

Printausgabe 12,50  
Digitale Ausgabe 5,00

# HEXENPOST

Januar 2025 / Imbolc

Imbolc - Fest der  
Reinigung



Brigid: Die  
Lichtbringerin zu  
Imbolc



Optimismus  
- Heilmittel  
aus dem  
Kopf



Neue  
Runenkarten/  
Affirmationen



*Liebe Leserinnen und Leser,*

*Imbolc steht vor der Tür. Dieses Fest ist uns auch als Fest der Brigid bekannt. Bei den Kelten war sie als "Lichtbringerin" bekannt. Später wurde sie zu einer katholischen Heiligen. Noch heute ist sie eine von drei irischen Nationalheiligen.*

*Es gibt zahlreiche Überlieferungen über das Leben der Brigid. Sie soll Wunder vollbracht haben und ein Kloster gegründet haben.*

*Für uns bedeutet sie heute noch Hoffnung auf Helligkeit und Licht.*

*Dabei stand bei ihrem Wirken und Schaffen immer das Leben im Vordergrund. Ganz gleich ob Mensch oder Tier, Brigid hatte für alle ein offenes Herz.*

*Wie wir uns Brigid nähern und was wir von ihr für unser modernes Leben lernen können, ist der Schwerpunkt dieser Ausgabe der Hexenpost.*

*Stefanie von der Hexenpost, im Dezember 24*

Impressum:

Stefanie Glaschke

[hexenpost.com](http://hexenpost.com)

[stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)

Copyright 2024 Stefanie Glaschke

# *Inhaltsverzeichnis*

<b>Optimismus - Heilmittel aus dem Kopf</b>	<b>5</b>
Warum gute Vorsätze nicht halten	12
<b>Brigid: Göttin und Heilige</b>	<b>13</b>
Brigid und Imbolc	20
Imbolc Ritual	21
Tipps für besseren Schlaf im Winter	23
DIY Wellness für die kalte Jahreszeit	26
Hilfe für die Seele - Beratung	28
Mitten unter uns: Wohnungslosigkeit	29
Ab jetzt wird mitgeschrieben: Journaling	31
Runenkarten	35
Farben in der Magie	41
Anleitung für ein Brigid-Kreuz	46
Auflösung Persönlichkeitstest	48

**Hexenreisen**  
**21.9.25 bis 28.9.25**



**Energiewoche an der Ostsee**



**Einzelzimmer**  
Immer zwei Zimmer in einem Appartement mit Küche und Bad

**Gruppenraum für unser Programm**  
**Gemeinsames Kochen, Essen**

**Meditation**  
**Energiearbeit**  
**Märchenabende**  
**Sauna**

**Ausflug zum Strand (in Fahrgemeinschaften)**  
**Kreistänze**  
**Freizeit, Seele baumeln lassen**  
**Gemeinschaft feiern**

**990,00 Euro inklusive Bettwäsche, Handtücher, Sauna, Verpflegung (vegetarisch, gemeinsam kochen)**

**Frühbucherpreis bis 15.12.24**  
**900,00 Euro.**

**10% Anzahlung bis 31.12.24,**  
**Rest zahlbar in 3 Beträgen bis 15. Juli 2025**

**Weitere Infos und Programm unter**  
**[stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)**

Hexenschülerinnen erhalten 50,00 Ermäßigung

Hunde erlaubt gegen Aufpreis!

24 Stunden Programm  
6 Tage verteilt inklusive

Maximal 12 Personen

*Das wird magisch!*



**Gönn dir eine Reise in spiritueller Gemeinschaft.**

**Hier kannst du den Alltag hinter dir lassen und eintauchen in die Welt der Ruhe und der Herzlichkeit.**

**Diese Reise ist eine Oase.**

**Du wirst gestärkt und bereichert, damit dein alltägliches Leben dir leichter fällt.**

**Diese Reise ist eine Reise für deine Seele.**

# Optimismus: Heilmittel aus dem Kopf

2025 wird wahrscheinlich nicht leichter als 2024. Pessimisten erwarten eine Verschlechterung für jeden, Optimisten hoffen, dass es nicht so schlimm wird. Die Einstellung zu einer Situation kann die Wahrnehmung verändern. Solange keine Realitsferne entsteht, ist es in jedem Fall hilfreich, sich mit positiven Gedanken zu befassen. Negative Gedanken können dauerhaft sogar krank machen.



Optimistische Gedanken haben eine Vielzahl von Vorteilen, die sowohl unser emotionales als auch unser körperliches Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Sie helfen uns dabei, in schwierigen Zeiten einen kühlen Kopf zu bewahren und Herausforderungen als Chancen zu sehen, anstatt uns von ihnen entmutigen zu lassen. Diese positive Einstellung fördert nicht nur die Resilienz, sondern steigert auch unsere Motivation und die Fähigkeit, Ziele zu erreichen.

Ein optimistischer Blick auf die Welt kann auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern. Menschen mit einer positiven Einstellung ziehen oft andere an, da sie ein Gefühl von Hoffnung und Freude verbreiten. Das führt zu stärkeren sozialen Bindungen und einem unterstützenden Netzwerk, das in Krisenzeiten wertvoll ist.



Darüber hinaus hat Optimismus auch körperliche Vorteile: Studien zeigen, dass optimistische Menschen tendenziell gesünder sind, weniger Stress verspüren und ein längeres Leben führen. Indem wir uns bewusst für optimistische Gedanken entscheiden, schaffen wir eine Grundlage für ein erfülltes und glückliches Leben. Letztendlich ist es die Fähigkeit, das Licht im Dunkeln zu sehen, die uns motiviert, das Beste aus jeder Situation herauszuholen.



### Optimismus kann man lernen

Natürlich spielen auch Veranlagung und Prägung eine Rolle für die eigene Haltung zum Leben. Doch man kann lernen, so optimistisch wie möglich in die Zukunft zu blicken.

*Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.*

*(Mark Twain)*

## 9 Tipps zum Erlernen von Optimismus

Inmitten der vielen Ereignisse des Alltags kann es manchmal schwierig sein, optimistisch zu bleiben. Diese Tipps helfen dabei, mehr positive Gedanken ins Leben zu integrieren. Es ist ratsam, sich Zeit zu nehmen und sich nicht unter Druck zu setzen, denn gute Dinge benötigen Zeit.

### An sich selbst glauben

Oft wird der Fokus auf Schwächen oder die Fähigkeiten anderer gelegt. Es ist wichtig zu erkennen, dass Perfektion nicht existiert und das völlig in Ordnung ist. Die Konzentration sollte auf den eigenen Stärken liegen. Wer sich ständig über das, was er nicht kann, ärgert oder Neid auf andere empfindet, verschwendet wertvolle Energie und lässt pessimistische Gedanken überhandnehmen.

### Mit positiven Menschen umgeben

Die Stimmung in der Umgebung hat großen Einfluss auf das eigene Empfinden. Zeit mit Pessimisten zu verbringen, kann das Erlernen von Optimismus erschweren. Daher ist es sinnvoll, den Kontakt zu optimistischen Menschen zu suchen, die eine positive Lebenseinstellung verkörpern.

### Sich über kleine Dinge freuen

Es gibt Tage, an denen alles negativ erscheint. In solchen Momenten ist es besonders wichtig, die kleinen Freuden des Lebens bewusst wahrzunehmen. Wie angenehm ist es, wenn die Sonne scheint! Ein kürzerer Stau oder ein reibungsloser Ablauf in der Arbeit können ebenfalls kleine Glücksmomente sein. Diese positiven Seiten sollten nicht im Alltag untergehen. Ein praktischer Tipp: Stecke morgens drei Kichererbsen in die linke Hosentasche und verschiebe bei jedem schönen Moment eine Erbse in die andere Tasche. Zum Tagesende kann über die positiven Erfahrungen reflektiert werden.

## Über positive Erlebnisse berichten

Oft neigen Menschen dazu, vor allem negative Erlebnisse zu teilen. Doch es ist ebenso wichtig, positive Erlebnisse einen Raum zu geben. Wenn über glückliche Momente des Tages berichtet wird, erzeugt das positive Energie und mindert den Einfluss von Pessimismus.



## Lächelnd in den Tag starten

Ein einfacher Trick kann helfen, Optimismus im Gehirn zu fördern: Lächeln. Dieses einfache Handeln setzt Endorphine frei und sendet positive Signale ans Gehirn. Ein Lächeln am Morgen, sei es beim Blick in den Spiegel, beim Kaffeekochen oder Autofahren, kann den Tag positiv beginnen.

## Positive Sprache verwenden

Das Vermeiden des Wortes „nicht“ bei der Formulierung von Zielen ist sinnvoll. Oftmals streicht das Gehirn dieses kleine Wort, was zu negativen Gedanken führt. Anstatt sich vorzunehmen, „sich heute nicht aufzuregen“, ist es hilfreicher, positiv zu formulieren: „Heute bleibe ich gelassen!“

### Lächeln hilft!

Ein Lächeln ist mehr als nur eine einfache Gesichtsausdruck; es ist ein kraftvolles Werkzeug zur Kommunikation. Studien haben gezeigt, dass Lächeln endorphinfördernd wirkt, die Stimmung hebt und Stress abbaut. Lächeln sorgt dafür, dass Menschen sich wohlfühlen und eine positive Atmosphäre entsteht. Es kann sogar ansteckend sein – wenn du lächelst, regen sich oft auch andere dazu an, es dir gleichzutun.

Faszinierenderweise erkennen wir Lächeln in der Regel als Zeichen von Freundlichkeit und Offenheit. Diese Nonverbale Kommunikation stärkt soziale Bindungen und kann die Interaktion zwischen Menschen verbessern. In der Psychologie wird auch festgestellt, dass Lächeln das Selbstbewusstsein stärkt und das Gefühl der Zufriedenheit steigert. Kurzum, ein Lächeln ist eine einfache, aber effektive Methode, um positive Energien zu verbreiten und das Wohlbefinden zu fördern!

# Wie optimistisch bist du

## Teste dich ab Seite 10



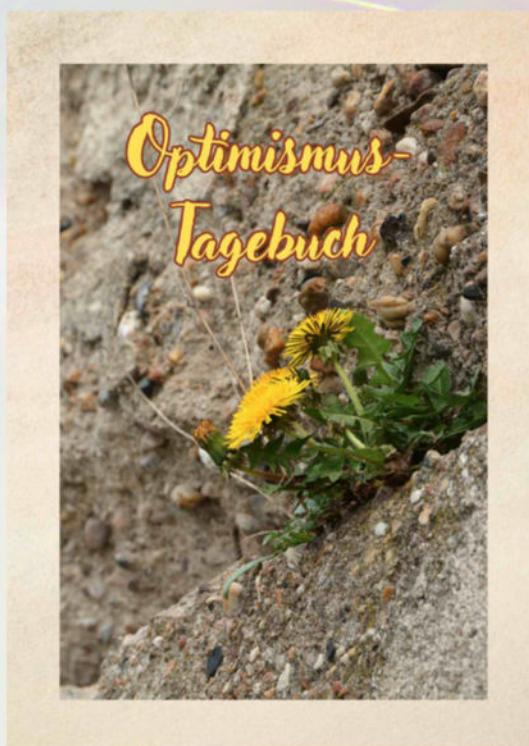
## Negative Gedanken hinterfragen

Viele Sorgen sind nur gedankliche Konstrukte und entpuppen sich oft als unbegründet. Es ist ratsam, die Herkunft dieser Gedanken zu hinterfragen. Haben frühere negative Erfahrungen die Sorgen geschürt? Wie realistisch ist das Eintreten eines „Worst Case“? Raum sollte auch optimistischen Gedanken gegeben werden, um die Situation aus einer positiven Perspektive zu betrachten. Oft liegt die Realität zwischen extremen optimistischen und pessimistischen Ansichten.

## Nachsichtig mit sich selbst sein

Optimismus kann nicht über Nacht erlernt werden. Frustration darüber wäre kontraproduktiv. Es ist in Ordnung, wenn es nicht sofort gelingt. Zudem ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass nicht alles durch eine positive Linse betrachtet werden sollte – ein gewisses Maß an Skepsis bleibt auch weiterhin sinnvoll. Optimismus bedeutet nicht, alles unreflektiert negativ auszublenden.

## Führe ein Optimismus-Tagebuch



Viele kennen ein Dankbarkeits-Tagebuch. Dankbarkeit ist eine der Voraussetzungen für eine positive Geisteshaltung. Doch zum Optimismus gehört noch mehr. Optimismus muss trainiert werden. Wer schwere Zeiten hinter sich hat oder allgemein eine eher pessimistische Lebenseinstellung gepflegt hat, braucht regelmäßig einen Anstoß, um auf dem Weg zum Optimismus nicht immer wieder in negative Stimmungen zu fallen. Kleine Misserfolge oder Enttäuschungen können den Pessimismus sofort wieder aktivieren. Eine regelmäßige Beschäftigung mit sich selbst ist ein Schutz. Ein Optimismus-Tagebuch hilft dabei, sich immer wieder selbst auf einen Kurs der positiven Erwartungen und Hoffnungen zu bringen, ohne naiv oder weltfremd zu werden.

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.  
(Pearl S. Buck)

Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.  
(Konfuzius)

Affirmationen können uns helfen, unsere Gedanken auf positive Aspekte des Lebens zu lenken. Regelmäßig eingesetzt sind sie geeignet, unsere Gedanken dauerhaft zu verändern. Affirmationen werden entweder halblaut gesprochen oder auch aufgeschrieben und dann irgendwo, gut sichtbar, aufgehängt.

Hier sind einige Beispiele für optimistische Gedanken, die du im Alltag nutzen kannst:

**„Ich bin dankbar für jeden neuen Tag. Jeder Tag bietet neue Chancen.“**

Beginne den Tag mit einer positiven Einstellung und der Erwartung, dass Gutes möglich ist.

