mythologie die strahlende Götterbotin und Tochter des Meeresgottes Thaumas und der Okeanide Elektra. Als Schwester teilt sie sich diese Rolle häufig mit dem berühmteren Hermes, dem Götterboten. Während Hermes vor allem den olympischen Göttern zu Diensten ist, stellt Iris eine wichtige Verbindung zwischen Himmel und Erde her – besonders zwischen den Göttern und den Menschen sowie den Göttern und der Unterwelt. Iris wird als wunderschöne junge Frau mit flügelhaften Sandalen beschrieben, die mit dem Wind so schnell wie ein Gedanke reisen kann. Ihr charakteristisches Merkmal ist der Regenbogen: Als Götterbotin nutzt sie ihn als Brücke zwischen Himmel und Erde; daher gilt der Regenbogen bis heute als Symbol für Hoffnung, Verbindung und frohe Botschaften aus einer höheren Welt.

In Mythen erscheint Iris oft als Übermittlerin wichtiger Nachrichten im Auftrag von Zeus oder Hera, die sie mit größter Schnelligkeit und Zuverlässigkeit überbringt. Sie begleitet auch die Seelen Verstorbener sanft in die Unterwelt und bringt so Trost und Zuversicht. Die Verbindung von Wasser (Ozean) und Licht (Regenbogen) macht Iris auch zum Sinnbild für die Versöhnung von Gegensätzen und für Hoffnung nach dem Sturm.

Fenghuang (chinesische Mythologie):

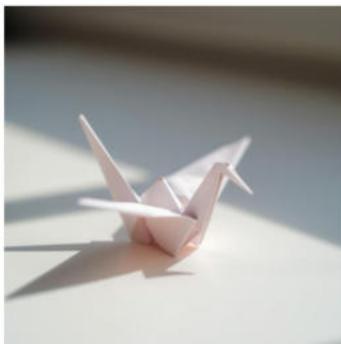
Chinas mythischer „Phönix“ erscheint in glückbringenden Zeiten und steht für Wiedergeburt, Wandel und Hoffnungszeit.

Kranich (asiatische Mythologien):

Als Zeichen für Glück, Langlebigkeit und Hoffnung; besonders das Falten von Papierkranichen als weltweit anerkanntes Symbol.

Das Einhorn (verschiedene Mythen):

Als Fabelwesen steht es für Reinheit, Heilung und die Hoffnung auf das Wunderbare und Unerwartete.



Morgenröte/Eos (griechische Mythologie):

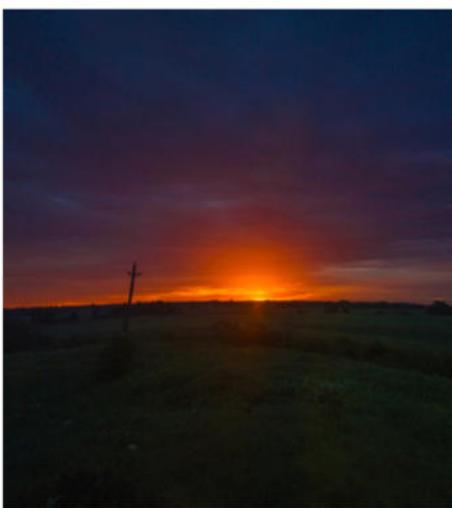
Die Göttin der Morgenröte bringt jeden Tag neues Licht – Sinnbild für Hoffnung und Neubeginn.

Brigid (keltische Mythologie):

Keltische Göttin des Feuers, der Heilung und Inspiration – Hoffnungsträgerin für das Wiedererwachen der Natur und neue Schaffenskraft.

Amaterasu (japanische Mythologie):

Die Sonnengöttin, die das Licht nach der Dunkelheit zurückbringt, steht für Hoffnung und das Überwinden schwieriger Zeiten.



„Harre, hoffe. Nicht vergebens zählest du der Stunden Schlag:
Wechsel ist das Los des Lebens, und es kommt ein anderer Tag.“

Theodor Fontane

Weltweite Feiertage für die Selbstfürsorge im Dezember

Der Dezember ist für viele Menschen eine Zeit voller Hektik und Verpflichtungen. Weihnachten, Jahresabschlüsse und das Planen des neuen Jahres können schnell zur Belastung werden. Doch gerade in dieser oft stressigen Zeit ist es wichtig, sich selbst liebevoll zu umsorgen und Momente der Ruhe und Freude zu schaffen. Im Dezember gibt es weltweit zahlreiche kuriose Feiertage, die genau dazu einladen. Diese besonderen Tage bieten eine wunderbare Gelegenheit, sich bewusst zu verwöhnen, mit kleinen Ritualen oder einfach einem bewussten Innehalten.



Am 8. Dezember wird in Italien das Fest „Immacolata Concezione“ gefeiert, das oft mit Familienzusammenkünften verbunden ist. Neben religiösen Zeremonien bieten sich an diesem Tag Gelegenheiten zur Dankbarkeitspraxis an. Bewusst innehalten, um Wertschätzung für das eigene Leben auszudrücken, schafft Raum für innere Harmonie.

Der 8. Dezember ist in den USA der nationaler Brownie-Tag. Wem also weniger nach Familienidylle ist, der kann sich der nordamerikanischen Back- und Nachkultur hingeben und sich selbst mit den beliebten kleinen Schokoladenkuchen verwöhnen.

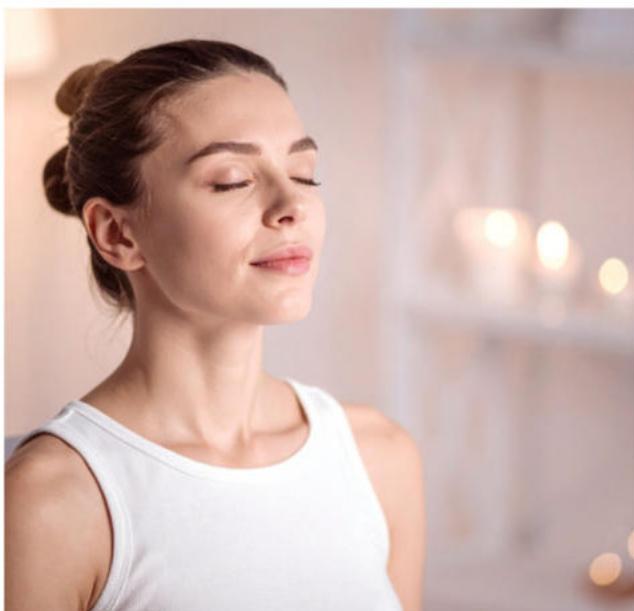


Der Tag des Kakaos
In den USA wird am 13. Dezember dem Kakao gehuldigt, die Ursprungsschokolade gilt seit jeher als „Speise der Götter“. Dieser Tag ist ideal, um sich eine Tasse hochwertigen Kakaos zuzubereiten. Am besten geeignet ist ein Rohkakao (aus biologischem Anbau), erhitzt ihn und genießt ihn dann ganz achtsam. Dabei die Augen schließen, tief durchatmen und die wohltuende Wärme auf seiner Zunge spüren. Kakao öffnet Herz und Sinne – eine kleine Zeremonie nur für sich.



In Irland wird am 13. Dezember der „Lichtertag“ begangen. Traditionell werden an diesem Tag Kerzen entzündet, um Licht in die dunkle Jahreszeit zu bringen. Dieses Ritual kann als Einladung verstanden werden, bewusst Momente der Stille und des Lichts im Alltag zu schaffen – sei es durch Meditation bei Kerzenschein oder sanfte Yogaübungen.

Am 21. Dezember feiern einige Regionen Japans den „Tag des Yuzu-Bades“. Yuzu ist eine Zitrusfrucht, deren Duft als besonders belebend gilt. Das Eintauchen in ein warmes Bad mit Yuzu-Früchten soll nicht nur den Kreislauf anregen, sondern auch die Abwehrkräfte stärken – ideal für die kalte Jahreszeit und zur Stärkung der eigenen Resilienz. Andere Zitrusfrüchte sind vermutlich auch geeignet.



Am längsten Tag der Dunkelheit (21.12) findet weltweit der internationale Tag der Meditation statt. Dieser ruhige Moment mitten im Trubel lädt dazu ein, innezuhalten und seine Gedanken sanft zur Ruhe kommen zu lassen. Er lädt dazu ein, einen gemütlichen Platz mit Kerzenlicht und ätherischen Ölen zu schaffen und seinen Atem fließen zu lassen. Jeder sollte sich mindestens 15 Minuten Stille schenken – egal ob man Anfänger ist oder schon Erfahrung hat. Jede Meditationspraxis stärkt das innere Gleichgewicht.

Diese inoffiziellen weltweiten Feiertage zeigen, dass der Dezember mehr als nur Weihnachtszeit bedeutet. Sie eröffnen vielfältige Möglichkeiten zur Selbstfürsorge durch bewusste Pausen, Rituale des Genusses und Zeiten des Lichts inmitten der Dunkelheit. Wer diese besonderen Tage nutzt, schenkt sich selbst Ruhepunkte im oft stressigen Alltag – eine wertvolle Unterstützung für Balance und Wohlbefinden im letzten Monat des Jahres. Ob durch entspannende Rituale wie warme Bäder oder meditative Momente, sie alle bieten wertvolle Impulse für mehr Achtsamkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen inmitten einer oft turbulenten Jahreszeit. So wird Selbstverwöhnen zu einem festen Bestandteil eigenverantwortlicher Lebensgestaltung im Wintermonat Dezember.