**„Fehler sind eine Chance, zu lernen und zu wachsen.“**

Anstatt dich über einen Fehler zu ärgern, sieh ihn als Gelegenheit, dich weiterzuentwickeln.

**„Es gibt immer einen Silberstreifen am Horizont, auch in schwierigen Zeiten.“**

Suche aktiv nach positiven Aspekten, selbst wenn die Situationen herausfordernd sind.

**„Ich habe schon viele Hindernisse überwunden, und das kann ich wieder tun.“**

Erinnere dich an deine Stärken und Erfolge aus der Vergangenheit, um dich für die Zukunft zu motivieren.

**„Jede kleine Tat der Freundlichkeit macht die Welt ein bisschen besser.“**

Glaub daran, dass selbst kleine positive Aktionen große Auswirkungen haben können.

**„Ich ziehe positive Menschen und Situationen in mein Leben.“**

Umgib dich mit Menschen, die dich inspirieren und motivieren, und glaube an das Gute in ihnen.

**„Ich kann nicht alles kontrollieren, aber ich kann meine Reaktion kontrollieren.“**

Fokussiere dich darauf, wie du auf Situationen reagierst, anstatt dich über das, was du nicht kontrollieren kannst, zu stressen.

**„Es ist in Ordnung, Gedanken der Zweifel zu haben. Ich wähle, trotzdem optimistisch zu bleiben.“**

Akzeptiere, dass negative Gedanken normal sind, aber lasse sie nicht deine gesamte Einstellung bestimmen.

**„Ich kann kleine Schritte unternehmen, um meine Ziele zu erreichen.“**

Denke daran, dass Fortschritt nicht immer schnell sein muss – jeder Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung.

**„Etwas Gutes kann aus jeder Erfahrung entstehen.“**

Sieh Herausforderungen als Möglichkeiten, die dich stärker machen und stärken.

## Wie stark ist dein Optimismus?

Beantworte die folgenden 15 Fragen und wähle die Antwort, die am besten zu dir passt.

Wie reagierst du in einer schwierigen Situation?

- A) Ich sehe das Positive und suche nach Lösungen.
- B) Ich versuche, optimistisch zu bleiben, auch wenn es schwer fällt.
- C) Ich gerate schnell in Panik und fühle mich überfordert.

Wie häufig siehst du das Gute in Menschen?

- A) Fast immer, ich glaube an das Beste in jedem.
- B) Oft, aber manchmal habe ich meine Zweifel.
- C) Selten, ich bin oft skeptisch.

Wie planst du deine Zukunft?

- A) Mit viel Hoffnung und positiven Erwartungen
- B) Ich mache mir auch Sorgen, aber bleibe optimistisch.
- C) Ich mache mir mehr Sorgen als Hoffnungen.

Wie reagierst du, wenn etwas nicht nach Plan läuft?

- A) Ich finde sofort einen neuen Plan und bleibe positiv.
- B) Ich finde es frustrierend, aber bleibe optimistisch.
- C) Ich fühle mich entmutigt und verloren.

Wie beschreibst du deinen Alltag?

- A) Voller Möglichkeiten und positiver Erlebnisse.
- B) Mehr schlecht als recht, aber ich versuche, das Beste daraus zu machen.
- C) Häufig eintönig und enttäuschend.

Wenn du auf ein Problem stößt, was ist dein erster Gedanke?

- A) Das ist eine Herausforderung, die ich meistern kann!
- B) Das wird schwierig, aber ich arbeite daran.
- C) Ich wünschte, ich könnte einfach aufgeben.

Wie oft suchst du nach Lösungen, anstatt die Probleme zu betonen?

- A) Immer, ich bin ein Lösungsfinder.
- B) Oft, aber manchmal überwiegen die negativen Gedanken.
- C) Selten, ich neige dazu, mich in den Problemen zu verlieren.

Wie hältst du dich motiviert?

- A) Indem ich an meine Ziele und Träume glaube.
- B) Durch kleine Erfolge und positive Gedanken.
- C) Ich finde es schwer, mich zu motivieren.

Wie beeinflussen Rückschläge deine Stimmung?

- A) Sie motivieren mich, es besser zu machen.
- B) Sie treffen mich, aber ich komme schnell wieder hoch.
- C) Sie drücken mich lange Zeit nieder.

Wie spreche ich über meine Ziele?

- A) Mit Begeisterung und Zuversicht.
- B) Mit gemischten Gefühlen, aber immer mit einem Hauch Optimismus.
- C) Ich spreche selten über meine Ziele, da ich nicht daran glaube.

Wie gehst du mit Kritik um?

- A) Ich sehe sie als Chance zur Verbesserung.
- B) Es verletzt mich, aber ich versuche es positiv zu sehen.
- C) Ich nehme sie sehr persönlich und lasse mich entmutigen.

Wie oft lächelst du?

- A) Sehr oft, ich genieße das Leben!
- B) Manchmal, besonders wenn etwas Schönes passiert.
- C) Selten, ich vergesse oft zu lächeln.

Wie oft hast du das Gefühl, dass alles gut wird?

- A) Immer! Ich bin ein unverbesserlicher Optimist.
- B) Oft, aber manchmal habe ich Zweifel.
- C) Selten, ich mache mir meist Sorgen über die Zukunft.

Wie schaffst du es, mit Stress umzugehen?

- A) Ich fokussiere mich auf das Positive und suche nach Lösungen.
- B) Ich versuche es, aber manchmal fühle ich mich überwältigt.
- C) Ich kann wenig tun, um den Stress zu verringern.

Wie wichtig ist dir Positivität im Leben?

- A) Sehr wichtig! Ich glaube, dass sie alles verändert.
- B) Wichtig, aber ich bin mir bewusst, dass das Leben nicht immer rosig ist.
- C) Nicht wirklich wichtig, ich sehe das Leben eher realistisch.

Die Auswertung findest du auf Seite 48

# Warum gute Vorsätze nicht halten

Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze, die man zum Jahreswechsel fasst? Ganz oben auf der Liste stehen mehr Bewegung, gesündere Ernährung, vielleicht das Reduzieren von Alkohol oder Zigaretten. Manchmal will man auch endlich Selbstbewusstsein zeigen oder den Job zu wechseln.

Spätestens nach sechs bis acht Wochen ist man dann frustriert, denn die guten Vorsätze sind ungefähr genauso verpufft wie das Silvesterfeuerwerk. Woran liegt das? Spirituelle Menschen wissen es sehr genau. Der Januar ist nicht die Zeit, um etwas Neues zu beginnen oder große Veränderungen anzustoßen.

Die Welt schläft noch. Nur wenige Organismen treibt es zur Aktivität. Vielleicht das Schneeglöckchen oder die Nelke. Die Bäume schlagen noch nicht aus. Die Tiere sind noch nicht gebärbereit und auch die Menschen können die Welt noch nicht rocken. Sehen wir das auch? Hier liegt der Zusammenhang. Die Natur stoppt unseren ersten Elan.

Unsere Vorsätze sollten wir daher auf die Zeit der Aussaat verlegen, zu Ostara und dann zu Beltane. Jeder Vorsatz muss erarbeitet werden, jede Veränderung muss trainiert werden. Das geht besser, wenn alles um uns herum in Bewegung ist und blüht und grünt. Im kühlen Winter mehr Bewegung von sich selbst zu fordern, kann nur zum Scheitern verurteilt sein. Hier gibt uns der Jahreskreis eindeutige Vorgaben. Wenn die Natur erwacht, erwachen auch unsere Lebensgeister. Schonen wir uns also. Im Februar, zu Imbolc, beginnen wir erstmal mit der Reinigung. Und bis dahin genießen wir, dass es langsam wieder heller wird.

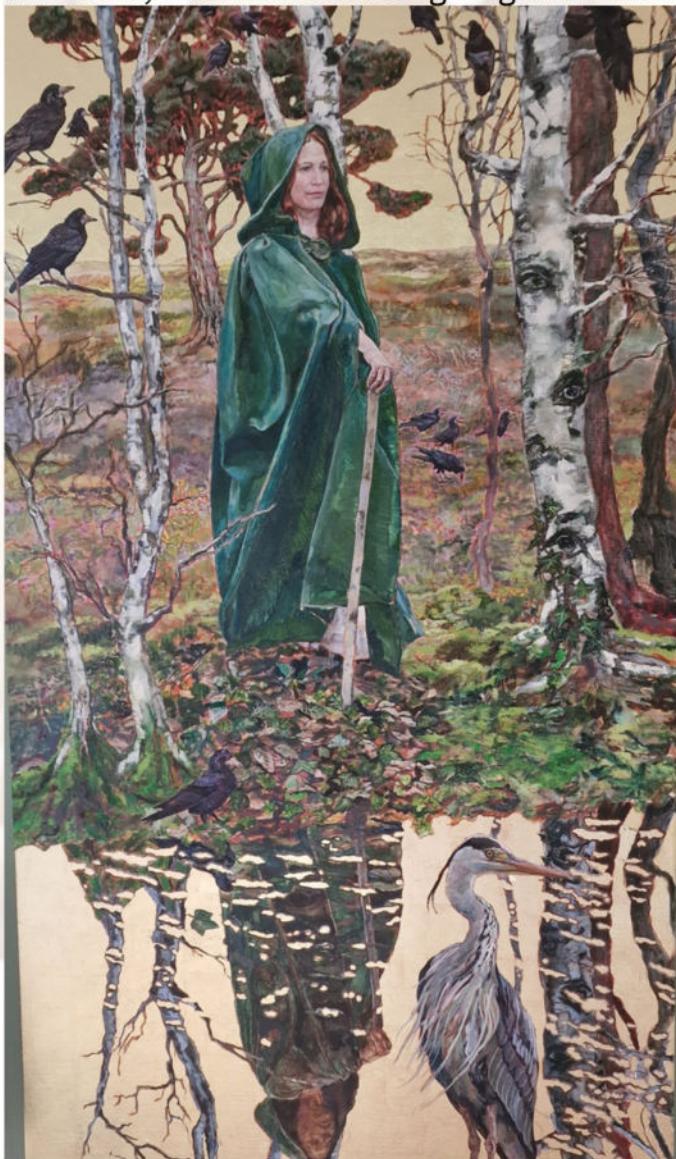
Es lohnt sich nicht, sich selbst zu frustrieren. Erspare dir die guten Vorsätze zum Jahreswechsel, sie sind unvernünftig. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen nur Enttäuschung über die eigene Unzulänglichkeit. Das verringert das Selbstwertgefühl und sorgt dafür, dass du dich selbst für schwach hältst. Setze deine ersten guten Vorsätze mit deinem Ritual zu Ostara oder sogar zu Beltane.

Dann haben sie Chancen auf Erfolg und du eine Chance, stolz auf dich zu sein und dir von Jahr zu Jahr mehr zuzutrauen.

Im Winter gehen wir Hexen spazieren, genießen die Natur und freuen uns daran, dass es langsam wieder heller wird. Wir können unser Schattenbuch führen, unsere Magie trainieren und glücklich sein. Das reicht.

# Brigid: Göttin und Heilige

Entdeckst du die tiefen Wurzeln und die faszinierenden Geschichten, die sich um Brigid ranken? Diese außergewöhnliche Figur der keltischen Mythologie ist nicht nur eine Göttin, sondern auch eine Nationalheilige Irlands und ein kraftvolles Symbol für Spiritualität und Wandel. In diesem Artikel wirst du die Ursprünge von Brigid erkunden, ihre Rolle in der keltischen Gesellschaft verstehen und erfahren, wie sie heute in modernen spirituellen Praktiken verehrt wird. Lass dich inspirieren und entdecke, welche Bedeutung Brigid für dich und deine spirituelle Reise haben kann!



Lia Laimbock: Brigis rooks and heron at dawn; 2024

## Die Ursprünge von Brigid

Brigid ist eine der bedeutendsten Göttinnen der keltischen Mythologie und verkörpert zahlreiche Aspekte der Spiritualität und des Lebens. Ihre Wurzeln reichen tief in die keltische Kultur, wo sie als Hüterin des Feuers, der Fruchtbarkeit und der Heilung verehrt wurde. In den Überlieferungen erscheinen ihre Eigenschaften oft in Form von Symbolen, die sowohl das tägliche Leben als auch die spirituellen Praktiken der Kelten durchdrangen. Brigid wird häufig mit dem Element Feuer assoziiert, das nicht nur für Licht und Wärme steht, sondern auch für Transformation und Erneuerung. Dieses Feuer symbolisiert die Leidenschaft und Kreativität, die in jedem von uns brennen können, und lädt dazu ein, die eigene innere Kraft zu entdecken.

Gleichzeitig steht das Feuer auf für Reinigung und die Auflösung alter, störender Muster. Der Feuerplatz der Brigid in Kildare ist noch heute erhalten.

# Die keltische Göttin

Die Rolle von Brigid als keltische Göttin ist vielschichtig und facettenreich. Sie wird oft als dreifache Göttin dargestellt, was ihre Verbindung zu verschiedenen Aspekten des Lebens betont: als Göttin der Dichtkunst, der Heilkunst und der Schmiedekunst. Diese Dreifaltigkeit spiegelt sich in ihrer Fähigkeit wider, sowohl geistige als auch körperliche Heilung zu bringen. In einer Zeit, in der die Menschen stark auf die Natur angewiesen waren, war Brigid eine Quelle des Trostes und der Inspiration. Ihre Verehrung war eng mit den Zyklen der Natur verbunden, besonders mit dem Wechsel der Jahreszeiten, was ihre Bedeutung für das landwirtschaftliche Leben unterstreicht.



oben: Verschiedene Darstellung von Brigid, gesehen im Solas Bhride Centre, Kildare

## Mythologische Erzählungen

Die Geschichten über Brigid sind reich an Symbolik und vermitteln tiefe Einsichten in die keltische Kultur. Eine der bekanntesten Legenden erzählt von ihrer Geburt aus dem Wasser eines heiligen Quells, wo sie als strahlendes Licht erschien. Diese Erzählung verdeutlicht nicht nur ihre Verbindung zu Wasser und Leben, sondern auch ihre Rolle als Inspirationsquelle für Künstler und Dichter. In vielen Mythen wird Brigid auch als Beschützerin der Frauen dargestellt, die ihnen in Zeiten der Not zur Seite steht. Ihre Geschichten sind nicht nur faszinierend, sondern bieten auch einen Einblick in die Werte und Überzeugungen der keltischen Gesellschaft.