Frau Holle und der Holunder – Märchen, Mythologie und Volksglaube

Frau Holle ist eine der bedeutendsten und geheimnisvollsten Gestalten der mitteleuropäischen Volksmythologie. Ihr Name ist heute vor allem durch das berühmte Märchen der Brüder Grimm bekannt, doch ihr Ursprung reicht viel weiter zurück und ist eng mit alten Glaubensvorstellungen, Naturmythen und der Magie des Holunderbaums verbunden.



Frau Holle in Märchen und Mythologie

Im Märchen erscheint Frau Holle als mütterliche, aber gerechte Gestalt: Wer fleißig ist und ihre Betten kräftig ausschüttelt, dem schenkt sie goldenen Segen; wer faul ist, wird mit Pech überzogen. Doch hinter dieser scheinbar einfachen Geschichte steckt eine uralte Göttinnenfigur. Schon in vorchristlicher Zeit verehrten die Menschen „Holle“ (auch Holda, Hulda oder Perchta genannt) als Beschützerin der Fruchtbarkeit, des Lebens und des Todes. Sie herrschte über das Wetter, brachte Schnee zur Erde, segnete Felder und Hütten, war aber auch Richterin, Begleiterin der Seelen und Bewacherin der Grenzen zwischen den Welten.

Als Mutter Holle ist sie Schöpferin und Richterin, Gabenbringerin und Rächerin zugleich. Sie repräsentiert immer das zyklische Wechselspiel von Arbeit und Lohn, von Natur und Übernatürlichem, von Leben und Tod. Besonders zur Winterzeit, in den Raunächten, glaubte man, dass Frau Holle über die Welt schwebt, das Leben erneuert und die Toten in die Anderswelt begleitet.



Der Holunder – Heiliger Baum der Frau Holle

Kein Baum ist mit Frau Holle so eng verbunden wie der Holunder (*Sambucus nigra*). Im Volksglauben galt der Holunder als Wohn- und Schutzbaum der Göttin. Man glaubte, Frau Holle (oder auch andere Schutzgeister) wohnten in seinem Stamm und in seiner üppigen Krone. Wer einen Holunder pflanzte, holte sich ihren Segen und die wohlwollende Präsenz der Ahnen ins Haus.

Der Holunder stand stets im Zentrum des bäuerlichen Hofes, durfte nicht unbedacht gefällt und seine Blüten, Beeren und Rinde wurden zu Heilmitteln und Hausmitteln verarbeitet. Vor dem Pflücken bat man die Holle um Erlaubnis – „Frau Holle, gib' mir von deinem Holz“ – aus Respekt vor der Schutzmacht und der Kraft des Baumes. Ein Holunderbusch auf dem Hof galt als natürlicher Schutz gegen Blitze, Krankheit, böse Geister und Hexerei. Er wurde zur Schwelle zwischen den Welten, unter seinem Schatten fanden Seelen, Hexen oder Feen Zuflucht; im Volksbrauch der Hausweihe oder bei Geburten und Todesfällen spielte er eine zentrale Rolle.



Der Respekt vor dem Holunder war so groß, dass Männer den Hut vor dem Baum zogen, wenn sie an ihm vorübergingen.

Lieder, die auf einer Flöte aus Holunderholz geschnitzt wurden, galten als geeignet, gute Geister herbeizulocken.

Volksglaube rund um Frau Holle und Holunder

Die Verehrung von Frau Holle und der Glaube an die Lebenskraft des Holunders überdauerten die Christianisierung und wurden im Volksglauben weiter tradiert. Wer den Holunder achtet, schützt Haus, Hof und Familie. In den Raunächten sollte man sich vom Holunder fernhalten – es hieß, die Seelen der Toten oder Frau Holle selbst gehen dort um. Wer hingegen Träume von Holunderblüten oder Holledunst hatte, durfte auf Glück, Schutz und Gesundheit hoffen.

Bis heute lebt die magische Verbindung zwischen Frau Holle und dem Holunder fort – in Sagen, Märchen, Ritualen und in der Volksmedizin. Der Holunder ist Symbol für die Kraft der Natur, für zyklisches Werden und Vergehen, für die Macht des Weiblichen und die Verbindung von sichtbarer und unsichtbarer Welt.

Frau Holle als Perchta, Besuch in den Raunächten

Die Gestalt der Perchta ist eng mit den magischen Raunächten verbunden, jener geheimnisvollen Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig. In Sagen und Legenden des Alpenraums, aber auch darüber hinaus, begegnet uns Perchta als mächtige, ambivalente Figur an der Schwelle zwischen dem alten und dem neuen Jahr.

Im Volksglauben erscheint Perchta – auch Berchta, Frau Percht oder die „schöne Frau“ genannt – als Wächterin über die Ordnung der Welt. Sie schreitet durch die dunklen Nächte, begleitet von Geistern und wilden Gestalten, um zu prüfen, ob das Haus in Ordnung und die Menschen fleißig und aufrichtig waren. Besonders in den Zwölf Nächten wird ihr Wirken spürbar: Wer sich an Bräuche und Regeln hält, wird von ihr gesegnet; wer nachlässig ist oder Tabus missachtet, soll Pech und Strafe fürchten.



Foto: Holger Uwe Schmitt



Foto: Ursula Jäger

Typisch für das Perchta-Brauchtum sind Maskenumzüge, die Perchtenläufe: Wilde, maskierte Gestalten treiben lärmend durch die Dörfer, um böse Geister und das alte Jahr zu vertreiben. Unter den teils furchteinflößenden Masken verbirgt sich jedoch auch die alte Glaubensvorstellung, dass Perchta als Richterin, Beschützerin der Schwachen und Hüterin der Naturkräfte auftritt. Sie erscheint mal als schöne, lichte Frau in weißem Gewand, mal als alte, schaurige Gestalt – Sinnbild für die Dualität von Tod und Wiedergeburt, Winter und Neubeginn.

Perchta ist Schutzpatronin der Spinnstuben und Hüterin traditionsreichen Handwerks. In vielen Sagen prüft sie in den Raunächten, ob die Hausarbeiten ordentlich erledigt sind – insbesondere, ob Flachs und Wolle versponnen wurden. Wer faul war, muss Ungemach fürchten, wer fleißig war, darf auf Glück und Segen hoffen.

Doch Perchta ist mehr als nur Sittenrichterin: Sie ist eine Urmutter des Volkes, Verbinderin von Ober- und Unterwelt, Begleiterin der Totenseelen und Sinnbild weiblicher Schöpferkraft. Unheimlich und schützend zugleich, lehrt ihre Sage bis heute Achtsamkeit, Gemeinschaftssinn und Respekt vor altem Brauchtum.

So bleibt Perchta in den Raunächten ein leuchtend-zwielichtiges Zeichen der Umbruchzeit: Sie fordert heraus, ordnet, beschützt und erinnert uns daran, dass Anfänge im Loslassen und Respekt vor dem Unsichtbaren wurzeln.



Foto: Ursula Jäger



Perchta von Rosenberg

Die Raunächte und Frau Perchta sind in der modernen Welt in Vergessenheit geraten. Heute sind die Bräuche meist ökonomisiert, Bücher und Anleitungen drehen sich meist um simple Wunschrituale, bei denen Wünsche auf Zettelchen verbrannt werden. Die Raunächte als Zeit der Reflektion und vor allem der Frage nach der Unterscheidung zwischen gut und böse sind nicht mehr präsent in der Gesellschaft.

Vom Werten und Vergleichen – Ein Blick auf das menschliche Maß

Werten und Vergleichen gehören zu den grundlegenden Fähigkeiten des Menschen. Sie strukturieren unseren Alltag, helfen beim Treffen von Entscheidungen und dienen als Werkzeuge, um Orientierung in einer komplexen Welt zu finden. Vom frühen Kindesalter an beginnen wir, Unterschiede wahrzunehmen: Wir vergleichen uns mit Geschwistern, Freundinnen und Freunden, Mitschülern, Kolleginnen und Kollegen. In der Schule werden Leistungen benotet, im Beruf Erfolge gemessen, in den Medien äußere Maßstäbe für Schönheit, Erfolg und Glück präsentiert. Diese Vergleiche sind zunächst nicht negativ – sie helfen, sich selbst in der Welt zu verorten, die eigenen Möglichkeiten auszuloten und Ziele zu entwickeln.

Doch das Vergleichen birgt auch Fallstricke. Denn oft werden Maßstäbe unbewusst übernommen, ohne sie kritisch zu hinterfragen: Was die Gesellschaft, Medien oder bestimmte Gruppen als „wertvoll“ erachten, wird zum heimlichen Maßstab für das eigene Leben. Schnell entsteht der Druck, mitzuhalten, besser zu werden, einem bestimmten Ideal zu entsprechen.



So wächst aus dem harmlosen Vergleichen nicht selten Unzufriedenheit, Sorge oder das Gefühl, nie genug zu sein – sei es beruflich, privat, optisch oder materiell. Insbesondere soziale Medien verstärken diesen Effekt. Im ständigen Strom von Bildern und Erfolgsstories wirken die Erfolge und das Glück anderer manchmal überdimensional und unerreichbar. Eigene Unsicherheiten werden sichtbarer, und kleine Erfolge scheinen weniger zu zählen. Wir verlieren dabei leicht den Bezug zur eigenen Lebensgeschichte, zu individuellen Werten und Entwicklungsschritten. Doch die äußeren Maßstäbe spiegeln selten die vielfältigen, oft verborgenen Facetten des wahren Lebens wider.