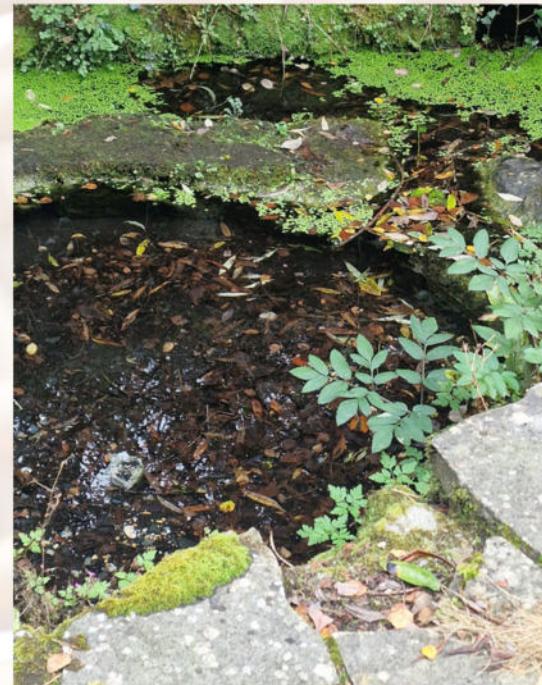
Eine Legende besagt sogar, dass Brigid bei der Geburt des Jesus von Nazareth anwesend war und Maria zur Seite gestanden haben soll. Aus Dankbarkeit hat Maria entschieden, dass Brigid Feiertag der 1. Februar sein sollte, Imbolc. Maria selbst wollte sich mit ihrem Feiertag, Mariä Lichtmess, am 2. Februar hinter Brigid stellen. Es gibt viele ähnliche Sagen, in denen Brigid das scheinbar Unmögliche wahr gemacht haben soll. Auch die Gründung ihres Klosters in Kildare hat eine abenteuerliche Story. Hier hat sie mit ihrer Klugheit und ihrer Anmut den weltlichen Herrscher an der Nase herumgeführt.

# Brigid in der keltischen Gesellschaft

Die Verehrung von Brigid war eng mit den alltäglichen Praktiken und dem spirituellen Leben der Kelten verbunden. Sie wurde nicht nur in Tempeln oder durch Priesterinnen verehrt; vielmehr fand ihre Anbetung im Alltag der Menschen statt. Viele Haushalte hielten ein heiliges Feuer zu Ehren von Brigid brennend, das als Symbol ihrer Präsenz galt. Rituale zur Ehrung dieser Göttin waren oft mit den Jahreszeiten verknüpft und beinhalteten Feste, die den Übergang von Winter zu Frühling feierten. Imbolc, ein Fest zu Ehren von Brigid, markierte den Beginn des Frühlings und wurde mit Lichern und Feuern gefeiert, um das Licht zurück ins Leben zu rufen.

Die tiefen Wurzeln von Brigid in der keltischen Kultur zeigen sich nicht nur in ihren mythologischen Erzählungen, sondern auch in den täglichen Ritualen und dem spirituellen Leben der Menschen.

Es gibt noch zahlreiche heilige Quellen in Irland, die der Brigid geweiht sind. Eine von ihnen wird im Volksmund auch "Nabel der Welt" genannt. (Bild rechts) Sie ist für jeden zugänglich und die Menschen entnehmen ihr das sogenannte "Augenwasser". Es soll Augenerkrankungen heilen und müde Augen wiederbeleben. Rund um die Quellen knoten die Bürgerinnen und Bürger bunte Bänder. Diese stehen für die Wünsche, von denen sie hoffen, dass Brigid sie ihnen erfüllen möge. Hier sind alle Altersgruppen, Männer und Frauen, gleichermaßen aktiv und überzeugt von der Wundertätigkeit der Brigid.



Seit 1993 bewahren die Schwestern vom Solas Bhride Centre in Kildare das ewige Feuer, das die Göttin Brigid einst angezündet haben soll. Zwischenzeitlich war es erloschen, doch die Brigidines, Nonnen, deren Orden der heiligen Brigid geweiht ist, haben es neu entfacht, um Brigid zu ehren. (Foto oben links)

# Brigid, die Wundertäterin

Es gibt viele Geschichten über St. Brigid. Ihr Vater war ein Herr und ihre Mutter eine Sklavin. Brigid wurde etwa im Jahr 450 n. Chr. geboren, zur Zeit des Zerfalls des Römischen Reiches und rund zwei Jahrzehnte nachdem der heilige Patrick mit seiner Mission begonnen hatte, die heidnischen Stammesführer Irlands zum Christentum zu bekehren.

Schon als Baby weigerte sie sich, etwas anderes als die Milch einer heiligen Kuh zu trinken. Sie wuchs zu einer jungen Frau heran, die sich dem Guten verschrieben hatte. Sie durchstreifte die Landschaft, melkte Kühe, teilte ihr Essen mit den Hungrigen und heilte die Kranken. Ihre Seele war so rein, dass überall, wo sie ging, Blumen und Kleeblätter sprießen.

Und was die Wunder betrifft? Brigid übertraf alle Erwartungen. Laut einem ihrer ersten Biographen vollbrachte sie 46 Wunder und lag damit sogar knapp vor Jesus. Ihr erstes Wunder vollbrachte sie bereits in ihren frühen Teenagerjahren, als sie all ihre wertvolle Milch und Butter „an die Armen und Wanderer“ verschenkte. In der gleichen Nacht füllten sich ihre Vorräte auf wundersame Weise wieder, nachdem sie sich „im Gebet an Gott gewandt“ hatte.

Die meisten Wunder der Heiligen Brigid drehen sich um Tiere – sie werden geheilt, gerettet und vor schlechten Menschen beschützt. Zudem hat sie sich einen Platz unter den Schutzheiligen des Bieres verdient, nachdem sie es irgendwie schaffte, genug Bier aus einem einzigen Fass zu zapfen, um die Mitglieder von 18 verschiedenen Kirchen zu bewirten.

Der Biertrick war beeindruckend. Ihr bemerkenswertestes Wunder jedoch geschah, als sie den König von Leinster um ein Stück Land für ihre junge Gemeinde in Kildare bat. Um etwas zurückzugehen: Am Vorabend ihrer Volljährigkeit wies Brigid einen Heiratsantrag zurück, um ein Leben als „keusche Jungfrau Gottes“ zu führen. Sie wurde als Nonne in Croghan Hill in der Grafschaft Offaly, auf dem Hill of Uisneach oder in Fartullagh in der Grafschaft Westmeath „verhüllt“. Jeder will Brigid für sich beanspruchen. Doch diese Geschichte ist nicht die einzige Legende, die in Irland jedes Kind kennt. Noch abenteuerlicher ist die Erzählung über die Gründung ihres Klosters.



Auf die eine oder andere Weise fand Brigid sich mit einer Gruppe anderer Nonnen zusammen, in der sie mehr oder weniger die Rolle der Anführerin übernommen hatte. Sie kamen auf einen grasbewachsenen Bergrücken am westlichen Rand der mit Stechginster bewachsenen Curragh-Ebene.

Diese Gruppe erwies sich als äußerst fähig, denn sie errichteten eine kleine Kirche aus Eichenholz auf diesem Berghügel. Das irische Wort für Kirche ist „cill“, während das alte irische Wort für Eichenholz „daire“ lautet. Wenn man die beiden Wörter kombiniert, erhält man Cill Dara, oder Kildare, nach dem die gesamte Grafschaft benannt ist.



Eine Kirche war gut, doch Brigid benötigte auch Land. Deshalb traf sie sich mit dem König von Leinster, der ihr sagte, sie könne so viel Land beanspruchen, wie ihr Umhang abdecken könne. Daraufhin breitete Brigid ihren Umhang aus, gab jeweils eine Ecke an vier heilige Jungfrauen und wies sie an, so weit wie möglich in verschiedene Richtungen zu laufen.

Es stellte sich heraus, dass es sich um einen magischen Umhang handelte, der sich weit über Leinster ausdehnte. So geschah es, dass der König Brigid's neuer Kirche ein großes Landgut zusprach, einschließlich des fruchtbaren Curragh-Graslands, auf dem ihre Schafe und Rinder fortan grasen konnten.



Obwohl die Einwohner Irlands sehr stolz auf ihre Nationalheilige Brigid sind, darf man den kritischen Blick wagen. Als ehemals keltische Göttin, frei und verehrt, wurde sie letztlich demontiert. Die Heilige Brigid ist eine gezähmte Frau, die sich problemlos in das Klosterleben und die Regeln des Christentums eingefügt hat. Sie erfüllt die Erwartungen der konservativen Christen an die „ehrbare“ Frau. Die heutige Brigid ist mütterlich, grenzenlos liebevoll und vollkommen aufopferungswillig. Ein bisschen scheint sie die Quotenfrau der irischen Kirche zu sein.

# Brigid, gestern und heute



Brigid ist eine Form der Bríg, eine keltische Muttergöttin des mythischen Volkes der Tuatha Dé Danann. Es wird erzählt, dass sie als Kind mit heiliger Kuhmilch ernährt wurde. Ihr Ehemann regierte sieben Jahre lang als König von Irland, wurde jedoch vergiftet. Eine andere Version der Geschichte besagt, dass er abdankte und als landwirtschaftlicher Berater arbeitete.

Die Sache wird noch komplexer, denn die Heiden verehrten auch eine dreifache Gottheit, bestehend aus drei Schwestern, die alle Brigid hießen und sich verschiedenen Künsten widmeten: Poesie, Heilkunst und Schmiedekunst. Einige glauben sogar, dass sowohl Brigid als auch Bríg Erweiterungen einer Morgengöttin sind, die von den Indo-Europäern seit der Antike verehrt wurde.

Wenn dann auch noch behauptet wird, dass

In Brigid vereinen sich keltische und Bríg eine Abwandlung von Brigantia ist – der andere mythologische keltischen Entsprechung der griechischen Zusammenhänge mit dem Athene oder der römischen Minerva – kommt Christentum. Das Bild oben zeigt links man aus dem Staunen nicht mehr heraus. die keusche, heilige Brigid und rechts Der Tag des heiligen Brigid (Lá Fhéile Bríde) die freie und kraftvolle Göttin Brigid wird am 1. Februar gefeiert, dem Tag, an dem in einer Person. Es ist den Christen in sie angeblich starb. Ab 2023 wird dieser Tag Irland gelungen, Brigid für ihre in Irland als neuer Feiertag anerkannt, als eigenen Zwecke zu funktionalisieren gemeinsames Fest zu Ehren von St. Brigid's und in die christliche Lehre Day und Imbolc. einzugliedern.



Kildare Brigid's Fire Temple

Foto: A.-K. D.

# Das Irland der Brigid

In Irland gibt es mindestens 62 Städte und 18 Gemeinden mit direkter Verbindung zu St. Brigid. Neben der heiligen Quelle wurden ihr in Irland zahlreiche Kirchen, Schulen, Klöster, GAA-Clubs und Krankenhäuser gewidmet.

Ihr Kult ist sogar bis in die entlegensten Ecken der Welt verbreitet, von Australien bis Vermont. Sogar eine eisbedeckte Insel in der Antarktis trägt ihren Namen.



Ein Blick in die Volkszählung von 1901 zeigt, dass 154.000 irische Frauen diesen Namen trugen. Dabei sind die unterschiedlichen Schreibweisen (Brígid, Brigid, Bridgette und so weiter) sowie zahlreiche Varianten (wie Brid, Bridie, Bride, Biddy, Bridge, Bridgie, Breda und Breeda) noch nicht einmal mit eingerechnet.



Brigid ist in unterschiedlichsten Varianten ein Motiv, das viele Häuser Irlands ziert.

# Brigid und Imbolc

Imbolc ist ein bedeutendes Fest im keltischen Kalender und gehört zu den vier Quarter Days, die die Veränderungen der Jahreszeiten markieren. Es wird am 1. Februar gefeiert und markiert den Übergang vom Winter zum Frühling. Der Name „Imbolc“ wird oft mit „der Bauch“ übersetzt und bezieht sich auf die Zeit, in der Schafe trächtig sind und sich der Bauch der Tiere deutlicher zeigt, bevor sie ihre Lämmer zur Welt bringen.

Für die alten keltischen Völker war Imbolc ein entscheidender Moment im landwirtschaftlichen Jahr. Es war die Zeit, in der die ersten Lämmer geboren wurden und die Milchproduktion der Kühe wieder anstieg. Dies symbolisierte neues Leben und Hoffnung für die bevorstehende Erntezeit.

Imbolc repräsentiert das Erwachen der Erde nach dem Winter. Die Tage werden länger und die Sonne beginnt, mehr Kraft zu gewinnen. Dieses Fest ist ein Symbol für Wiedergeburt, Erneuerung und das Wachsen von Licht und Leben.



Imbolc bot auch eine Gelegenheit für Gemeinschaftsfeiern, bei denen die Menschen zusammenkamen, um das Ende des Winters zu feiern und die Vorfreude auf den Frühling zu teilen. Es war ein Fest des Teilens, des Zusammenhalts und des Dankes für die Überwindung der harten Wintermonate. Mit der Christianisierung Irlands blieb Imbolc als Feiertag bestehen, wurde jedoch mit dem Namen St. Brigid verbunden. Der 1. Februar wird nun sowohl als Tag der heiligen Brigid als auch als Imbolc gefeiert, was die markante Verschmelzung von heidnischen und christlichen Traditionen widerspiegelt.

Imbolc ist eng mit der keltischen Göttin Brigid verbunden, die die Schutzpatronin der Dichter, Heiler und Schmiede ist. Brigid gilt als eine Göttin der Inspiration, des Feuers und des Schutzes. Viele Rituale und Feierlichkeiten während Imbolc sind ihr gewidmet, in der Hoffnung auf ihren Segen und ihre Unterstützung.

**Rituale und Bräuche:** Traditionell werden während Imbolc verschiedene Bräuche gepflegt, um den Segen von Brigid zu erbitten. Dazu gehören das Reinigen von Häusern, das Zünden von Kerzen und das Basteln von Brigid-Kreuzen. Diese Kreuze, die aus Weidenruten oder Binsen geflochten werden, sind Symbole für Schutz und Fruchtbarkeit.

# Imbolc Ritual



## Ritualbedarf:

Schutzkerze

Ritualkerze (in einer Farbe, die für dich heilend oder reinigend wirkt, z.B. Weiß oder Grün)

Räucherung (z.B. mit Salbei, Wacholder oder Weihrauch)

Spruch zur Reinigung



## Vorbereitung

Sorge dafür, dass du einen ruhigen, ungestörten Raum hast, in dem du das Ritual durchführen kannst. Reinige den Bereich, indem du vor dem Ritual aufräumst und eine harmonische Atmosphäre schaffst.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung

*Wächterruf:* Beginne dein Ritual mit einem stillen Moment, um dich auf die bevorstehenden Handlungen zu konzentrieren. Rufe die Wächter, Schutzgeister oder Energien, die dir zur Seite stehen sollen: „Wächter des Nordens, des Ostens, des Südens und des Westens, kommt zu mir! Seid meine Beschützer in diesem heiligen Raum. Schenkt mir eure Kraft, während ich reinige und erneuere.“

*Reinigungsräucherung:* Zünde die Räucherung an und lasse den Rauch im Raum zirkulieren. Führe damit eine Reinigung des Raumes durch, indem du den Rauch durch die Ecken und um deinen Körper führst. Während du das tust, sprich: „Alte Energien, weicht nun, mein Raum soll erblühen. Mit diesem Rauch voller Licht, bring ich Frieden ins Sicht.“

*Schutzkerze anzünden:* Zünde die Schutzkerze an, um deine Umgebung zu schützen. Während die Flamme lodert, sage: „Schutz und Licht umgeben mich, in dieser Zeit bin ich sicher und fürchte mich nicht.“

*Ritualkerze anzünden:* Nun zünde die Ritualkerze an, um die Reinigung zu symbolisieren. Konzentriere dich auf ein Gefühl der Befreiung und des Neuanfangs. Sprich dabei: „Diese Flamme reinigt und heilt, alte Lasten werden verweht, ein neuer Weg sich mir enthüllt, die Vergangenheit ist nun gesät.“

*Intention setzen:* Nimm dir einen Moment Zeit, um über deine Absichten nachzudenken. Was möchtest du loslassen? Was möchtest du anziehen? Visualisiere, wie die Reinigung deiner Seele und deines Raumes geschieht.

*Spruch zur Reinigung:* Sprich den Spruch zur Reinigung laut aus: „Imbolc Licht, so rein und klar, vertreibt die Dunkelheit, ist für einen Neuanfang da. Alles Alte lass ich gehen, bereit für Neues, zum Stehen und Wehen.“

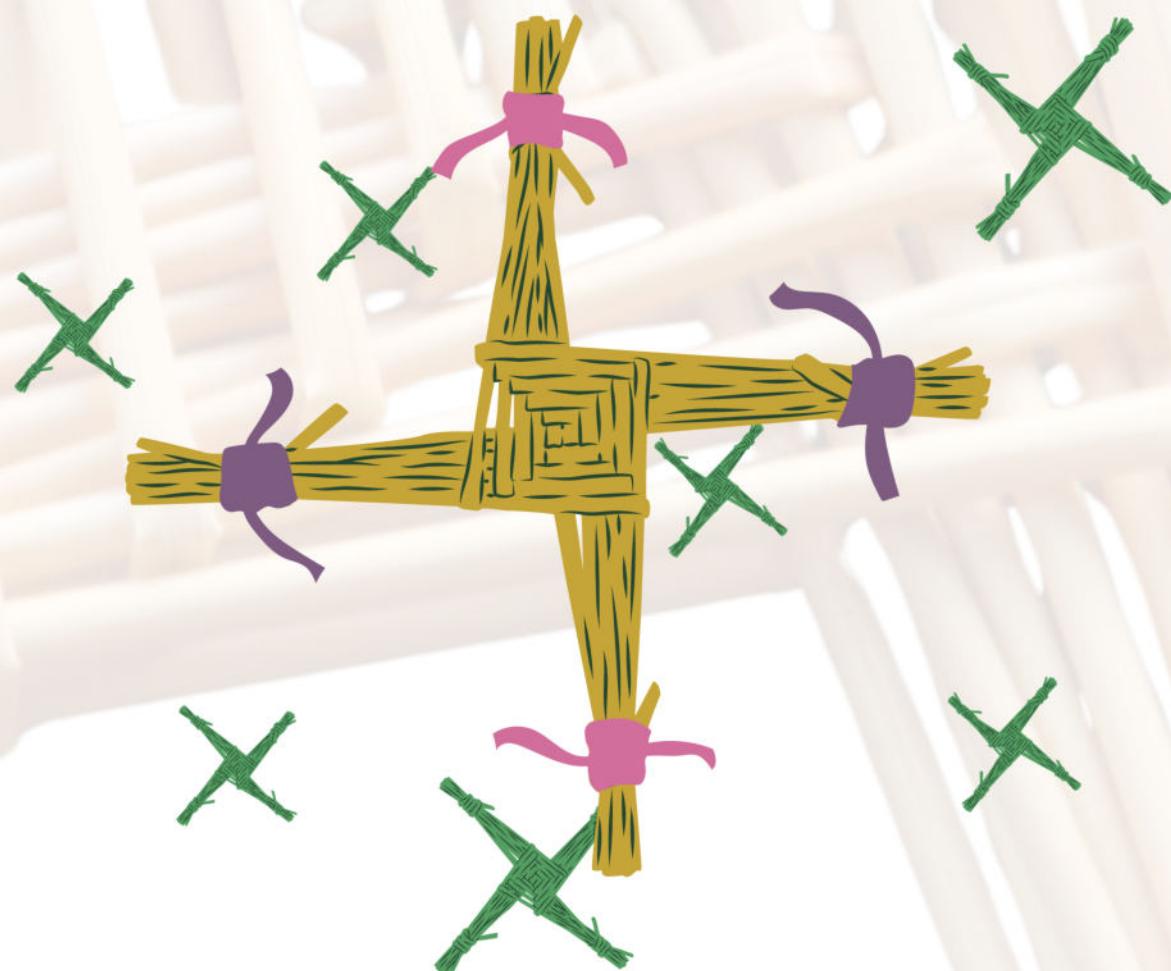
*Entlassen der Wächter:* Bevor du das Ritual beendest, bedanke dich bei den Wächtern und Entitäten, die dir während des Rituals beigestanden haben. Sage: „Wächter des Nordens, des Ostens, des Südens und des Westens, danke ich euch für euren Schutz und eure Kraft. Geht nun in Frieden und wacht weiterhin über meine Schritte.“

*Abschluss:* Lass die Kerzen weiterbrennen, solange es sicher ist. Du kannst das Ritual mit einem Moment der Stille beenden, um die neu erlangte Energie zu spüren und zu integrieren.

#### *Nach dem Ritual*

Reflektiere über das Ritual und notiere deine Gedanken in einem Journal. Du kannst später eine kleine Zeremonie durchführen, um die Räucherung und Kerzen zu entsorgen, als Teil des Loslassens.

Viel Freude und Licht bei deinem Imbolc-Ritual!



# Tipps für besseren Schlaf im Winter

Der Winter bringt oft kürzere Tage und längere Nächte mit sich, was es umso wichtiger macht, eine erholsame Schlafumgebung zu schaffen und Entspannungstechniken in die Abendroutine zu integrieren. Hier sind einige wertvolle Tipps und Tricks, um deinen Schlaf im Winter zu verbessern.

Gestalte eine einladende Schlafumgebung

Halte das Schlafzimmer kühl – optimal sind etwa 16-18 °C. Zu warme Räume können den Schlaf stören. Nutze warme Decken und Bettwäsche, um es gemütlich zu haben.

Achte auf eine komfortable Matratze und Kissen, die deinem Schlafstil und deinen persönlichen Vorlieben entsprechen. Investiere in hochwertige Bettwaren. Wir verbringen durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens im Bett. Hier sollten wir nicht an uns selbst sparen.

Reduziere das Licht im Schlafzimmer, um die Produktion des Schlafhormons Melatonin zu unterstützen. Verdunkelungsvorhänge können hilfreich sein, um das Licht von außen abzuhalten.



## Das Schlafzimmer als Wohlfühl-Oase

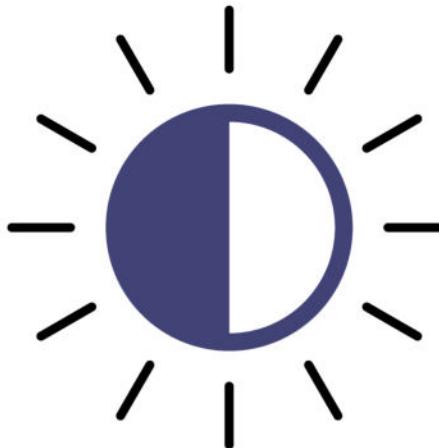
In vielen Wohnungen ist das Schlafzimmer ein Mehrzweck-Raum. Hier werden Dinge aufbewahrt, die niemand mehr braucht, Bügelwäsche und Gepäck stehen in den Ecken und an der Einrichtung wurde gespart. Schlaf ist mit Wohlgefühl verbunden. Ein gemütliches Schlafzimmer fördert die Entspannung. Besonders sinnvoll ist, wenn das Schlafzimmer schon etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen genutzt wird. Ein Lesesessel, ein kleiner Sekretär, um Tagebuch zu schreiben oder die Möglichkeit, Musik zu hören, sind wirksame Hilfen für einen erholsamen Aufenthalt in diesem Raum. Auch spirituelle Praktiken finden hier Raum. Vor dem Schlafen sollte jedoch auf Räucherungen verzichtet werden.

## Großer Schlafmangel kann zu Übergewicht führen

Bei zu wenig Schlaf wird vom Körper ein Hormon ausgeschüttet, welches das Hungergefühl um bis zu 25% steigern kann.

## Lichtmanagement ist wichtig

Nutze das Tageslicht im Winter so gut wie möglich, um deinen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu unterstützen. Gehe nach draußen oder sitze in der Nähe eines Fensters. Auch Tageslichtlampen und Vitamin D können helfen, die Schlaflosigkeit und den Lichtmangel im Winter zu mindern.



Optimale Bedingungen sind gegeben, wenn die hellen und die dunklen Zeiten am Tag ausgeglichen sind. Das ist jedoch nur sehr selten der Fall. Wir können aber einiges tun, um unserem Organismus in etwa gleich viele Licht- bzw. Dunkelstunden zu geben.

Besondere Beachtung findet dabei, dass auch zu dunklen Zeiten die Bildschirme unserem Gehirn den Eindruck von Helligkeit vermitteln. das gilt auch für das Smartphone. In den dunklen Stunden ist es besser, die Bildschirmzeit nicht zu stark auszudehnen.

**Erholsamer Schlaf führt zu besserer Laune und höheren Leistungen am Tag!**

Vermeide grelles Licht und Bildschirme mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen. Wenn du abends gern am PC bist, um deine private Zeit zu genießen, besorg dir eine spezielle Brille, die das blaue Licht herausfiltert. Es hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Nutze dimmbare Lichter oder Kerzen für eine entspannende Atmosphäre.

## Nutze Entspannungstechniken vor dem Zubettgehen

Übe Achtsamkeit, um den Geist zu beruhigen. Dies kann Meditation oder einfaches Atembewusstsein beinhalten, wo du dich auf deinen Atem konzentrierst.

Leichte Dehnungen oder Yoga-Posen helfen, Verspannungen im Körper zu lösen und fördern die Entspannung.

Ein gutes Buch oder eine Zeitschrift können eine wohltuende Abendbeschäftigung sein, die dich sanft in den Schlaf führen. Achte darauf, dass es sich nicht um stimulierende Inhalte handelt. Wenn du sensibel auf Krimi und Horror reagierst, lass sie abends weg.

- Nachts wachen Erwachsene im Durchschnitt etwa 28 Mal auf, ohne es zu merken.
- Zum Einschlafen benötigen Erwachsene durchschnittlich 7 Minuten.
- 75% der Menschen träumen in Farbe.



## Abendliche Rituale

Schaffe eine feste Routine vor dem Schlafengehen, die das Einschlafen erleichtert. Dies könnte eine Tasse beruhigenden Tee, das Journaling oder das Hören entspannender Musik beinhalten.

Geh immer zur gleichen Zeit schlafen und stehe zur selben Zeit auf. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus hilft deinem Körper, sich anzupassen.



**Ernährung und Getränke**  
Vermeide Koffein und Zucker: Reduziere Koffein und zuckerhaltige Snacks am Abend, da sie den Schlaf stören können. Greife stattdessen zu beruhigenden Tees wie Kamille oder Lavendel. Leichte Snacks: Ein kleiner, leichter Snack am Abend kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern. Achte auf Lebensmittel, die den Schlaf fördern, wie Bananen, Mandeln oder Hafer.