Ständiges Vergleichen mit anderen setzt uns oft unter Druck, immer besser sein zu wollen – es ist ein Nährboden für Perfektionismus. Wer sich ständig misst, glaubt, nie gut genug zu sein, und jagt einem unerreichbaren Ideal hinterher. Doch Perfektionismus raubt Leichtigkeit und Lebensfreude: Er lässt uns Fehler überbewerten, Zweifel wachsen und macht uns zu unseren härtesten Kritikern. Statt zufrieden auf das zu schauen, was uns gelingt, sehen wir nur das, was fehlt. So schadet Perfektionismus unserer Selbstannahme, erschöpft, macht unglücklich – und hindert uns daran, uns einfach so zu mögen, wie wir sind.

Werten – also das Einschätzen von Situationen, Eigenschaften oder Handlungen – ist ein wichtiger Teil dieser Dynamik. Konstruktives Werten kann helfen, zu reflektieren, zu wachsen und aus Erfahrungen zu lernen. Es wird jedoch problematisch, wenn es in Verurteilung, Abwertung oder Selbstkritik kippt. Dann dient das Werten nicht mehr der Orientierung, sondern wird zur Last, die das Selbstbild beschädigen und Beziehungen belasten kann.

Dabei ist echte Wertschätzung etwas anderes als rein äußerliches Bewerten: Echte Wertschätzung erkennt die Vielfalt und das Potenzial jedes Menschen an, akzeptiert Unterschiedlichkeit als Bereicherung und fördert das Gefühl von Zusammenhalt und gegenseitigem Respekt. Wer eigene Maßstäbe entwickelt und immer wieder überprüft, was ihm persönlich wirklich wichtig ist, findet leichter einen selbstbewussten und gelassenen Umgang mit Vergleichen.



Sich bewusst zu werden, dass jedes Leben seine eigenen Takte, Chancen und Herausforderungen hat, öffnet die Tür zu mehr Selbstmitgefühl, Authentizität und Zufriedenheit. Entspanntes Vergleichen kann inspirierend wirken, zum Lernen ermutigen und Mut machen, Neues zu wagen, ohne sich selbst oder andere herabzusetzen. Destruktives Vergleichen dagegen verstärkt Trennendes und schwächt das Selbstwertgefühl.

Im Alltag kann es hilfreich sein, sich immer wieder kleine, persönliche Erfolge bewusst zu machen, auf den individuellen Fortschritt zu schauen und anzuerkennen, was gelungen ist – unabhängig von äußeren Maßstäben. Ebenso bereichernd ist es, andere in ihrem Anderssein wertzuschätzen und Verschiedenheit als Teil eines bunten, menschlichen Miteinanders zu begreifen.

Wenn Werten und Vergleichen mit Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Offenheit ablaufen, werden sie zu Instrumenten der Orientierung und Entwicklung – nicht zu Werkzeugen des Zweifels oder der Trennung. Sie helfen, sich selbst zu erkennen, den eigenen Weg zu gehen und in einer vielfältigen Welt Halt und Inspiration zu finden.



Ich bin gut, wie ich bin – Ein Plädoyer für mehr Selbstannahme

„Ich bin gut, wie ich bin.“ Dieser Satz klingt einfach, doch für viele Menschen ist er ein befreiendes Bekenntnis, das gegen den Strom gesellschaftlicher Erwartungen und den inneren Kritiker schwimmt. In einer Zeit, in der Selbstoptimierung, Vergleichsdruck und das Streben nach Perfektion das Leben vieler prägen, braucht es Mut, zu sich selbst zu stehen – mit allen Ecken, Kanten und Besonderheiten.

Schon früh werden wir darauf geprägt, dass wir uns verbessern, anpassen oder gar verbiegen müssen, um dazugehören – sei es in der Schule, im Berufsleben oder in sozialen Netzwerken. Lob erfährt häufig, wer reibungslos funktioniert, Leistung bringt oder einer bestimmten Norm entspricht. Doch was ist mit all dem, was uns einzigartig macht? Mit Eigenschaften, Wünschen, Träumen, die vielleicht nicht ins Raster passen, und den kleinen „Fehlern“, die eigentlich Teil unseres wahren Selbst sind?



Freundlichkeit zu uns selbst ist eine Wohltat. Sich selbst anlächeln, sich selbst hin und wieder ein kleines Geschenk machen. Das sind Verhaltensweisen, die uns stärken. Wir sollten uns selbst eine beste Freundin, ein bester Freund sein.

Sich selbst anzunehmen, bedeutet, sich mit allem anzuschauen: mit Stärken und Schwächen, Erfolgen und Niederlagen, Sonnen- und Schattenseiten. Es heißt, sich Anerkennung zu schenken ohne Wenn und Aber, gütig auf das eigene Handeln zu schauen und nicht jede Unsicherheit oder Makel überzubewerten. Wer sich selbst annimmt, vergleicht mit Wohlwollen, setzt Grenzen da, wo sie nötig sind, und traut sich, neue Wege einzuschlagen.

Selbstannahme ist keine Ausrede für Bequemlichkeit, sondern der Ausgangspunkt für Entwicklung, Wachstum und echte Beziehungen. Denn erst wer sich selbst wertschätzt, kann auch andere in ihrer Vielschichtigkeit annehmen – ohne Neid, Hass oder Konkurrenzdenken. Die Anerkennung der eigenen Person schafft innere Ruhe und lässt Gelassenheit wachsen, weil wir wissen: Unser Wert hängt nicht an äußeren Maßstäben, sondern am eigenen Menschsein.

„Ich bin gut, wie ich bin“ – das ist eine Einladung, liebevoll und nachsichtig mit sich zu sein und dem Leben mit offenem Herzen zu begegnen. Es ist ein Schritt heraus aus dem ständigen Vergleichen und hinein in eine Haltung voller Selbstvertrauen und Lebensfreude. Wer diesem Raum gibt, entdeckt: Nicht Perfektion macht uns liebenswert, sondern Echtheit, Mut und die Bereitschaft, einfach wir selbst zu sein.

Drei leichte Übungen für mehr Selbstannahme

Die Spiegel-Übung

Stell dich jeden Morgen ein bis zwei Minuten vor den Spiegel, schau dir bewusst in die Augen und sage freundlich zu dir: „Ich bin gut, wie ich bin.“ Wähle jeden Tag einen anderen Aspekt an dir, den du anerkennen oder schätzen möchtest – das kann etwas Äußeres, aber auch eine Charaktereigenschaft oder Eigenschaft sein, auf die du stolz bist.



Dankbarkeitsliste für dich selbst

Nimm dir jeden Abend ein Blatt Papier und schreibe drei Dinge auf, die du heute an dir selbst magst oder die dir gelungen sind. Das können kleine Gesten, mutige Schritte oder freundliche Gedanken sein. Lies dir die Einträge am Ende der Woche durch und spüre bewusst deine Erfolge und Stärken.



Sanfter Umgang mit Schwächen

Immer wenn du eine Schwäche bemerkst oder dich über dich selbst ägerst, halte kurz inne, atme tief durch und sage dir: „Fehler gehören zu mir. Sie machen mich menschlich.“ Überlege, was du aus der Situation lernen kannst – ohne dich zu verurteilen. So ersetzt du harsche Kritik Schritt für Schritt durch liebevolles Verständnis für dich selbst

„Ich bin hart, ich bin ehrgeizig und ich weiß genau, was ich will. Wenn mich das zu einer Zicke macht, okay.“

(Madonna)



RAUM FÜR WEIBLICHKEIT

DAS ROTE ZELT

Das „Rote Zelt“ ist ein uraltes Symbol weiblicher Zusammenkunft, das in den letzten Jahren eine kraftvolle Renaissance erlebt hat. Inspiriert von tradierten Bräuchen und literarischen Werken wie „Das rote Zelt“ von Anita Diamant, steht das Rote Zelt heute für einen geschützten Ort, an dem Frauen sich begegnen, austauschen und ihre Weiblichkeit in allen Facetten feiern können.

Historisch geht die Idee auf Kulturen zurück, in denen sich Frauen während ihrer Menstruation, zur Geburt oder in Zeiten großer Umbrüche gemeinsam in eigens eingerichtete Zelte oder Räume zurückzogen. Dort fanden sie Schutz, Ruhe und Verbundenheit – und die Möglichkeit, Erfahrungen, Wissen und Rituale zu teilen, fernab vom Alltag. Das Rote Zelt war ein Raum der Gemeinschaft, der Fürsorge und Heilung, in dem generationsübergreifend Geschichten erzählt, Sorgen geteilt und neue Kräfte gesammelt wurden.



In der modernen Gegenwart greifen immer mehr Frauen diese Tradition neu auf – das Rote Zelt wird zum Symbol für weibliche Selbstermächtigung, Spiritualität und Rückbesinnung auf zyklische Lebensphasen. Ob als regelmäßiger Frauenkreis, Retreat, Ritualabend oder temporär gestalteter Raum: Im Roten Zelt finden Themen wie Zyklusbewusstsein, weibliche Spiritualität, Kreativität, Körperwissen, Selbstfürsorge und Heilung einen festen Platz.

Das Erleben von Gemeinschaft, das Teilen von Erlebnissen, die Kraft von Ritualen und stiller Rückzug werden dabei neu entdeckt. Das Rote Zelt lädt bewusst dazu ein, innezuhalten, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und sich mit der uralten Weisheit weiblicher Traditionen zu verbinden.

So wird das Rote Zelt heute zum lebendigen Symbol für Solidarität, weibliche Kraft und die Magie des Miteinanders – ganz unabhängig von Alter oder Lebensphase. Es erinnert daran, dass Rückzug, Austausch und geteilte Rituale Herzenswärme und Inspiration schenken – und dass weibliche Räume wichtig und heilig sind.



Solidarität unter Frauen – Die Kraft der Schwesternschaft

Solidarität unter Frauen ist ein wertvolles Band, das weit über Freundschaft oder gemeinsame Interessen hinausgeht. Sie gründet in dem tiefen Bewusstsein dafür, dass Frauen ähnliche Erfahrungen teilen, sich gegenseitig stärken und trotz aller Unterschiede füreinander einstehen können. Schwesternschaft ist der Ausdruck von Zusammenhalt, Empathie und gegenseitiger Unterstützung – sie ist Quelle von Mut, Heilung und echter Veränderung.

Im Alltag zeigt sich diese Solidarität oft in kleinen Gesten: ein aufmunterndes Wort, ehrliches Interesse, ein Ohr, das zuhört, eine Hand, die hält. Sie bedeutet, Raum zu geben – für Schwächen ebenso wie für Erfolge, für Tränen genauso wie für Lachen. Schwesternschaft schafft sichere Orte, an denen Frauen sich öffnen, wachsen und ihre Stimme erheben können – gemeinsam, nicht gegeneinander.

**"Es gibt einen besonderen Platz in der Hölle für Frauen,
die andere Frauen nicht unterstützen."**
(Madeline Albright)

Geschichtlich war und ist die Solidarität unter Frauen eine treibende Kraft für gesellschaftlichen Wandel. Sie bildet das Fundament von Bewegungen, die für Gleichberechtigung, Bildung, Selbstbestimmung und soziale Gerechtigkeit kämpfen. Frauen, die füreinander einstehen, überwinden Konkurrenz, lassen neue Lösungen entstehen und schaffen Vorbilder für kommende Generationen.

Schwesternschaft lädt dazu ein, Unterschiede nicht als Trennung, sondern als Bereicherung zu sehen. Sie erinnert daran, dass geteiltes Wissen, gelebte Gemeinschaft und miteinander getragene Herausforderungen stark machen – und dass jede einzelne Frau durch Unterstützung und Zuspruch ihre Potenziale entfalten kann.

So ist Solidarität unter Frauen weit mehr als ein Ideal: Sie ist lebendige, kraftvolle Realität, die das Leben heller, bunter und gerechter macht. Sie verbindet durch Verständnis, Respekt und Mitgefühl – und zeigt, dass wahre Stärke im Miteinander liegt.

In der Tradition des Roten Zeltes liegt gerade für Frauen in der modernen Welt eine große Chance, Hier können Ängste geäußert werden. Frauen geben sich gegenseitig Tipps und Informationen weiter.

Empfehlung:

Hier soll ein neues Rotes Zelt online entstehen.



Das Rote Zelt



**Initiiert wird das Projekt von frauenmachenkirche.de,
einer freien Gemeinschaft christlicher Frauen ohne
Anbindung an die Amtskirche. Wer sich angesprochen fühlt,
sollte am Gründungstreffen teilnehmen.**



Wird die Welt männlicher?

Die Welt wird männlicher. das bedeutet aber leider nicht, dass eine positive Männlichkeit sich durchsetzt, sondern, dass die Gewalt gegen Frauen zunimmt. Von 2029 bis 2025 hat die Gewalt gegen Frauen im häuslichen Umfeld stark zugenommen. Aktuell wächst die Manosphere deutlich auch mit frauenfeindlichen Tendenzen. Wir befinden uns damit in einer Rückwärtsbewegung.

Was ist eigentlich die Manosphere?

Die Manosphere spiegelt gesellschaftliche Veränderungen und Unsicherheiten in Bezug auf Geschlechterrollen und zeigt, dass viele Männer nach Orientierung, Austausch und Zugehörigkeit suchen. Ihre Ausprägungen reichen von konstruktiven Ansätzen über kontroverse Diskussionen bis hin zu problematischen Extremen – und rufen zu einer differenzierten Auseinandersetzung mit Männerbildern, Identität und gegenseitigem Respekt auf.

Die sogenannte „Manosphere“ bezeichnet einen Zusammenschluss verschiedenster Online-Foren, Blogs, Social-Media-Kanäle und Communities, in denen sich Männer mit Themen rund um Männlichkeit, Geschlechterrollen und Beziehungen auseinandersetzen. Die Bewegung entstand in den frühen 2000er Jahren und umfasst ein breites Spektrum – von Selbsthilfe und persönlicher Entwicklung bis hin zu politischen Diskussionen und ideologischen Strömungen.



Vielfalt der Inhalte und Strömungen

Die Manosphere ist kein einheitlicher Block, sondern ein Sammelbegriff für verschiedene Gruppierungen und Perspektiven, etwa:

Men's Rights Activists (MRAs):

Hier stehen Anliegen wie Vaterschaftsrechte, Diskriminierung von Männern im Scheidungsrecht oder gesellschaftliche Erwartungen an Männer im Vordergrund.

Men Going Their Own Way (MGTOW):

Diese Bewegung ruft dazu auf, sich unabhängig von gesellschaftlichen oder romantischen Erwartungen zu machen und das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten – oft unter explizitem Verzicht auf Ehe oder langjährige Beziehungen mit Frauen.

Pick-Up Artists (PUA):

Sie propagieren Strategien für Flirten und Dating – oft sehr kontrovers gesehen, da sie Geschlechterrollen und zwischenmenschliche Dynamiken stark vereinfachen und polarisieren.

Incels (Involuntary Celibates):

Hier treffen sich Männer, die unfreiwillig keinen Zugang zu romantischen Beziehungen oder sexuellen Erfahrungen haben. Diese Foren sind für radikale Tendenzen und frauenfeindliche Inhalte bekannt.

Kritik und gesellschaftliche Bedeutung

Kritisch betrachtet wird die Manosphere, weil sie häufig Stereotype verstärkt, Frauenfeindlichkeit, Misogynie und toxische Männlichkeitsideale verbreiten kann. In manchen Bereichen sind die Inhalte von Frustration, Wut und Radikalisierung geprägt und führen bisweilen auch zu realen gesellschaftlichen Konflikten. Gleichzeitig finden sich auch Räume, in denen Männer offen über ihre Gefühle, Verletzlichkeit oder Depression sprechen – Themen, die in klassischen Rollenbildern oft tabuisiert werden.

Die Risiken hinter der Manosphere liegen besonders im Bereich Social Media. Jugendliche auf der Suche nach ihrer Identität können durch Bilder von Kraft und Stärke geködert werden. Wer sich ein Bild von der Szene machen will, kann im Internet seriöse Berichterstattungen und Studien finden unter dem Stichwort Manosphere.





Die Mißachtung des Lebens und die Brutalität gegen den Menschen lassen die Fähigkeit des Menschen zur Unmenschlichkeit erkennen. Sie kann und darf kein Mittel irgendeiner Konfliktlösung sein und bleiben.

Rosa Luxemburg



Kalender - wichtige Wegbegleiter im Alltag

Die Bemühung, den Lauf der Zeit zu ordnen, begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden. Der Ursprung des Kalenders liegt tief in der Beobachtung der Natur: Schon früh erkannten Menschen die Rhythmen der Sonne, des Mondes und der Jahreszeiten. So entstanden die ersten Zeitrechnungen, um das Leben nach Aussaat, Ernte und wichtigen Festen zu organisieren.

Bereits in alten Hochkulturen wie Ägypten und Mesopotamien wurden Sonnen- und Mondzyklen aufmerksam beobachtet. Der ägyptische Kalender orientierte sich am Nil-Hochwasser und dem Aufgang des Siriussterns, der das neue Jahr ankündigte. In Babylon entwickelte sich ein lunisolarer Kalender, der sowohl Mondmonate als auch Sonnenjahre berücksichtigte – ein Prinzip, das in vielen alten Kulturen Anwendung fand.

Die Römer schufen mit dem Julianischen Kalender einen festen Sonnenkalender, der erstmals eine gleichmäßige Einteilung der Jahre und Monate ermöglichte. Dieser Kalender verbreitete sich mit dem römischen Reich über Europa und blieb mit nur geringfügigen Anpassungen viele Jahrhunderte in Gebrauch.

Im Mittelalter führte eine allmähliche Verschiebung gegenüber dem astronomischen Sonnenjahr zu Abweichungen, die letztlich mit der Gregorianischen Kalenderreform 1582 beseitigt wurden. Der heute weltweit verbreitete Gregorianische Kalender korrigierte Schaltregelungen und brachte das Kalenderjahr wieder in Einklang mit den Jahreszeiten.

Auch jenseits Europas blieben kulturelle Eigenheiten lange erhalten: Der islamische Kalender richtet sich nach den Mondzyklen, der jüdische Kalender vereint Mond- und Sonnenprinzipien. Kalender waren und sind immer auch Ausdruck weltanschaulicher, religiöser und gesellschaftlicher Strukturen.

So spiegelt die Entwicklung des Kalenders den menschlichen Wunsch wider, Ordnung in das Werden und Vergehen der Zeit zu bringen – eine Tradition, die bis heute unser Leben prägt.



Materialien antiker Kalender

Die ersten „Kalender“ waren keine gebundenen Bücher, sondern meist Aufzeichnungen auf Tontafeln, Stein, Holz oder Metall. Die Babylonier ritzten ihre Zeitrechnungen in Keilschrift auf Tontafeln, die Ägypter kleideten ihre Kalender oft in Hieroglyphen auf Stein oder Papyrus. Spätere griechische und römische Kalender wurden in Stein gemeißelt, auf Holzstäben eingeritzt oder auf Bronzetafeln festgehalten. Besonders der ägyptische Kalender auf Papyrus gilt als frühe Form des „Papierkalenders“.

Wer erfand den Kalender?