Ein Abendspaziergang ist eine wunderbare Abendroutine. Schon 10 Minuten reichen aus, um einen guten Schlaf vorzubereiten. Auch eine harmonische Unterhaltung bietet sich an, wenn die Möglichkeit besteht. Jemandem eine gute Nacht zu wünschen und gewünscht zu bekommen, hat eine große Wirkung. Wer allein lebt, kann auch sein Haustier oder das Tagebuch dafür nutzen. Mit dem Gefühl der Verbundenheit schläft es sich besser. Außerdem gilt, das Smartphone mindestens lautlos zu stellen. Viele Forscher vertreten die These, dass im Schlafräum nachts keine technischen Geräte vorhanden sein sollten. Wer Medien braucht, um einschlafen zu können, sollte über eine digitale Detox Phase nachdenken. Manchmal hilft auch das gute alte Kuscheltier im Bett, auch wenn es nicht "erwachsen" scheint.



# DIY Wellness für die kalte Jahreszeit

Selbstgemachte Pflegeprodukte sind eine großartige Möglichkeit, sich in der kalten Jahreszeit mit natürlichen Inhaltsstoffen zu verwöhnen. Hier sind drei einfache Anleitungen zur Herstellung von Peelings, Gesichtsmaske und Balsamen, die speziell für den Winter geeignet sind. Diese selbstgemachten Wohltaten schonen nicht nur den Geldbeutel und helfen, Müll zu vermeiden. Sie bieten auch eine perfekte Gelegenheit für die Selbstfürsorge.

## 1. Winterliches Zucker-Peeling

Zutaten:

- 1 Tasse brauner Zucker
- 1/2 Tasse Kokosöl (geschmolzen)
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 10-15 Tropfen ätherisches Öl (Orange, Citrus, Rose)

Anleitung:

Mische den braunen Zucker und das geschmolzene Kokosöl in einer Schüssel, bis eine gleichmäßige Paste entsteht.

Füge den Vanilleextrakt und das ätherische Öl hinzu und rühre alles gut durch.

Gib das Peeling in ein sauberes Glasgefäß und beschrifte es.

Verwende das Peeling während der Dusche auf feuchter Haut. Massiere es sanft ein und spüle es anschließend gründlich ab. Es macht die Haut sanft und hinterlässt sie weich und wohlriechend. Bei den ätherischen Ölen hast du die Wahl. Die sogenannten heißen Öle (Thymian, Pfeffer, Chili, Zimt u.a. bitte meiden, sie brennen auf der Haut)

Besonders gut für Winterpeelings sind milde Kräuteröle wie etwa Salbei oder Melisse. Sie geben der Haut zurück, was sie in der Heizungsluft verliert.



## 2. Beruhigende Avocado-Gesichtsmaske

Zutaten:

1 reife Avocado

2 EL Honig

1 EL Joghurt (oder griechischer Joghurt)

1 TL frisch gepresster Zitronensaft



Anleitung:

Zerdrücke die reife Avocado in einer Schüssel, bis sie eine glatte Konsistenz hat.

Füge den Honig, Joghurt und Zitronensaft hinzu und mische alles gut, bis eine homogene Paste entsteht.

Trage die Gesichtsmaske auf das gereinigte Gesicht auf und lasse sie für 15-20 Minuten einwirken.

Spüle die Maske mit lauwarmem Wasser ab und tupfe dein Gesicht trocken. Die Maske spendet Feuchtigkeit, nährt die Haut und verleiht ihr einen frischen Teint.



## 3. Intensiver Lippenbalsam

Zutaten:

2 EL Bienenwachs

2 EL Kokosöl

2 EL Mandelöl (oder ein anderes Trägeröl)

10-15 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Orange, Salbei oder Citrus)

Anleitung:

Schmelze das Bienenwachs, Kokosöl und Mandelöl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze oder im Wasserbad.

Sobald alles geschmolzen ist, nimm den Topf vom Herd und füge das ätherische Öl hinzu.

Gieße die Mischung in kleine Tiegel oder Lippenbalsam-Röhrchen und lasse sie bei Zimmertemperatur fest werden.

Verwende den Lippenbalsam regelmäßig, um deine Lippen schützen und befeuchten. Er hilft, spröde und rissige Lippen in der kalten Jahreszeit zu verhindern.



## Hilfe für die Seele:

# Die Bedeutung von spiritueller und psychologischer Beratung

*In Zeiten, in denen Menschen auf Wartelisten stehen, wenn sie eine Therapie oder Beratung brauchen, kann die Spiritualität eine erste Erleichterung schaffen. Wichtig ist die Qualifikation der beratenden Person. Ohne psychologische Grundkenntnisse geht es nicht. Sehr hohe Honorare oder Beratungspläne, die sich über längere Zeiträume erstrecken, sind ein Alarmsignal. Vertrauen und ein "Draht" zueinander sind eine Grundvoraussetzung, um mit seiner Not nicht das Opfer eines "Gurus" zu werden.*

Spirituelle Beratung zielt darauf ab, die innere Welt eines Menschen zu erkunden und zu fördern. Sie beschäftigt sich mit Fragen des Sinns, der Lebensziele und der Verbindung zu etwas Größerem als wir selbst. Oftmals geht es darum, eine tiefere Einsicht in die eigene Spiritualität zu gewinnen und die persönliche Entwicklung zu unterstützen. Psychologische Beratung hingegen konzentriert sich mehr auf das Verhalten, die Emotionen und die mentalen Prozesse. Hier steht die Analyse von Gedankenmustern und Verhaltensweisen im Vordergrund, um Klienten dabei zu helfen, ihre Herausforderungen zu bewältigen und gesunde Bewältigungsmechanismen zu entwickeln. Beide Ansätze können sich gegenseitig ergänzen und bieten wertvolle Werkzeuge zur Förderung des inneren Friedens und der Selbstfindung.

Um ein klares Verständnis für die beiden Beratungsformen zu schaffen, ist es wichtig, die Kernmerkmale jeder Methode zu beleuchten. Spirituelle Beratung kann verschiedene Formen annehmen, wie beispielsweise Meditation, Achtsamkeit oder religiöse Praktiken. Sie fördert eine tiefere Verbindung zu den eigenen Werten und Überzeugungen und ermutigt dazu, das Leben aus einer erweiterten Perspektive zu betrachten. Psychologische Beratung hingegen stützt sich auf wissenschaftlich fundierte Methoden, um emotionale und psychische Probleme anzugehen. Hier kommen Techniken wie kognitive Verhaltenstherapie oder Gesprächstherapie zum Einsatz, um Klienten durch ihre Schwierigkeiten zu begleiten.

### Zielgruppen und Anwendungsbereiche

Viele Menschen suchen Unterstützung in Zeiten der Trauer oder Krise. Trauerberatung beispielsweise kann Betroffenen helfen, den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten und Wege zu finden, mit ihrer Trauer umzugehen. Krisenberatung ist ein weiterer wichtiger Anwendungsbereich, in dem Menschen in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung suchen, sei es aufgrund von Einsamkeit oder Beziehungsproblemen. Auch Paare profitieren häufig von Beziehungsberatung, um ihre Kommunikation zu verbessern und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Die Kombination von spiritueller und psychologischer Beratung kann oft zu tiefgreifenderen Einsichten führen. Wenn Menschen sowohl ihre emotionalen Herausforderungen als auch ihre spirituellen Fragen angehen, können sie eine umfassendere Perspektive auf ihr Leben entwickeln. Diese integrative Herangehensweise ermöglicht es ihnen, sowohl innere Konflikte als auch äußere Umstände besser zu verstehen. Indem sie sich mit ihren Gefühlen auseinandersetzen und gleichzeitig ihre spirituellen Bedürfnisse erkunden, können sie einen harmonischen Weg zur Selbstfindung beschreiten.



# Mitten unter uns: Wohnungslosigkeit



Bundesweit waren im Jahr 2024 439.500 Personen von Wohnungslosigkeit betroffen. 2023 waren es 372.000. Das Problem wird von Jahr zu Jahr erkennbar größer. 2022 wurden 178.000 Personen, also etwa die Hälfte von 2023 gezählt. Dabei geben die offiziellen Zahlen nur diejenigen Personen an, die wegen Wohnungslosigkeit untergebracht werden. Die vielen Wohnungslosen, die etwa bei Freunden oder Verwandten kurzfristig unterkommen, tauchen nicht in der Statistik auf.

Zahlreiche Anlaufstellen sind bundesweit eingerichtet. Meist sind dort SozialpädagogInnen und SozialarbeiterInnen beschäftigt. Sie sorgen für eine gesellschaftliche Teilhabe und sind für viele eine Art Familienersatz. Je besser die Integration in die Gesellschaft erhalten bleibt, umso leichter wird es für die Klienten, wieder auf die eigenen Füße zu kommen.

Wohnungslosigkeit betrifft nicht mehr nur bestimmte Gruppen. Zunehmend kommen auch Menschen in die Beratung, weil sie kurz vor der Wohnungskündigung stehen und nicht wissen, woher sie eine neue Wohnung bekommen sollen. Auch Einsamkeit und Sorgen tragen dazu bei, dass in der Beratungsstelle immer gut zu tun ist.



Die Hilfsbereitschaft der Bevölkerung ist vierlerorts sehr groß. Die Menschen denken an die, denen es nicht gut geht.

Das Problem betrifft nicht nur Menschen, die mit ihrem Leben nicht zureckkommen. Stigmatisierungen sind fehl am Platz. Die Wohnungsnot und die häusliche Gewalt sind zwei Faktoren, die die Wohnungslosigkeit verstärken. Viele MitarbeiterInnen in den Einrichtungen und zahlreiche Verbände sind sich einig, dass die Politik dringend Signale setzen sollte. Die Bemühungen um den sozialen Wohnungsbau seien nicht ausreichend. Bezahlbare Mietwohnungen sind rar. Aus diesem Grund bleiben viele über einen langen Zeitraum in Übergangswohnungen und Notfall-Unterkünften. Was für ein paar Nächte gedacht ist, wird zur Dauerlösung, weil es schlicht keine Wohnungen auf dem Markt gibt. Das merken auch Menschen mit Job und gesichertem Lebensumfeld. Das bedeutet, dass keine Möglichkeiten der Unterbringung für „neue“ Klienten zur Verfügung stehen, wenn diese gebraucht werden.

Der zweite Faktor, die häusliche Gewalt, ist ebenfalls von großer Bedeutung. Wenn Frauen, die in Gewaltbeziehungen leben, keine Wohnung finden, bleiben sie zuhause und ertragen die Gewalt weiterhin. Jetzt gibt es einen Beschluss des Bundeskabinetts vom 11. Dezember 24. Hier geht es um die Bekämpfung der Gewalt gegen Frauen und der häuslichen Gewalt mit 120 Maßnahmen. „Umsetzen und Entwickeln soll das die nächste Bundesregierung“, heißt es dort. Das bedeutet, dass die Betroffenen wieder warten müssen. Frauen sind durch ihre häufig schlechte wirtschaftliche Position und durch ihre Scham, sich als Opfer zu erkennen zu geben, besonders hart davon betroffen, dass Wohnungsmangel herrscht. An dieser Stelle sei auf einen Hinweis der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe vom Dezember 24 verwiesen. Anlass ist unter anderem der Kältetod einer wohnungslosen Person im November 24 in Hannover. Kalte Temperaturen sind eine große Gefahr für Menschen ohne festen Wohnsitz. Gespräche mit Expertinnen haben ergeben, dass BürgerInnen und Bürger in jedem Fall die Polizei informieren sollten, wenn jemand dadurch auffällt, dass er etwa im Freien schläft oder kein Zuhause hat. Das ist nicht verboten, sondern gefährlich. Die Polizei wird versuchen, die Person an einen warmen, geschützten Ort zu bringen, um das Erfrieren zu verhindern. Eine warme Mahlzeit oder ein paar Euro tun gut, reichen aber gegen die Kälte nicht aus.



# Ab jetzt wird mitgeschrieben

Spirituelle Journaling-Praktiken: Wege zur Förderung der spirituellen Entwicklung

*Journaling ist eine kraftvolle Methode, um die eigene Spiritualität und innere Welt zu erkunden. Indem du regelmäßig deine Gedanken, Gefühle und Erlebnisse aufschreibst, schaffst du nicht nur Klarheit, sondern förderst auch dein persönliches Wachstum und deine Selbsterkenntnis. In diesem Artikel werden verschiedene Methoden vorgestellt, wie das Führen eines Journals deine spirituelle Entwicklung unterstützen kann, sowie spezielle Schreibanreize, die dir helfen, tiefere Einsichten zu gewinnen.*

In vielen Methoden zur seelischen Heilung wird das Schreiben eingesetzt. Dabei geht es nicht um einen inneren Zensor, nicht um Stil oder perfekte Rechtschreibung. Es geht darum, dir deine eigene Geschichte in den eigenen Blick zu holen. Durch das Aufschreiben wirst du das Erlebte neu betrachten können. Das kann erhellend und heilsam wirken. Außerdem führt das Schreiben dazu, dass du lernst, dich selbst wichtig zu nehmen. Wenn es dir gelingt, regelmäßig zu schreiben, ist das fast wie ein Termin, den du mit dir selbst hast.



Dein Journal, Tagebuch, Schattenbuch ist ein Raum, in dem du Gedanken und Gefühle frei ausdrücken kannst, ohne bewertet zu werden. Das bedeutet, dass auch du dich nicht bewerten sollst. Alles, was du aufschreibst, gehört zu dir. Alles ist gut, so wie es ist. Es darf sich verändern, aber es ist gut.



*Wer seine Gedanken regelmäßig aufschreibt, hält damit den Kontakt zu sich selbst.*



# Die Vorteile des spirituellen Journalings



Selbsterkenntnis: Journaling bietet dir die Möglichkeit, deine Gedanken und Gefühle auszudrücken, was dir hilft, Muster und Glaubenssätze zu erkennen, die dein Leben beeinflussen.