Ein einzelner Erfinder ist nicht überliefert, da verschiedene Kulturen unabhängig voneinander eigene Kalendersysteme entwickelten. Die alten Ägypter gelten als die Schöpfer eines der ersten Sonnenkalender; die Babylonier prägten den lunisolaren Kalender. Der Julianische Kalender, wie ihn die Römer nutzten, wurde 46 v. Chr. unter Julius Cäsar nach Beratung mit dem Astronomen Sosigenes aus Alexandria eingeführt.

Wann gab es Kalender für jeden?

Kalender waren in der Antike exklusive Werkzeuge des Klerus, Adels oder von Beamten, um Feste, Steuern und Verwaltung zu koordinieren. Privathaushalte hatten meist keinen eigenen Kalender, sondern orientierten sich an öffentlichen Anzeigen und religiösen Festen. Erst mit der Verbreitung des Buchdrucks ab dem 15. Jahrhundert und der wachsenden Alphabetisierung wurden Kalender als kontinuierlich geführte Papierprodukte für breite Bevölkerungsschichten erschwinglich und nutzbar.

Wann wurde der Kalender aus Papier erfunden?

Papier wurde in China um etwa 100 n. Chr. erfunden und gelangte über den arabischen Raum später nach Europa. Die frühesten Papierkalender in Europa entstanden im Spätmittelalter, als das Handwerk des Papiermachens weiter verbreitet war. Mit der Erfindung des Buchdrucks (um 1450) verbreiteten sich Kalenderblätter, Jahrbücher und Wandkalender zunehmend, sodass sie bald zu alltäglichen Begleitern wurden.

Somit spiegeln die Kalender der Antike eine spannende Entwicklung wider – von rituellen Steintafeln hin zu praktischen Papierkalendern für jedermann.



Das Wort „Kalender“ stammt aus dem Lateinischen „calendae“, was im römischen Kalender den ersten Tag eines Monats bezeichnete. Ursprünglich diente der Begriff also der Bezeichnung von Zeitabschnitten und wichtigen Terminen. Heute meint „Kalender“ jede systematische Aufzeichnung und Gliederung von Tagen, Wochen und Monaten – als Orientierungs- und Planungshilfe im Alltag.

Ein Kalender ist damit weit mehr als nur ein Zeitmesser: Er hilft, das Leben zu strukturieren, und setzt oft inspirierende, kreative oder persönliche Akzente.



Der älteste römische Kalender – nur 10 Monate

Der Ursprung unseres heutigen Kalenders liegt im frühen römischen Reich. Der mythische König Romulus (um 750 v. Chr.) soll einen Kalender eingeführt haben, der nur zehn Monate umfasste. Das Jahr begann mit dem März („Martius“) und endete im Dezember („December“). Die Monate hießen:

Martius (31 Tage)

Aprilis (30 Tage)

Maius (31 Tage)

Iunius (30 Tage)

Quintilis (31 Tage)

Sextilis (30 Tage)

September (30 Tage)

October (31 Tage)

November (30 Tage)

December (30 Tage)

Insgesamt ergab dies ein Jahr von etwa 304 Tagen. Die Winterzeit zwischen Dezember und März wurde nicht als offizieller Monatszeitraum gezählt – sie galt als eine „namenlose“ Zeit, in der keine Feldarbeit möglich war.

Menschen brauchten für die Messung der Zeit immer einen Fixpunkt in ihrem Lebensumfeld. Das bedeutet, die Zeit wurde nach den Bedürfnissen der Menschen eingeteilt. Die Zeit, in der in der Antike nicht gearbeitet werden konnte, war quasi nicht existent.



Die Einführung von Januar und Februar

Um 700 v. Chr. verbesserte König Numa Pompilius den Kalender: Er fügte Januar („Januarius“) und Februar („Februarius“) als elften und zwölften Monat hinzu, um die Winterzeit zu strukturieren und das Jahr an den Sonnenzyklus anzulegen. Das Kalenderjahr umfasste nun ungefähr 355 Tage, entsprach aber immer noch nicht exakt dem Sonnenjahr.

Die Julianische Reform

Mit den Jahrhunderten kam es zu zunehmender Verschiebung der Jahreszeiten. Gaius Julius Caesar ließ sich im Jahr 46 v. Chr. von ägyptischen Astronomen beraten und führte den Julianischen Kalender ein: Das Jahr erhielt künftig feste Monate (Januar bis Dezember) und die Tage wurden nach astronomischen Berechnungen angepasst – auf insgesamt 365 Tage plus einen Schaltjahrstag alle vier Jahre.

In dieser Zeit entstanden auch die bekannten Monatsnamen. Zwei Monate wurden später nach Herrschern umbenannt: „Quintilis“ wurde zu „Juli“ (zu Ehren von Julius Caesar), „Sextilis“ zu „August“ (zu Ehren von Kaiser Augustus). Die Monate September, Oktober, November und Dezember behielten ihre alten Namen – obwohl sie inzwischen nicht mehr dem ursprünglichen siebten bis zehnten Monat entsprachen.

Die gregorianische Kalenderreform

1582 führte Papst Gregor XIII. schließlich kleine Anpassungen an der Schaltregelung ein, um das Kalenderjahr weiterhin möglichst präzise an das Sonnenjahr anzulegen – der Gregorianische Kalender war geboren und ist heute weltweit verbreitet.



Der Barbaratag – Orakel mit einem Kirschzweig

Der Barbaratag wird jedes Jahr am 4. Dezember gefeiert und erinnert an die heilige Barbara von Nikomedien, eine christliche Märtyrin aus dem 3. Jahrhundert. Der Tag ist vor allem im deutschsprachigen Raum mit liebenswerten Bräuchen und festlicher Vorfreude auf Weihnachten verbunden.

Eine der bekanntesten Traditionen zum Barbaratag ist das Schneiden sogenannter „Barbarazweige“. In vielen Familien werden an diesem Tag Zweige von Kirschbäumen, Forsythien, Apfel- oder Kastanienbäumen abgeschnitten und ins Wasser gestellt. Wer die Zweige frisch anschneidet und regelmäßig gießt, kann oft beobachten, wie sie bis Weihnachten oder Heiligabend zu blühen beginnen. Blühende Barbarazweige gelten als Glücksbringer für das kommende Jahr und als Zeichen für Hoffnung, Wachstum und neues Leben inmitten der Winterzeit.



Der Ursprung dieses Brauchs ist eng mit der Legende der heiligen Barbara verknüpft: Als Barbara ins Gefängnis geworfen wurde, soll sich ein abgebrochener Kirschzweig in ihrer Wasserkanne mit frischem Grün geschmückt haben – ein Symbol für die Hoffnung und den Glauben, selbst in dunklen Zeiten.

Auch in Bauernregeln spielt der Barbaratag eine bedeutende Rolle. Es heißt etwa: „Barbarazweige, die blühen, lassen das Glück ins Haus ziehen.“ Oder: „Knospen an St. Barbara, sind zum Christfest Blüten da.“

Der Barbaratag lädt dazu ein, innezuhalten, Hoffnung zu pflegen und die Vorfreude auf das Licht der Weihnacht mitten im Winter zu feiern – ein Brauch, der Glaube, Naturverbundenheit und Lebensfreude miteinander verbindet.

Stutenkerl - Woher stammt das Traditionsgebäck?

Der Stutenkerl, in vielen Regionen auch als Weckmann bekannt, ist eine traditionelle Gebäckfigur aus süßem Hefeteig, die vor allem in der Adventszeit und zu Sankt Martin gebacken wird. Die Figur stellt oft einen freundlichen Mann dar, meist mit Rosinenäugen und einer weißen Tonpfeife in der Hand.

Seinen Ursprung hat der Stutenkerl im Rheinland, im westdeutschen Raum und in Teilen der Niederlande und der Schweiz. Einst wurde das Gebäck als Symbol für Sankt Martin, manchmal auch für den Heiligen Nikolaus gereicht und vom Bäcker an Kinder verschenkt. Die Form und die Bezeichnung variieren je nach Region: Während im Ruhrgebiet und rund um Köln vom „Weckmann“ gesprochen wird, kennt man ihn am Niederrhein und im Münsterland als „Stutenkerl“, in Hessen als „Klausenmännchen“ und im Südwesten als „Dambedei“.



Typisch für den Stutenkerl ist der lockere Hefeteig, oft verfeinert mit Zitrone oder Gewürzen und vor dem Backen mit Milch bestrichen. Nach dem Abkühlen wird er liebevoll dekoriert – mit Rosinen als Knöpfen, Mandeln, Zuckerguss oder Schokoladenstückchen. Die Pfeife, ergänzt seit dem 19. Jahrhundert als Zeichen von Gemütlichkeit, ist heute ein festes Merkmal.

Ob am Martinstag, zum Nikolausfest oder beim Adventsfrühstück: Der Stutenkerl/Weckmann verbreitet süßen Duft, Feierlaune und den Charme althergebrachter Winterbräuche – und ist aus der festlichen Jahreszeit vielerorts nicht mehr wegzudenken.

*Ich ben doch nit Jeck man,
Ich kauf mir ene Weckmann
Dä dun ich janz keck dann
en ming versteck dann.
Dä löstije Stropp
zwei Risinge em Kopp
en janz wieße Pief
an singen liev.
Es et druße kalt
dann weiht dä nit alt
ich weiß et jenau
dä schmeck met Kakao.*
(B.Kox, 2012)

Die Pfeife des Stutenkerls – Bedeutung und Symbolik

Die Pfeife, die viele Stutenkerle oder Weckmänner in den Händen halten, ist ein auffälliges und oft diskutiertes Detail der Gebäckfigur. Ursprünglich gehörte die Tonpfeife nicht zum Stutenkerl – sie wurde erst im 19. Jahrhundert fester Bestandteil des Brauchs. Über ihre genaue Bedeutung gibt es unterschiedliche Deutungen und regionale Traditionen.