Reflexion und Klarheit: Durch das Festhalten von Erlebnissen und Emotionen kannst du vergangene Ereignisse reflektieren und mit mehr Klarheit auf die Gegenwart schauen. Dies fördert das Verständnis für deine spirituelle Reise.



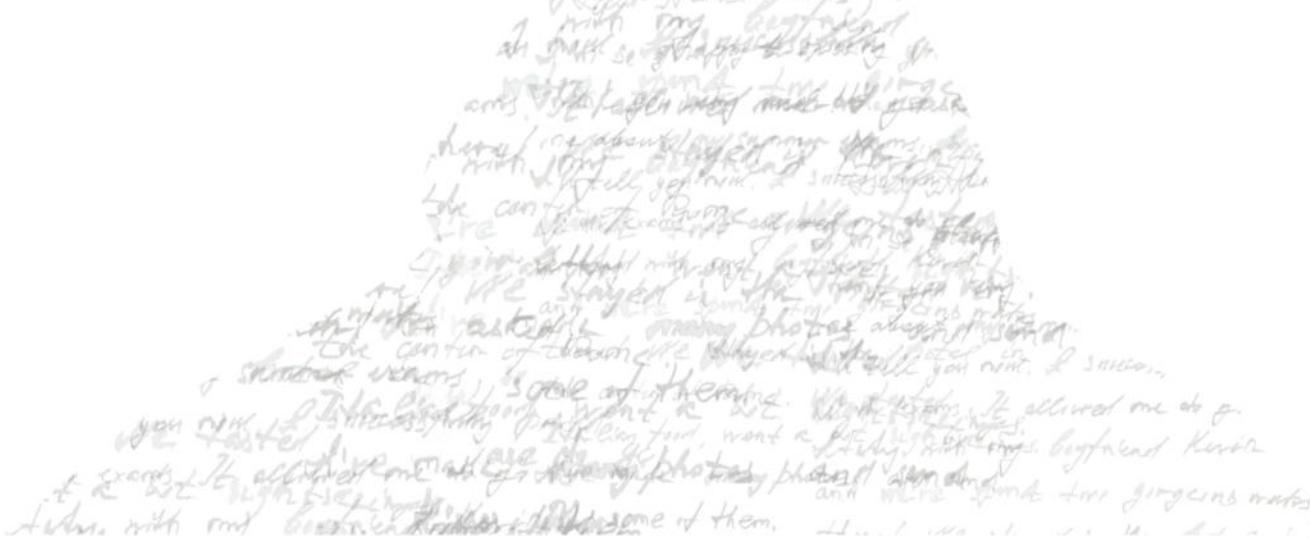
Kreativer Ausdruck: Journaling erlaubt es dir, kreativ zu sein – sei es durch Schreiben, Zeichnen oder das Einkleben von Bildern. Kreativität ist ein wunderbarer Kanal für spirituelle Energien.



Intention setzen: Indem du deine Wünsche und Ziele aufschreibst, kannst du klare Intentionen setzen und deinen Geist auf positive Veränderungen ausrichten.



Achtsamkeit entwickeln: Das regelmäßige Journaling fördert eine achtsame Haltung. Es bringt dich in den gegenwärtigen Moment und lässt dich deine Gedanken und Gefühle bewusst wahrnehmen.



# Methoden des spirituellen Journalings

Freies Schreiben: Nimm dir einen Moment, um einfach zu schreiben, ohne nachzudenken oder zu bewerten. Lass die Wörter fließen und fühle frei, alles aufzuschreiben, was dir in den Sinn kommt. Dies kann eine hervorragende Möglichkeit sein, um emotionale Blockaden zu lösen.

Geführtes Journaling: Verwende spezifische Fragen oder SchreibanreizePrompts, um deine Reflexionen zu lenken. Diese Leitfragen können dir helfen, tiefere Einsichten in deine Spiritualität zu gewinnen.

Dankbarkeitstagebuch: Notiere täglich drei Dinge, für die du dankbar bist. Diese Praxis fördert eine positive Einstellung und kann dein spirituelles Bewusstsein erweitern.

Traumtagebuch: Halte deine Träume fest und reflektiere über ihre möglichen Bedeutungen. Träume können überraschende Einblicke in deine innere Welt bieten.

Schattenbuch: Das Schattenbuch ist eine Art Tagebuch/ Erfahrungssammlung für alle, die Magie erlernen und vertiefen wollen. Ins Schattenbuch werden neben den Entwicklungsschritten auch Rezepte, Anleitungen und Rituale notiert. Das Schattenbuch zu führen ist eine Aufgabe, der jede Hexe sich unterzieht. Zusätzlich können andere Möglichkeiten des Journalings genutzt werden.

Visualisierung: Zeichne oder skizziere deine spirituellen Erfahrungen, Gefühle oder Einsichten. Visuelle Darstellungen können oft mehr vermitteln als Worte.

Selbstverständlich können auch zwei oder mehr der vorgestellten Möglichkeiten kombiniert werden.



*Literatur-Nobelpreisträgerin Herta Müller:*

*Ich habe mir nie vorgenommen, zu schreiben. Ich habe damit angefangen, als ich mir nicht anders zu helfen wusste.*

# Schreibanreize für tiefere Selbsterkenntnis

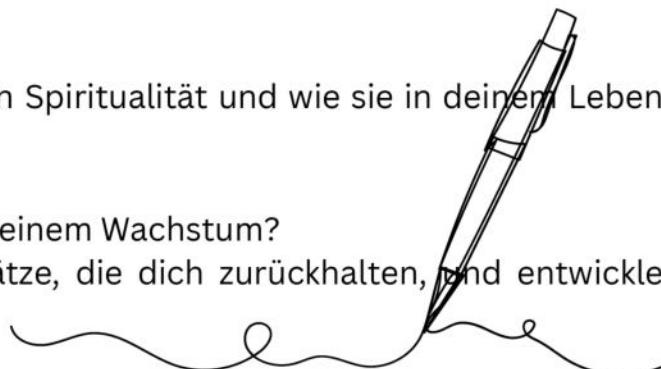
Um deine spirituelle Entwicklung durch Journaling zu vertiefen, haben wir einige Schreibanreize zusammengestellt, die dir helfen können, tiefer in deine Gedanken und Gefühle einzutauchen:

Was bedeutet Spiritualität für mich?

Schreibe über deine eigene Definition von Spiritualität und wie sie in deinem Leben zum Ausdruck kommt.

Welche Glaubenssätze hindern mich an meinem Wachstum?

Reflektiere über limitierende Glaubenssätze, die dich zurückhalten, und entwickle Strategien, um sie zu überwinden.



Wann fühle ich mich am meisten verbunden?

Notiere Momente oder Orte, in denen du dich am verbundensten fühlst, und beschreibe, was diese Erfahrung für dich bedeutet.



Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

Reflektiere darüber, welche Schritte du unternehmen würdest, wenn Angst keine Rolle spielen würde.

Was möchte ich in meinem Leben manifestieren?

Schreibe über deine Ziele und Wünsche. Visualisiere, wie dein Leben aussieht, wenn du sie erreicht hast.

Wie kann ich meine Intuition stärken?

Notiere Möglichkeiten, wie du in deinem Alltag auf deine Intuition hören und ihr vertrauen kannst.

Was lehrt mich die Natur über mich selbst?

Reflektiere über deine Erlebnisse in der Natur und welche spirituellen Einsichten du dort gewonnen hast.



»Wir schreiben, um das Leben  
zweimal zu schmecken. Im Moment  
und im Nachhinein.«

Anais Nin



»Wenn es eine Geschichte in dir gibt, muss sie herauskommen.«

William Faulkner

# Runenkarten

Zum Jahresbeginn schenken wir unseren Leserinnen und Lesern Runenkarten zum selbst Herstellen. Dazu bitte die Karten ausschneiden und laminieren oder auf Karton kleben. Diese Karten dienen als Affirmationskarten für jeden Tag. Sie können auch als Orakelkarten genutzt werden. Dafür eine Frage formulieren, die nicht mit JA oder NEIN beantwortet werden kann. Anschließend drei Karten ziehen. Die Antworten sind:

1. Karte - Das liegt bei dieser Frage im Verborgenen.
2. Karte - Das solltest du unbedingt beachten.
3. Karte - Das ist ein hilfreicher Impuls für dich.

Wer die Hexenpost nicht zerschneiden möchte, kann das Kartenset auch im Hexenshop kaufen. Dort ist es, wie auch ein Begleitbuch, ab 15. Januar erhältlich. Die Runen können auch einfach hier im Heft täglich neue Inspirationen bieten.



# Horoskop für das Jahr 2025

Das Jahr 2025 wird durch die Zahl 9 geprägt, die in der Numerologie für Vollendung, Autonomie und spirituelles Wachstum steht. Diese Zahl fordert dich auf, die Lektionen der Vergangenheit zu reflektieren und die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele zu fördern. Es ist ein Jahr des Wandels und der Transformation, in dem du die Möglichkeit hast, alte Muster und Belastungen loszulassen und ein neues Kapitel in deinem Leben aufzuschlagen. Die Bewegungen der Planeten in diesem Jahr werden dich dazu anregen, dich auf Beziehungen, Zusammenarbeit und die Wünsche anderer Menschen zu konzentrieren.

Insgesamt ist 2025 eine Zeit, in der Selbstreflexion und die Suche nach innerem Frieden im Vordergrund stehen. Nutze dieses Jahr, um deine Träume und Ziele zu überdenken und dich auf spirituelle Praktiken zu konzentrieren, die dich auf deinem Weg unterstützen.

## Horoskop für die 12 Tierkreiszeichen

**1. Widder** Das Jahr 2025 fordert dich auf, deine aggressive Natur zu zügeln und in Beziehungen mehr Kompromisse einzugehen. Du wirst feststellen, dass Teamarbeit dir neue Möglichkeiten eröffnet, sowohl beruflich als auch privat. Nutze die Energie von Jupiter, um dein Wissen zu erweitern und neue Fähigkeiten zu erlernen.

## 2. Stier

Für dich steht das Jahr ganz im Zeichen der Selbstverwirklichung. Dein Fokus liegt auf persönlichem Wachstum und kreativem Ausdruck. Es ist eine hervorragende Zeit, um deine Talente zu zeigen. Statt auf materiellen Besitz zu setzen, investiere in Erfahrungen und Beziehungen, die dir Freude bringen.

## 3. Zwillinge

2025 bringt für dich zahlreiche Möglichkeiten zur Weiterbildung und zur Erweiterung deines sozialen Netzwerks. Arbeit an der Kommunikation, um Missverständnisse zu vermeiden. Achte auf dein inneres Gleichgewicht, um den äußeren Stress besser bewältigen zu können.



GEBO - G - Geschenk

### Geschenke und Partnerschaft

Ich bin offen für die Geschenke des Lebens.

Geben und Nehmen fließen in Balance.



WUNJO - W - Freude

### Freude und Erfüllung

Ich erlebe Freude und Glück in jedem Moment. Mein Herz ist erfüllt von Positivität und Licht.



HAGAL - H - WACHSTUM

### Transformation und Wachstum

Ich akzeptiere Krisen als Veränderungen und transformiere mein Leben zum Positiven.



NAUTIZ - N - NOT

### Notwendigkeit

Ich habe die Stärke, durch schwierige Zeiten zu navigieren.

Notwendigkeiten stärken meinen Willen und meinen Geist.



ISAZ - I - EIS

### Stillstand und Klarheit

In der Stille finde ich Klarheit und innere Ruhe. Ich vertraue darauf, dass Geduld die Antworten bringt.



JERA - J - Jahr

### Ernte und Rhythmus des Lebens

Ich ernte die Früchte meiner Arbeit. Gutes geschieht zur richtigen Zeit.



EIHWAZ - EI - EIBE

### Überwindung und

### Unendlichkeit

Ich überstehe alle Prüfungen mit Mut und Widerstandskraft.



PERTH - P - SCHICKSAL

### Schicksal und Geheimnis

Ich akzeptiere das Fließen meines Schicksals. Jedes Geheimnis birgt wertvolle Lektionen für mein Wachstum.



ALGIZ - Z - ELCH

### Verbundenheit

Ich bin tief mit der Natur verbunden und erfahre Schutz und Geborgenheit. Ihre Kraft stärkt mein Wesen.

# Horoskop für das Jahr 2025

## 4. Krebs

Das Jahr fordert dich heraus, dich emotional weiterzuentwickeln und tiefere Bindungen zu schaffen. Es kann eine gute Zeit sein, deine Wohnsituation zu überdenken oder neue Projekte anzustoßen. Achte jedoch darauf, dich nicht in emotionalen Ängsten zu verlieren.

## 5. Löwe

Im Jahr 2025 steht dein beruflicher Aufstieg im Fokus. Du wirst feststellen, dass deine kreativen Ideen und dein Selbstbewusstsein dir helfen, die nötige Anerkennung zu bekommen. Denke daran, deinen Mitmenschen offen zu begegnen – Zusammenarbeit bringt dir neue Erfolge.

## 6. Jungfrau

Dieses Jahr dreht sich um Selbstpflege und innere Balance. Du wirst ermutigt, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln, um dein Wohlbefinden zu fördern. Achte darauf, dir Zeit für dich selbst zu nehmen, um mit Stress und Herausforderungen besser umzugehen.

## 7. Waage

Im Jahr 2025 stehen Beziehungen im Vordergrund. Du wirst dazu angeregt, harmonische Verbindungen zu pflegen und Konflikte offen zu besprechen. Nutze die Energie von Jupiter, um deine Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und bestehende Beziehungen zu vertiefen.