Zum einen wurde die Pfeife als humorvolles, kindgerechtes Merkmal eingeführt, das die Gebäckfigur von kirchlichen Darstellungen – etwa dem Nikolaus als Bischof – abgrenzen sollte. In manchen Regionen ersetzt sie gezielt den traditionellen Bischofsstab, um die Figur weniger religiös und näher am „einfachen Mann“ erscheinen zu lassen.

Zum anderen gilt die Pfeife als Symbol für Gemütlichkeit, Wohlstand und den ländlichen Brauch des Feierns. Gerade im Rheinland oder im Ruhrgebiet war das Pfeiferauchen früher ein Zeichen für Geselligkeit und Genuss – Attribute, die gut zu den fröhlichen Winterfesten und der gemütlichen Adventszeit passen.

Heutzutage ist die Pfeife besonders bei Kindern beliebt, denn sie oft aus Ton oder Plastik gefertigt und kann nach dem Verzehr des Stutenkerls gesammelt werden.

Rezept für einen Stutenkerl (Weckmann)

Zutaten:

500 g Weizenmehl
1 Päckchen Trockenhefe (oder 25 g frische Hefe)
80 g Zucker
250 ml lauwarme Milch
60 g weiche Butter
1 Ei (plus 1 Eigelb zum Bestreichen)
1 Prise Salz
Rosinen (für Augen und Knöpfe)
Nach Belieben: Tonpfeifen zum Verzieren



Zubereitung:

Die Milch lauwarm erhitzen, die Hefe darin auflösen und 1 EL Zucker untermischen. 5-10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe „arbeitet“ (es bilden sich kleine Bläschen).

Mehl, restlichen Zucker, Salz und Butter in eine große Schüssel geben. Das Ei und den Vorteig hinzufügen. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten (mit der Küchenmaschine ca. 5 Minuten, von Hand etwas länger).

Den Hefeteig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4-6 Stücke teilen. Jedes Stück zu einer dicken Rolle formen und daraus die typische Stutenkerl-Figur gestalten: einen Leib mit Kopf, Armen und Beinen. Nach Belieben Pfeife anlegen.

Die Stutenkerle auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen, Rosinen als Augen, Mund und Knöpfe eindrücken. Nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 18-22 Minuten goldbraun backen. - Frisch servieren

Weihnachten allein? So kann es trotzdem festlich werden

Die festliche Jahreszeit steht vor der Tür, doch nicht für jeden fühlt sich Weihnachten nach Glanz und Geborgenheit an. Vielleicht fehlt die große Gesellschaft, vielleicht vermisst man Traditionen aus vergangenen Tagen oder merkt, dass Pläne sich dieses Jahr ganz anders gestalten. Doch auch wenn Weihnachten anders ist als gewohnt, muss das Fest der Liebe nicht trostlos sein – im Gegenteil – gerade aus dem Ungewöhnlichen kann etwas Besonderes entstehen.



Stimmungsvolles Ambiente lässt sich auch im kleinen Kreis zaubern. Ein paar Kerzen, ein selbstgeschmückter Zweig und Lieblingsmusik schaffen Gemütlichkeit – egal wie groß die Runde ist. Kleine Rituale wie ein ausgedehntes Frühstück, ein Spaziergang im Sternenglanz oder das bewusste Genießen besonderer Leckereien machen den Tag besonders. Und wer Freude teilen möchte, kann mit einer Videobotschaft, einem handgeschriebenen Brief oder einem spontanen Anruf liebe Grüße in die Welt schicken. Weihnachten lebt von gelebter Herzlichkeit und Kreativität – so kann auch ein ungewöhnliches Fest Wärme schenken und unvergesslich werden.

Weihnachten als Single kann die perfekte Gelegenheit sein, um sich bewusst Zeit für die eigene Psychohygiene zu nehmen und das Fest zu einer wohltuenden Auszeit zu machen. Statt gesellschaftlichem Druck und Einsamkeitsgefühl steht das eigene Wohlbefinden im Mittelpunkt – und genau daraus lässt sich Kraft und Freude schöpfen.



Genieß die Stille! Gönne dir ohne schlechtes Gewissen ruhige Stunden nur für dich. Ob mit einem guten Buch, Musik oder einem entspannten Spaziergang – bewusste Stille wirkt oft wie Balsam für die Seele.

Erschaffe eigene Rituale! Entwickle kleine, persönliche Traditionen, die dir guttun. Das kann das Lieblingsessen am Heiligabend sein, ein festlicher Film-Marathon, kreatives Schreiben oder Selfcare mit Duftbädern und Kerzenlicht.



Kultiviere deine Achtsamkeit! Gerade an ruhigeren Feiertagen lohnt es sich, ins Hier und Jetzt zu kommen. Meditation, Dankbarkeitsjournale oder Yoga helfen, Gedanken zu sortieren und sich mit kleinen Dingen glücklich zu machen.

Beschenke dich selbst! Erfülle dir einen Herzenswunsch – ob materiell oder ideell. Sich selbst Wertschätzung zu zeigen, ist gerade zu Weihnachten ein Akt echter Selbstfürsorge.

Pflege deine soziale Kontakte bewusst! Auch ohne große Runde kann Austausch guttun – etwa durch Telefonate, Videocalls oder kleine Nachrichten an Menschen, die einem wichtig sind.

Weihnachten als Single ist weit mehr als ein Lückenfüller im Festkalender. Mit Achtsamkeit und liebevollen Gesten sich selbst gegenüber wird das Fest zu einer wertvollen Zeit der Psychohygiene und echten Erholung. Anstelle gesellschaftlicher Erwartungen und Einsamkeitsgefühle steht das eigene Wohl im Vordergrund – daraus kann neue Kraft geschöpft werden.



Nicht jeder kommt allein klar

Das bevorstehende Weihnachtsfest ist in diesem Jahr für viele Menschen traurig. Die Einsamkeit nimmt zu, auch bei jungen Menschen.

Auch häusliche Gewalt nimmt immer mehr zu.

Sprich es an, wenn du das Gefühl hast, dass jemand in deinem Umfeld Hilfe braucht. Sei ihm ein Licht!

Besonders Personen, die frisch getrennt oder verwitwet sind, brauchen eine achtsame Umgebung.

Die Lichtfeste Jul und Weihnachten sind nur dann echte Lichtfeste, wenn Menschen bereit sind, das Leben ihrer Mitmenschen heller zu machen. Spirituelle Menschen können das, wenn jeder mithilft, wird die Dunkelheit schnell überwunden.



Telefonische Hilfsangebote für Menschen, die von Einsamkeit und Depressionen betroffen sind:

Telefonseelsorge
0800 111 0 111

Menschen, die speziell unter Einsamkeit leiden, finden hier die Kontakte, die ihnen durch die Weihnachtstage helfen können:

Silbernetz e.V.
Am Silbertelefon finden Menschen ab 60 Jahren täglich von 08-22 Uhr unter 0800 4 70 80 90 ein offenes Ohr – ohne Krise oder konkretes Problem.

krisenchat
krisenchat.de bietet kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an. Das Angebot ist rund um die Uhr (24/7) über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar und wird von ehrenamtlichen Fachkräften aus dem psychosozialen Bereich durchgeführt. Auch an den Weihnachtstagen stehen die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge (s.o.) zur Verfügung, wenn die Einsamkeit nicht mehr auszuhalten ist.

Kerzen - Unterschiede zwischen den Wachsarten

Kerzen können aus verschiedenen Wachsarten hergestellt werden, die sich in Herkunft, Verarbeitung, Brennverhalten und Umweltfreundlichkeit unterscheiden. Zu den gebräuchlichsten Wachsen zählen Bienen-, Paraffin-, Stearin-, Soja- und andere Pflanzenwachse.

Bienenwachs ist ein natürliches Wachs, das von Honigbienen produziert wird. Es hat eine gelbe bis goldene Farbe und einen charakteristischen, angenehmen Duft nach Honig. Bienenwachsgerzen brennen langsam, gleichmäßig und entwickeln kaum Rauch. Sie gelten als besonders hochwertig und finden oft bei festlichen oder rituellen Anlässen Verwendung. Da das Wachs ein Naturprodukt ist, ist es biologisch abbaubar und umweltfreundlich, jedoch meist etwas teurer.



Paraffin wird aus Erdöl gewonnen und ist das am häufigsten verwendete Material für industrielle Kerzenherstellung. Es ist farblos, geruchsneutral und lässt sich gut verarbeiten. Paraffinkerzen brennen hell und sauber, riechen jedoch künstlich und setzen beim Abbrennen geringe Mengen Schadstoffe frei. Paraffin ist kostengünstig, aber nicht erneuerbar und nur schwer abbaubar – deshalb wird es aus ökologischer Sicht kritischer bewertet.

Stearin wird aus pflanzlichen (meist Palmöl oder Kokosöl) oder tierischen Fetten hergestellt. Stearinkerzen sind härter als Paraffin, brennen rußarm, mit heller Flamme und haben ein mattweißes, elegantes Aussehen. Da Stearin aus nachwachsenden Rohstoffen gewonnen werden kann, gilt es als umweltfreundlicher – solange keine Regenwälder für den Anbau zerstört werden. Achte beim Kauf am besten auf zertifiziert nachhaltige Herstellung.



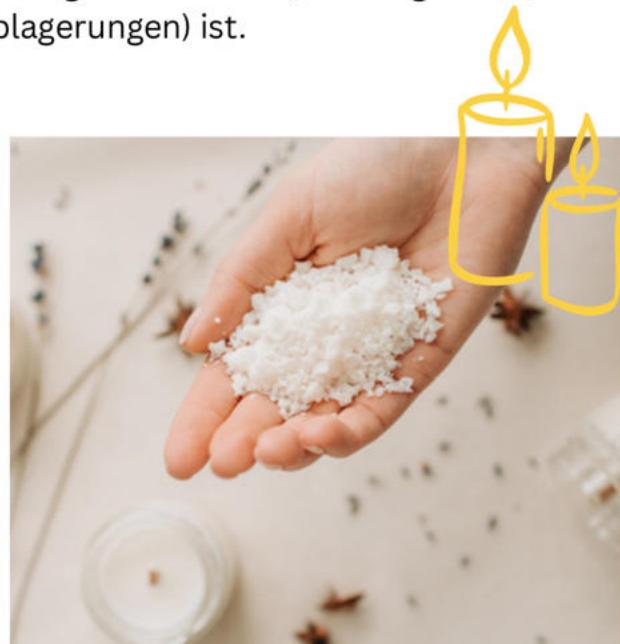
Sojawachs (gewonnen aus Sojaöl) und andere pflanzliche Wachse (wie Rapswachs oder Sonnenblumenwachs) werden immer beliebter, vor allem für Duftkerzen. Sie sind biologisch abbaubar, vegan, erneuerbar und verbrennen meist besonders sauber. Die Umweltbilanz hängt jedoch von der Herkunft und der Anbauweise der Pflanzen ab.



Sonnenblumenwachs ist weiß, hart und hat für ein Naturwachs einen relativ hohen Schmelzpunkt. Es eignet sich für Duftkerzen im Glas. Ätherische Öle oder Duftstoffe können bei etwa 70 °C hinzugefügt werden, um die Duftwirkung zu verbessern. Außerdem ist er noch zu verwenden für Cremes, Lippenbalsam, Massagebutter und weitere Kosmetikprodukte.



Rapswachs ist nachhaltiger, weil es aus in Europa angebautem Raps hergestellt wird, was kürzere Transportwege und den Verzicht auf die Abholzung von Regenwäldern für Sojaanbau bedeutet. Sojawachs wird oft als einfacher in der Verarbeitung für Duftkerzen angesehen, da es Duftöle gut aufnimmt und weniger anfällig für „Frosting“ (weiße Ablagerungen) ist.



Der Hauptunterschied zwischen den Wachsarten liegt in ihrer Herkunft (pflanzlich, tierisch, mineralisch), ihrer Umweltverträglichkeit und ihrem Brennverhalten. Wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, greift bevorzugt zu Kerzen aus Bienenwachs oder zertifiziertem Pflanzenwachs. Paraffin ist praktisch und günstig, aber aus ökologischer Perspektive weniger empfehlenswert.

Die Geschichte der Kerzen – Von den Anfängen bis heute

Kerzen sind aus unserem Alltag und aus festlichen Ritualen kaum wegzudenken. Ihre Geschichte reicht tausende Jahre zurück und spiegelt den Erfindungsreichtum verschiedener Kulturen wider.



Ursprung der Kerze

Die frühesten Formen von Kerzen tauchten vermutlich vor über 4.000 Jahren im Alten Ägypten und im antiken Rom auf. Die Ägypter nutzten „Kienspäne“ – mit Harz getränkte Holzstücke – als Lichtquellen. Später umwickelten sie Papyrusstreifen mit tierischem Fett und verwendeten sie als primitive Kerzen. In China wurden bereits um 200 v. Chr. Kerzen aus Walöl und Reisstroh gefertigt, während in Japan Papier und Pflanzenwachse verbreitet waren.

Kerzen in der römischen und mittelalterlichen Zeit

Die Römer entwickelten die Technik weiter, indem sie Dochte in Rindertalg oder Bienenwachs tauchten. Im Mittelalter waren Kerzen – meist aus Talg – im Alltag weitverbreitet, brannten aber rußig und rochen unangenehm. Bienenwachskerzen galten als Luxus und wurden vorrangig in Kirchen und bei feierlichen Anlässen benutzt, da sie sauberer und heller brannten.

Entwicklung bis in die Neuzeit

Erst im 18. und 19. Jahrhundert, mit der Entdeckung des Stearins (gewonnen aus tierischen und pflanzlichen Fetten) und später des Paraffins, wurden Kerzen allmählich günstiger, geruchsärmer und für breite Bevölkerungsschichten erschwinglich. Der Industrialisierung ist es zu verdanken, dass aus dem praktischen Alltagsgegenstand auch ein dekoratives und rituelles Element wurde.

Kerzen heute

In der modernen Zeit haben Kerzen zwar ihre Funktion als Hauptlichtquelle verloren, doch ihre symbolische und atmosphärische Bedeutung ist geblieben. Sie stehen für Gemütlichkeit, Ritual und Besinnlichkeit, sei es auf Geburtstagstorten, beim Adventskranz, bei Zeremonien oder einfach für eine entspannte Atmosphäre zu Hause.

Ob aus Bienenwachs, Paraffin oder modernen pflanzlichen Wachsen: Die Kerze ist ein faszinierendes Stück Kulturgeschichte, das bis heute Licht und Wärme in unser Leben bringt.

Es gibt zahlreiche Kerzen, die als Kulturgüter oder Träger besonderer Traditionen und Rituale gelten. Sie sind weit mehr als nur Lichtquellen, viele Kerzenformen und -bräuche sind tief in den Kulturen verschiedener Länder verwurzelt und oft unverzichtbarer Bestandteil von Festen, religiösen Zeremonien oder regionalen Bräuchen.

Einige Beispiele für die Verwendung von Kerzen:

Adventskranz-Kerzen

Vier Kerzen auf dem Adventskranz zählen in vielen christlichen Ländern zu den wichtigsten Symbolen der Vorweihnachtszeit. Sie stehen für Licht, Hoffnung und die schrittweise Annäherung an Weihnachten.

Kerzen zur Taufe und Kommunion

Die Tauf- oder Kommunionkerze, oft kunstvoll gestaltet, symbolisiert das Licht des Glaubens und begleitet Kinder und Familien als Erinnerungsstück.

Chanukkaleuchter (Chanukkia)

Im Judentum ist das acht- beziehungsweise neunzackige Leuchterlicht zu Chanukka ein zentrales Symbol. Über acht Tage wird jeweils eine weitere Kerze entzündet – als Zeichen für Wunder, Hoffnung und Erneuerung.

Diwali-Öllämpchen (Diyas)

Beim indischen Lichterfest Diwali werden Tausende kleine Kerzen und Öllampen entzündet, um das Gute über das Böse und das Licht über die Dunkelheit siegen zu lassen.

Passions- und Osterkerzen

In der katholischen und evangelischen Kirche werden zu Ostern große, prächtige Kerzen in der Osternacht entzündet – sie stehen für das Leben, die Auferstehung und das Christuslicht.

Grab- und Gedenkkerzen

In vielen Kulturen werden Kerzen zum Totengedenken am Grab, zu Allerseelen oder zum Totensonntag entzündet, als Symbol für Trost, Erinnerung und bleibende Verbundenheit.

Kirchenkerzen und Messkerzen

In Gotteshäusern auf der ganzen Welt gehören Opfer-, Gebets- und Altarkerzen zu religiösen Handlungen und werden meist aus hochwertigem Bienenwachs gefertigt.

Sonstiges:

Geburtstagskerzen auf der Torte, Friedenslicht-Kerzen, Hochzeitskerzen oder spezielle Duftkerzen zu Jahreskreisfesten wie Samhain oder Beltane.

Kerzen sind in vielen Kulturen Ausdruck von Spiritualität, Verbundenheit und Feierlichkeit. Sie überdauern Zeit und Mode und verbinden Menschen über Generationen hinweg durch ihr Licht. In diesen besonderen Formen werden sie zu echten Kulturgütern, deren Flamme weit mehr ist als nur eine Lichtquelle. Sie sind ein Symbol für Hoffnung, Glauben und das Weitertragen von Traditionen.

Horoskop Dezember

Widder (21.03.–20.04.)

Im Dezember spürst Du eine besondere Kraft, die Dich antreibt, neue Wege zu gehen. Nutze diese Energie für Deine spirituelle Entwicklung und öffne Dich für unerwartete Einsichten.

Stier (21.04.–20.05.)

Dieser Monat lädt Dich ein, in der Ruhe Deine innere Balance zu finden. Eine achtsame Praxis kann Dir helfen, tiefere Verbundenheit mit Dir selbst zu erleben.

Zwillinge (21.05.–21.06.)

Kommunikation steht im Fokus – tausche Dich mit Gleichgesinnten aus und lass Dich inspirieren. Deine Offenheit bringt frischen Wind in Deine spirituellen Rituale.

Krebs (22.06.–22.07.)

Im Dezember ist Dein Herz besonders empfänglich für sanfte Energien. Vertraue Deiner Intuition und gönn Dir Momente der Einkehr und Selbstfürsorge.

Löwe (23.07.–23.08.)

Strahle im Dezember Dein inneres Licht aus und teile Deine Kreativität mit anderen. Spirituelle Gemeinschaften bieten Dir jetzt wertvolle Unterstützung.

Jungfrau (24.08.–23.09.)

Ordnung und Klarheit schaffen Raum für neue Erkenntnisse in Deinem Leben. Praktische Übungen stärken Deine Verbindung zur Natur und Deinen eigenen Kräften.

Waage (24.09.–23.10.)

Harmonie ist Dein Thema – finde Ausgleich zwischen Geben und Nehmen in Beziehungen und Ritualen. Ein gemeinsames mediales Erlebnis kann Deine Seele bereichern.

Skorpion (24.10.–22.11.)

Tiefgründige Transformationen begleiten Dich diesen Monat auf Deinem Weg nach innen. Lass alte Muster los, um Platz für Heilung und Wachstum zu schaffen.