## 8. Skorpion

Für dich wird das Jahr eine Zeit des Wandels und der Transformation sein. Es ist wichtig, alte Muster loszulassen und dich neuen Herausforderungen zu stellen. Vertraue auf deine Intuition, um die richtigen Entscheidungen zu treffen und deine Ziele zu erreichen.



Die Rune Sowilo darf nicht als Symbol und nicht allein stehend genutzt werden. Im Rahmen des Runenalphabets oder in einem Runentext ist sie erlaubt. Der unbeschwerte Umgang mit dieser Rune ist leider, bedingt durch die deutsche Vergangenheit, nicht möglich. Sowilo wurde zu Propagandazwecken genutzt und leider vollkommen falsch verstanden.



# Horoskop für das Jahr 2025

## **9. Schütze**

In diesem Jahr wirst du dazu angeregt, deinen Horizont zu erweitern und neue Wege zu erkunden. Es ist eine perfekte Zeit für Reisen und das Lernen neuer Kulturen. Halte deine Augen offen für neue Möglichkeiten, die deinem spirituellen Wachstum dienen.

## **10. Steinbock**

2025 fordert dich heraus, deine Ziele realistisch zu überprüfen und strukturiert an diesen zu arbeiten. Sei bereit, Verantwortung für deine Entscheidungen zu übernehmen. Es ist eine gute Zeit für langfristige finanzielle Planungen und Investitionen in deine Zukunft.

## **11. Wassermann**

Im Jahr 2025 solltest du besonders darauf achten, dein individuelles Denken mit der Gemeinschaft zu verbinden. Deine innovativen Ideen können einen bedeutenden Einfluss haben. Schaffe ein Gleichgewicht zwischen deinem Bedürfnis nach Freiheit und der Verantwortung gegenüber anderen.

## **12. Fische**

Dieses Jahr wird für dich eine Zeit der kreativen Inspiration und der spirituellen Entdeckung sein. Nutze die Gelegenheiten, die sich dir bieten, und lass dich von deiner Intuition leiten. Halte zudem ein Auge auf deine Emotionen und sorge gut für dich selbst.

### **Fazit**

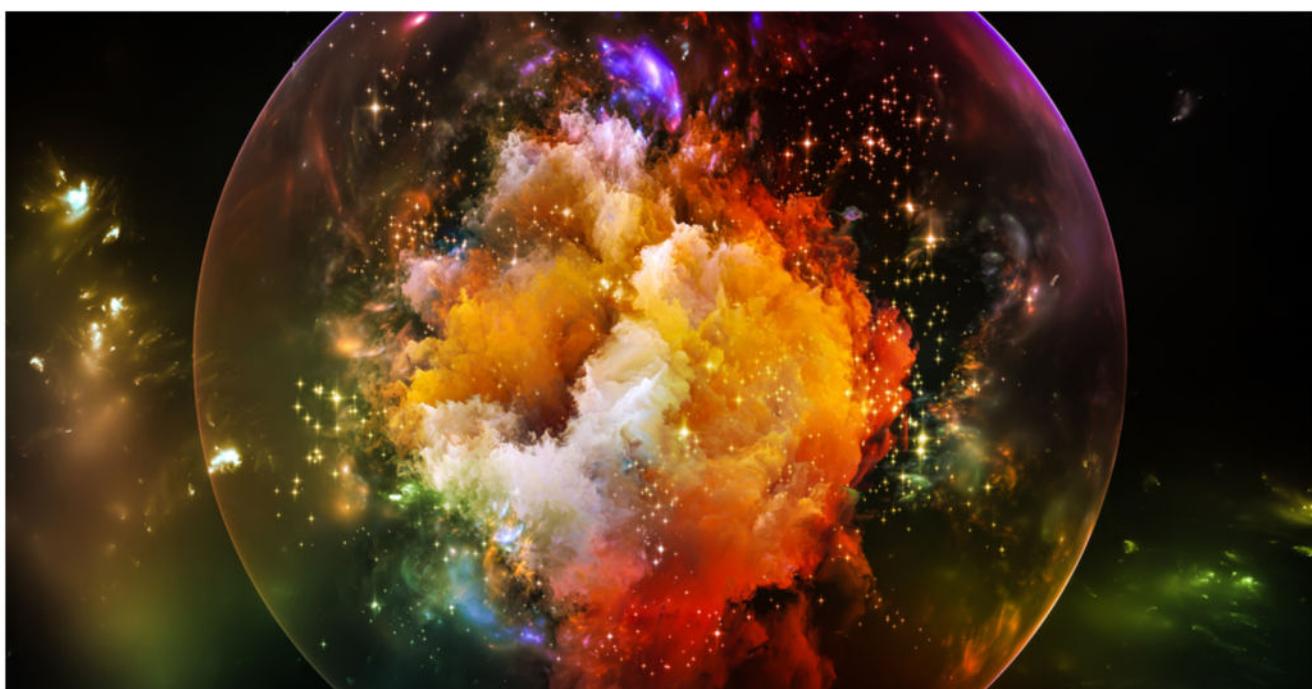
Das Jahr 2025 ist ein Jahr der Transformation und des persönlichen Wachstums, geprägt von der Zahl 9. Diese Zahl symbolisiert Vollendung und Autonomie, was bedeutet, dass du die Freiheit und das Potential hast, deine eigenen Entscheidungen zu treffen und Veränderungen in deinem Leben zu initiieren. Nutze die Energien der Astrologie und die Kraft der Numerologie, um deine inneren Ziele zu verfolgen und ein erfülltes Leben zu führen. Es ist eine Zeit, um Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen!

# Farben in der Magie

## Die Sprache der Energien

Farben spielen eine zentrale Rolle in der Magie und Spiritualität. Sie sind nicht nur einfache visuelle Eindrücke, sondern Träger tiefgreifender Bedeutungen, Emotionen und Energien. Jede Farbe resoniert mit bestimmten Eigenschaften und kann gezielt eingesetzt werden, um magische Rituale, Meditationen oder Manifestationen zu unterstützen. Hier beleuchten wir die wichtigsten Farben in der magischen Praxis und ihre symbolischen Bedeutungen.

Dabei ist wichtig zu beachten, dass verschiedene spirituelle Praktiken unter Umständen andere Farbbe bedeutungen angeben. Es ist wichtig, auch auf das eigene Gefühl zu hören. Welche Farbe fühlt sich passend an? Außerdem schadet es nicht, verschiedene Farben zu kombinieren, um Wirkungen zu erweitern oder zu verstärken.



Ein Beispiel: Jemand möchte ein Ritual für Erfolg im Geschäft feiern. Er nutzt dazu die Kerzenfarbe Violett (Merkur, Qualität der Händler und Reisenden), Außerdem legt er einen Türkis auf den Altar (Halschakra für Kommunikation und sprachliches Geschick). Als Räucherung nutzt er die Mischung des Roten Drachen für das Meistern von Herausforderungen. Dieses Konzept ist schlüssig und sein Ritual hat gute Chancen auf Erfolg. Je mehr Praktiken jemand gut kennt, umso differenzierter wird seine Wahl bei den einzelnen Materialien.

In der Spiritualität, die sich universell ausrichtet, spielen regionale Differenzen keine Rolle. Alle sind aus einer Quelle und gemeinsam mit dieser Quelle verbunden. Eine strenge Trennung der verschiedenen Praktiken und Richtungen ist daher nicht wünschenswert. Die Quelle hat viele Gesichter.

# Kerzenfarben

Kerzen sind ein bedeutendes Element in vielerlei magischen Praktiken und Ritualen. Die Farbwahl einer Kerze kann die Intensität und Ausrichtung der Energie, die im Ritual eingesetzt wird, erheblich beeinflussen. Jede Farbe hat ihre eigenen symbolischen Bedeutungen und wird für bestimmte Absichten verwendet. Hier ist eine Übersicht über die wichtigsten Kerzenfarben und ihre magischen Bedeutungen:

## **Rot: Power, Kraft, Energie und Liebe**

Rote Kerzen sind das Symbol für Leidenschaft und Stärke. Sie stehen für Energie, Vitalität und Antrieb. In der Magie verwenden wir rote Kerzen, um Wünsche nach Liebe, Macht und Durchsetzungskraft zu manifestieren. Sie eignen sich hervorragend für Rituale, die Mut und Entschlossenheit fördern oder in Verbindung mit der Kraft der Liebe stehen.

## **Gelb: Lebensfreude und Kommunikation**

Gelbe Kerzen repräsentieren Lebensfreude, Optimismus und Kommunikationsfähigkeit. Diese Farbe ist ideal für Rituale, die mit Lernen, Kreativität und Kommunikation in Verbindung stehen. Gelbe Kerzen stärken die Konzentration und helfen, Klarheit im Denken zu finden. Sie sind besonders nützlich, um neue Ideen zu fördern und soziale Kontakte zu stärken.

## **Grün: Erfolg und Geld**

Grüne Kerzen symbolisieren Wachstum, Wohlstand und finanzielle Fülle. Sie werden oft in Ritualen verwendet, die mit Geld, Erfolg im Beruf oder auch mit der Heilung von körperlicher und emotionaler Natur zu tun haben. Grüne Kerzen bringen positive Energie in dein Leben und unterstützen die Manifestation deiner finanziellen Ziele.

## **Violett: Erfolgreiche Geschäfte und glückliche Reisen**

Violette Kerzen werden häufig mit Spiritualität, Intuition und Transformation assoziiert. Sie sind ein Zeichen für Erfolg und Glück, insbesondere in geschäftlichen Angelegenheiten und auf Reisen. Die Verwendung einer violetten Kerze kann helfen, den eigenen spirituellen Weg zu klären und die Chancen auf glückliche Ergebnisse zu erhöhen.

## **Schwarz: Schutz**

Schwarze Kerzen sind kraftvolle Werkzeuge in der Magie, die Schutz und Abwehr von negativen Einflüssen symbolisieren. Sie helfen, unerwünschte Energien abzuwehren und bieten eine starke energetische Schutzhülle. Schwarze Kerzen können auch bei Ritualen zur Lösung von Problemen und zur Transformation von Negativität verwendet werden.

## **Weiß: Schutz und Klarheit**

Weiße Kerzen stehen für Reinheit, Klarheit und Neuanfang. Sie sind universell einsetzbar und können jede andere Farbe ersetzen, wenn eine spezifischere Farbe nicht verfügbar ist. Weiße Kerzen sind ideal für Schutzrituale, um Klarheit in schwierige Situationen zu bringen und positive Absichten zu setzen.

# Kerzenfarben

## **Orange: Kreativität und Sexualität**

Orange Kerzen symbolisieren Kreativität, Freude und sexuelle Energie. Sie sind perfekt für Rituale, die mit Inspiration, Vitalität und der Entfaltung des kreativen Potenzials zu tun haben. Orange Kerzen können auch bei der Stärkung von Beziehungen und der Erweckung von Leidenschaft in einem Partner verwendet werden.

## **Rosa: Harmonie und Liebe**

Rosa Kerzen stehen für bedingungslose Liebe, Harmonie und Frieden. Sie sind ideal für Rituale, die mit Beziehungen, Freundschaft und emotionaler Heilung in Verbindung stehen. Rosa Kerzen helfen, Liebe zu ziehen und ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit zu fördern.

## **Dunkelblau: Göttin und Mondin**

Dunkelblaue Kerzen symbolisieren die Energie der Göttin und die Kraft des Mondes. Sie sind perfekt für Rituale, die mit Intuition, Spiritualität und mystischen Praktiken in Verbindung stehen. Dunkelblaue Kerzen fördern das innere Wissen und helfen, eine tiefere Verbindung zur eigenen Spiritualität und den universellen Energien herzustellen.

Kerzen sind immer ein Lichtsymbol. Ihre Farbe entscheidet, was von positiver Lichtenergie beeinflusst werden soll. Dabei können auch mehrere Kerzen in einem Ritual brennen. Wer beispielsweise seinen Erfolg mehren möchte, weil er das Herz einer bestimmten Person erobern will, könnte Rot und Grün wählen.

Die Kerzenfarben der Magie harmonieren sehr gut mit den Farben der Drachen und mit den Farben der Energiefelder im Körper. Suche die Zusammenhänge. Gelb als Farbe für Kommunikation und für das Energiefeld Nabelchakra passen hervorragend zusammen, denn es braucht ein starkes Nabelchakra für gute Kommunikation. Auch der Gelbe Drache ist mit seiner Neugier und seinem Willen, Neues zu lernen, kein Widerspruch.

**Das Licht,  
das du für einen anderen Menschen anzündest,  
erhellst dein eigenes Herz.**

# Drachenfarben

In der Praxis der Drachenmagie können Rituale, Meditationen und Visualisierungen eingesetzt werden, um die essenzielle Energie der Drachen anzuziehen. Durch das Arbeiten mit Drachen können Menschen lernen, ihre inneren Ängste zu konfrontieren, Hindernisse zu überwinden und ihre Ziele mit Entschlossenheit zu verfolgen. Drachenmagie fördert nicht nur das persönliche Wachstum, sondern verbindet auch mit den uralten Weisheiten und Kräften, die in der Natur und im Universum verankert sind.

Die Arbeit mit Drachen erfordert Respekt und Achtsamkeit, da sie mächtige Wesen sind, die oft tiefere spirituelle Lektionen lehren können. Indem wir uns mit ihnen verbinden, öffnen wir uns für eine Welt voller Magie und Möglichkeiten, die unsere eigene Realität transformieren kann. Die Drachenfarben werden wie folgt definiert:

## Weißer Drache

Symbolik: Reinheit, Klarheit und Spiritualität.

Eigenschaften: Der weiße Drache verkörpert Licht und Weisheit. Er steht für die reinsten Absichten und ist oft mit heilenden Energien verbunden. In vielen Traditionen wird er als Beschützer der Wahrheit und des spirituellen Wissens angesehen.

## Gelber Drache

Symbolik: Intelligenz, Freude und Kreativität.