Schütze (23.11.–21.12.)

Der Dezember schenkt Dir Weite im Geist und Mut zum Aufbruch Neues zu entdecken. Erlaube Dir, Grenzen zu überschreiten und Deinen Horizont zu erweitern.

Steinbock (22.12.–20.01.)

Mit Disziplin kannst Du nun spirituelle Ziele erreichen, die Dir am Herzen liegen. Geduld führt Dich Schritt für Schritt näher zur inneren Erfüllung.

Wassermann (21.01.–19.02.)

Innovative Ideen beflügeln Deinen Geist und laden Dich ein, ungewöhnliche Wege zu gehen. Teile Deine Visionen in der Gemeinschaft und inspiriere andere.

Fische (20.02.–20.03.)

Die feinen Schwingungen des Dezembers unterstützen Deine Sensibilität und Kreativität besonders stark. Tauche ein in Meditationen, die Dein Herz öffnen und heilen lassen.

Die Elfe im Holunderbusch

Ein Märchen zu lesen in den Raunächten

Längst schon waren alle Holunderbeeren geerntet, die Blätter waren in ihre Heimat, die Erde, gefallen. Die Sonne stand tief und es wurde in den Nächten so kalt, dass kein Tier sich im Freien aufhalten wollte. Manchmal, wenn es Mittag wurde, gingen Spaziergänger am Holunderbusch vorbei und ihnen schien, als huschten ein Mäuschen oder ein Igel durch die Zweige. Wenn Sie näher herantraten, dann sahen sie nichts. So kam auch an einem sonnigen Mittag die kleine Isa mit ihrer Großmutter dort vorbei. Die Großmutter nickte freundlich in Richtung Holunder. „Warum tust du das, Großmutter?“ fragte Isa. „Weil es ein heiliger Baum ist, Isa. Er ist der Frau Holle geweiht. Dieser Baum schützt die Bewohner des Hauses vor allem Übel.“ Isa blickte ihre Großmutter fragend an. „Frau Holle? Das ist doch die, die es schneien lässt, oder?“ fragte die Kleine.



„Ja, Frau Holle ist die Kraft, die den Guten wie den Bösen ihre Ernte zukommen lässt. Deshalb gibt es die Goldmarie und die Pechmarie.“ Isa nahm die Hand ihrer Großmutter und wollte schon weitergehen, als sie etwas durch die Zweige springen sah. „Da ist eine Maus“, rief sie aufgeregt, denn Isa liebte alle Tiere. „Nein, das kann nicht sein, ich sehe nichts“, entgegnete die Großmutter. „Du hast dich getäuscht.“ Und sie zog das Mädchen mit sich, denn alten Menschen tut es nicht gut, sich lange in der Kälte aufzuhalten, ihnen schmerzen dann die Knochen. Aber dem Kind ließ der Holunder mit dem huschenden Wesen keine Ruhe. Und wie Kinder nun einmal sind, es wollte der Sache auf den Grund gehen. Also wartete es am kommenden Abend so lange, bis es ruhig im Haus war und schlich dann zum Baum der Frau Holle. Obwohl Isa sich extra einen dicken Schal und zwei Mützen angezogen hatte, war ihr kalt. Aber die Neugier war größer als die Sehnsucht nach dem warmen Bett und so hockte sie sich vor den Strauch und flüsterte leise: „Hallo, Mäuschen, komm heraus, ich möchte dich so gern noch einmal sehen.“ Nichts geschah und Isa wollte gerade den Heimweg antreten, weil ihr doch schon recht kalt geworden war, da hörte sie es rascheln. Sie staunte nicht schlecht, was da durch das Dickicht der Zweige direkt vor ihre Nase kletterte. Es war ein wunderschönes Wesen, fast durchsichtig wie Licht und doch sichtbar an seiner rot gefrorenen Nase und den spitzen, roten Ohren.

Isa bekam kein Wort heraus, so ein Geschöpf hatte sie noch nie gesehen. „Ich bin aber kein Mäuschen“, empörte sich das Wesen. „Ich bin eine Elfe“, und wie zum Beweis flatterte es ein wenig mit kleinen Flügeln auf seinem Rücken, die die Farben des Regenbogens hatten. Isa schluckte und rieb sich zuerst die Augen, bevor sie antwortete. „Liebe Elfe, guten Abend. Ich heiße Isa.“ „Sehr erfreut, Isa“, sagte die Elfe jetzt freundlicher. „Was führt dich denn mitten in der Dunkelheit hierher?“ „Ich wollte sehen, wer hier wohnt. Ich habe dich schon heute Nachmittag gesehen“, sagte das Kind wahrheitsgemäß. „Aha, also ich wohne hier.“ Aber Isa war noch nicht zufrieden. „Was treibt denn eine Elfe im Winter im Holunder?“, fragte sie. „Ich will die Hoffnung hüten“, sagte die Elfe selbstbewusst, als wenn sie Widerspruch erwartete. Aber Isa wollte nicht widersprechen. Sie wollte mehr wissen. „Die Hoffnung? Wie kann man die Hoffnung hüten?“ Die Elfe setzte sich bequem auf einen dickeren Ast und schlug die Beine übereinander. „Meine Brüder und Schwestern sind im Winterquartier. Sie haben gesagt, es kommt immer ein neuer Frühling und jeder Winter geht vorbei. Aber sie mögen den Winter nicht. Es scheint, sie glauben selbst nicht an das, was sie erzählen.“ „Das verstehe ich nicht“, sagte das kleine Mädchen. „Na, wenn sie an den Frühling glauben würden, würden Sie sich nicht verstecken. Wir sind Holunderelfen, wir müssen der Frau Holle treu zur Seite stehen, vor allem im Winter, oder nicht?“ Isa leuchtete der Gedanke ein.



„Ja, der Winter ist ja ihre Zeit, meinst du das?“, fragte sie. „Genau, genau so meine ich es. Da sind wir Holunderelfen und wenn es richtig ernst wird mit der Holle, laufen wir weg. Das kann doch nicht sein.“ „Hmm, aber es ist sehr kalt und der Holunder hat nicht einmal mehr Laub, das dich schützen könnte“, gab Isa zu bedenken. Ärgerlich wischte die Elfe Isas Einwände mit einer Handbewegung fort. „Papperlapapp, Holunderelfen stehen zur Holle, sonst sind sie keine echten Holunderelfen.“ „Ich kann dich verstehen, aber was ist, wenn du erfrierst?“ Isa war ernsthaft besorgt um das zarte kleine Geschöpf mit der roten Nase. „Wenn ich erfriere, dann ist alles Lüge. Und das glaube ich nicht.“ Die Elfe sah sehr überzeugt aus. „Entweder gibt es Hoffnung oder es gibt keine.“ „Und, gibt es Hoffnung?“ „Solange ich hier an den neuen Frühling glaube und keine Angst habe, gibt es die Hoffnung, oder etwa nicht?“ Isa überlegte eine Weile. „Ja, wenn du Hoffnung hast, dann gibt es Hoffnung. Aber darfst du dich dann nicht trotzdem wärmen und das Winterquartier aufsuchen?“ Es wäre ihr deutlich lieber gewesen, die Elfe in Sicherheit zu wissen. „Ja, das darf ich. Aber erst will ich mutig sein und Hoffnung haben. Wenn ich das wirklich kann, dann gehe ich jeden Winter mit den anderen mit. Aber Hoffnung, liebe Isa, braucht Mut. Ich hüte die Hoffnung.“ Damit verschwand die Elfe aus dem Blick des Mädchens. Isa hockte noch eine Weile vor dem Holunder und betete, Frau Holle möge in diesem Jahr weniger Schnee fallen lassen. Schließlich ging sie nach Hause. Sie sollte den Satz nie vergessen: **Hoffnung braucht Mut.**



Hexenpost

www.hexenpost.com



Das Abo in Print kann hier per Paypal gebucht werden
ist nach drei Monaten jederzeit kündbar.

(Erste Zahlung für 3 Monate, 29,00 Euro, danach
monatlich 10,00 Euro)

Das Abo digital kann hier per Paypal gebucht werden
und ist jederzeit kündbar. (Erste Zahlung für 3 Monate
15,00 Euro, danach monatlich 4,50 Euro)

Im Hexenshop kann das Abo auch ohne Paypal und als
kleines Abo gebucht werden.

Dein HexenWandKalender 2026



Der Hexenwandkalender hat die Größe DIN A4.

Es gibt für jeden Monat ein magisches Kalenderbild. Auf den Rückseiten gibt es jeden Monat ein neues Hexenrätsel.

12,90 Euro im Hexenshop

**Die Hexenpost Januar
erscheint am
6. Januar 2026.**



Schenke dir oder einem
lieben Menschen
zauberhafte Momente mit der Hexenwundertüte.
per Mail an
stefanie@hexenpost.com

Hexen- Wundertüte



Die Hexen-Wundertüte besteht

aus

• Baumwollbeutel, bedruckt mit
"Haus a magical day"

gefüllt mit

mindestens 5 magischen Produkten
aus den Kategorien

- Bücher, Zeitschriften
- Pendel, Runen
- Räuchergeräte, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärbte Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Flaschen, Elbierflaschen
- Affirmationskarten
- Ritualanleitungen
- Zauberstäbe
- Schnitzgurüte
- Altarschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wasserkelche, Tälzente
- magische Deko und vieles mehr



Die Fotos zeigen mögliche Inhalte, es sind keine Artikel aufgeführt.
Der Beutel ist 28 x 42 cm groß mit 12 cm lange Ösenbret, 200g Baumwolle.

29,90

VERSANDKOSTENFREI