Eigenschaften: Der gelbe Drache repräsentiert Optimismus und die Schöpferkraft. Er fördert das Lernen, die Neugier und die Entwicklung neuer Ideen. Mit seiner warmen Energie bringt er Licht und Zufriedenheit in das Leben derjenigen, die mit ihm arbeiten.

## Grüner Drache

Symbolik: Wachstum, Natur und Harmonie.

Eigenschaften: Der grüne Drache ist der Hüter der Natur und des Lebens. Er steht für das Wachstum von Pflanze und Körper und fördert das Gleichgewicht in der Umwelt und in zwischenmenschlichen Beziehungen. Dieser Drache ist auch ein Symbol für Heilung und Fruchtbarkeit.

## Roter Drache

Symbolik: Leidenschaft, Kraft und Mut.

Eigenschaften: Der rote Drache verkörpert Feuer, Energie und Entschlossenheit. Er ist ein Symbol für leidenschaftliche Anstrengungen, Mut und die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern. Dieser Drache ist oft der Beschützer der Krieger und wird mit dem Streben nach Zielen und Träumen assoziiert.

## Schwarzer Drache

Symbolik: Transformation, Schatten und das Unbekannte.

Eigenschaften: Der schwarze Drache hat eine tiefgründige und oft mysteriöse Energien. Er repräsentiert das Unbewusste, die Schattenarbeit und die Fähigkeit, durch Herausforderungen zu lernen und zu wachsen. Diese Drachen helfen dabei, innere Ängste zu konfrontieren und sich von alten Mustern zu befreien, um persönliche Transformation zu ermöglichen.

# Energiefeld-Farben

Jeder Mensch besitzt ein Energiefeld, das als schützende Aura um den Körper herumschwingt. Dieses Energiefeld wird von den sieben Chakras beeinflusst, die als Energiezentren fungieren und eine zentrale Rolle im spirituellen und physischen Wohlbefinden spielen. Jedes Chakra korrespondiert mit bestimmten Körperteilen, Emotionen und spirituellen Aspekten.

**ROT:** Wurzelchakra (Muladhara): Das Wurzelchakra (auch Basischakra) befindet sich an der Basis der Wirbelsäule und ist das Fundament deines Energiefeldes. Es repräsentiert Stabilität, Sicherheit und Erdung. Ein ausgewogenes Wurzelchakra fördert ein Gefühl von Zugehörigkeit und Vertrauen in die Welt.

**ORANGE:** Sakralchakra (Svadhisthana): Das Sakralchakra (auch Sexualchakra) sitzt im Bereich des Unterbauchs und steht für Kreativität, Sexualität und Genuss. Es beeinflusst das Wohlbefinden im Energiefeld, indem es Emotionen und zwischenmenschliche Beziehungen fördert.

**GELB:** Solarplexuschakra (Manipura): Im Bereich des Solarplexus liegt dieses Chakra, das mit persönlicher Kraft, Selbstbewusstsein und Willenskraft verbunden ist. Ein starkes Solarplexuschakra (auch Nabelchakra) stabilisiert das Energiefeld und unterstützt Entscheidungen und Handlungen im Leben.

**HELLGRÜN/ ROSA:** Herzchakra (Anahata): Das Herzchakra befindet sich in der Mitte der Brust und ist das Zentrum der Liebe, Mitgefühl und Harmonie. Dieses Chakra harmonisiert das Energiefeld, indem es emotionale Balance und zwischenmenschliche Verbindungen fördert.

**TÜRKIS/BLAU:** Halschakra (Vishuddha): Das Halschakra (auch Kehlchakra) ist der Kommunikationspunkt und liegt im Bereich des Halses. Es beeinflusst, wie wir uns ausdrücken und unsere Wahrheit kommunizieren. Ein offenes Halschakra stärkt das Energiefeld und fördert authentische Kommunikation.

**INDIGO:** Stirnchakra (Ajna): Oft als drittes Auge bezeichnet, befindet sich dieses Chakra in der Stirnmitte. Es steht für Intuition, Einsicht und spirituelle Wahrnehmung. Ein gut funktionierendes Stirnchakra eröffnet das Energiefeld für tiefere spirituelle Erkenntnisse und Klarheit.

**TRANSPARENT:** Scheitelchakra (Sahasrara): Das Scheitelchakra (auch Kronenchakra) befindet sich an der Oberseite des Kopfes und symbolisiert spirituelle Erleuchtung und Verbindung zum Universum. Es ist das Tor zu höheren Bewusstseinszuständen und harmonisiert das gesamte Energiefeld, indem es die Verbindung zur spirituellen Quelle fördert.

# Anleitung:

## Knüpfe dein eigenes Brigid-Kreuz



Das Brigid-Kreuz ist ein wunderschöner Ausdruck von Schutz und Energie und dient als kraftvolles Symbol in deinem Zuhause. Es kann eine wunderbare Möglichkeit sein, an die Traditionen von St. Brigid zu erinnern und deine eigene Verbindung zur Spiritualität zu stärken.

Zu Imbolc kann es entweder vor der Feier, oder noch schöner, während des Festes von allen Anwesenden gestaltet werden. Wenn jeder Guest sein Brigid Kreuz nach der Feier mitnehmen kann nach Hause, wird dieses Imbolc allen in Erinnerung bleiben.



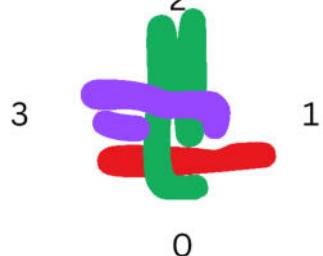
Zuerst einen Halm (Binsen, Getreide, Stroh) in der rechten Hand halten. Die linke Hand legt einen Halm um die Mitte des ersten Halms.



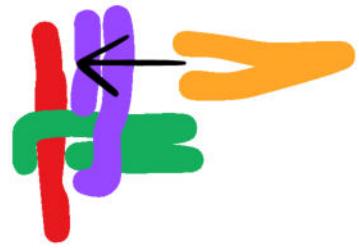
Anschließend um 90 Grad im Uhrzeigersinn drehen > Zwei Enden des geknickten Halms zeigen nach oben, links und rechts sind je ein Ende des ersten Halms.



Jetzt von rechts nach links einen geknickten Halm über die beiden Enden schieben, die nach oben zeigen. Du hast jetzt links drei Enden, oben zwei und rechts ein Ende.



Wieder im Uhrzeigersinn drehen, ergibt das folgende Bild:

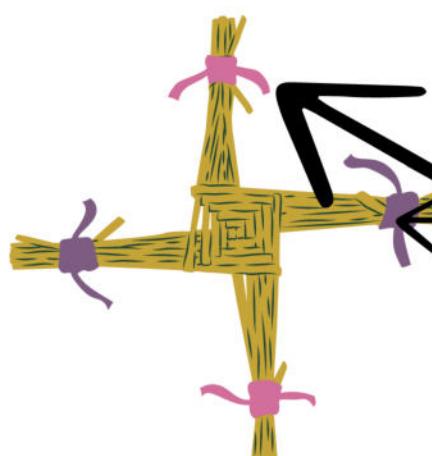


Anschließend wieder einen geknickten Halm von rechts nach links über die nach oben stehenden Halme schieben. Immer schön fest ziehen. Du kannst das Kreuz in der Mitte sicher schon erkennen.



Das Grundprinzip lautet:

1. Über die Enden, die nach oben stehen, einen geknickten Halm von rechts nach links schieben.
2. Danach das Kreuz im Uhrzeigersinn um 90 Grad drehen. danach wieder 1.



Zum Schluss alles fest anziehen, dann die beiden letzten Enden geschickt im Knoten verstecken. Anschließend die Enden mit Bändern sichern. Schneide eventuell überstehende Enden ab, sodass die gesamte Form ordentlich und symmetrisch wirkt.



### **Vollenden und segnen**

Das Brigid-Kreuz kann nun an einem speziellen Ort in deinem Zuhause aufgehängt werden, zum Beispiel über der Tür, am Fenster oder in einem anderen wichtigen Bereich.

Optional kannst du das Kreuz segnen, indem du ein Gebet oder einen Wunsch für Schutz und Segen aussprichst. Du könntest auch Brigid um ihren Schutz und ihre Führung bitten, während du das Kreuz in deinem Haus anbringst.

Ursprünglich wurden die Kreuze aus Binsen gefertigt. Heute ist Stroh sehr beliebt. Neben den Kreuzen waren auch Strohpuppen beliebt. Diese Puppen sollten Brigid darstellen. Sie wurden teilweise mit Textilien und anderen Materialien geschmückt und bekleidet. Sie sollten das Haus und seine Bewohner schützen.





# Magische Partys



Gestalte einen Magischen Abend mit uns!

Lust auf einen unvergesslichen Abend voller Magie und gemeinsamer Entdeckungen? Wir bieten dir die Möglichkeit, einen magischen Abend zu gestalten, bei dem du als Gastgeberin deine Freunde und Freundinnen einladen kannst! Lass dich von unserer erfahrenen Mitarbeiterin in die faszinierende Welt der Magie entführen und entdecke eine Vielzahl von Themen.

Was erwartet dich? Du kannst für deine Gäste unter mehr als 20 unterschiedlichen Themen auswählen – von einem inspirierenden Altaraufbau über die Kunst des Pendelns und Räucherns bis hin zu entspannenden Meditationsübungen. Jeder Schritt wird auf spielerische und interaktive Weise vermittelt, sodass alle Teilnehmerinnen in die magische Atmosphäre eintauchen können.

Kerzenmagie und Knotenzauber müssen kein Geheimnis bleiben, sie sind für jeden lernbar. Dabei halten wir uns an Fakten und räumen Vorurteile aus.

***Kein Hokuspokus, sondern alltagstaugliche Spiritualität*** ist unser Motto.

Ein weiteres Highlight sind unsere „Tastings“! Hier habt ihr die Möglichkeit, eigene magische Flaschen herzustellen oder individuelle Räuchermischungen zu kreieren. Jede Kreation wird einzigartig und wird der Gruppe sicherlich lange in Erinnerung bleiben.



Die Arbeit in diesen spirituellen Workshops ist magisch, spannend und preiswert.

Du und deine Gäste werdet nicht nur neue Fähigkeiten erlernen, sondern auch wertvolle Einblicke in die Welt der Magie gewinnen.

Als Dankeschön für ihre Mühe erhält die Gastgeberin ein kleines Geschenk, das sie an den Abend erinnert.



Nutze die Gelegenheit, um in einer entspannten und geselligen Atmosphäre Neues zu entdecken! Die Veranstaltung dauert 90 Minuten und verspricht eine wunderbare Zeit voller Inspiration, Kreativität und vor allem – Magie.

Ob dein Anlass ein Geburtstag, ein Junggesellinnenabschied oder einfach nur so ist, lass dich beraten, welches Programm am besten zu dir passt. Oder hast du schon eine Idee? Du wolltest schon immer Tarot-Karten reden lassen oder Schutzmagie verstehen? Kein Problem.

Online oder offline wirst du erleben, wie die Zeit im Flug vergeht.

Und die Kosten? Viel billiger als ein Abend im Restaurant oder in der Kneipe.

Pro Person 7,00 Euro Teilnahmegebühr\*, kein Zwang zum Einkaufen o.ä. Die Gastgeberin selbst zahlt natürlich keinen Eintritt. Eine Gruppengröße zwischen 5 und 12 Personen ist optimal. Größere Gruppen sind möglich, bitte Anfrage stellen.

\*Bei Tastings kommt die Materialgebühr hinzu. Das Material bleibt bei den Teilnehmenden

**Anfragen unter [stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)**

Auswertung: Wie stark ist dein Optimismus?

Zähle die Punkte, die du für jede Antwort erhalten hast:

Antwort A: 3 Punkte

Antwort B: 2 Punkte

Antwort C: 1 Punkt

Jetzt kannst du deine Punktzahl berechnen und herausfinden, wie stark dein Optimismus ist:

**15-30 Punkte: Pessimist**

Du neigst dazu, das Negative in Situationen zu sehen. Oftmals fühlst du dich von Herausforderungen überwältigt und glaubst nicht immer an das Gute im Leben. Überlege, welche kleinen Dinge dir Freude bereiten können, und versuche, positive Gedanken aktiv zu fördern. Ein optimistischerer Blick auf die Welt könnte dir helfen, glücklicher zu werden!

**31-45 Punkte: Realist**

Du bist ein Realist, der sowohl die positiven als auch die negativen Seiten des Lebens erkennt. Du bist in der Lage, optimistisch zu sein, wenn es die Situation erlaubt, hast aber auch deine Sorgen und Zweifel. Arbeitet daran, das Positive in deinem Alltag bewusster wahrzunehmen und finde Wege, deine negative Einstellung in positivere Gedanken umzuwandeln.

**46-60 Punkte: Optimist**

Du bist ein echter Optimist! Du siehst das Gute in Menschen und Situationen und glaubst fest daran, dass Herausforderungen gemeistert werden können. Deine positive Einstellung motiviert nicht nur dich, sondern auch die Menschen um dich herum. Behalte diese Einstellung bei, und inspiriere andere mit deinem Optimismus!

Bitte beachte, dass dieser Test keine Diagnose darstellt. Außerdem gibt er deine momentane Haltung wieder. Zu einem anderen Zeitpunkt könnte er anders ausfallen.

**Das wichtigste Elixier wird  
allein mit dem Herzen gemixt.  
Es enthält nichts als Liebe**



**Kleiner Zauber "Glück"**



**9,90 Euro im Hexenshop**

**Hexenpost Räucherbaukasten -  
Werde kreativ mit deinen eigenen  
Räuchermischungen**

**Jetzt im Hexenshop**

**Wo Liebe wächst, gedeiht Leben -  
wo Hass aufkommt,  
droht Untergang.**

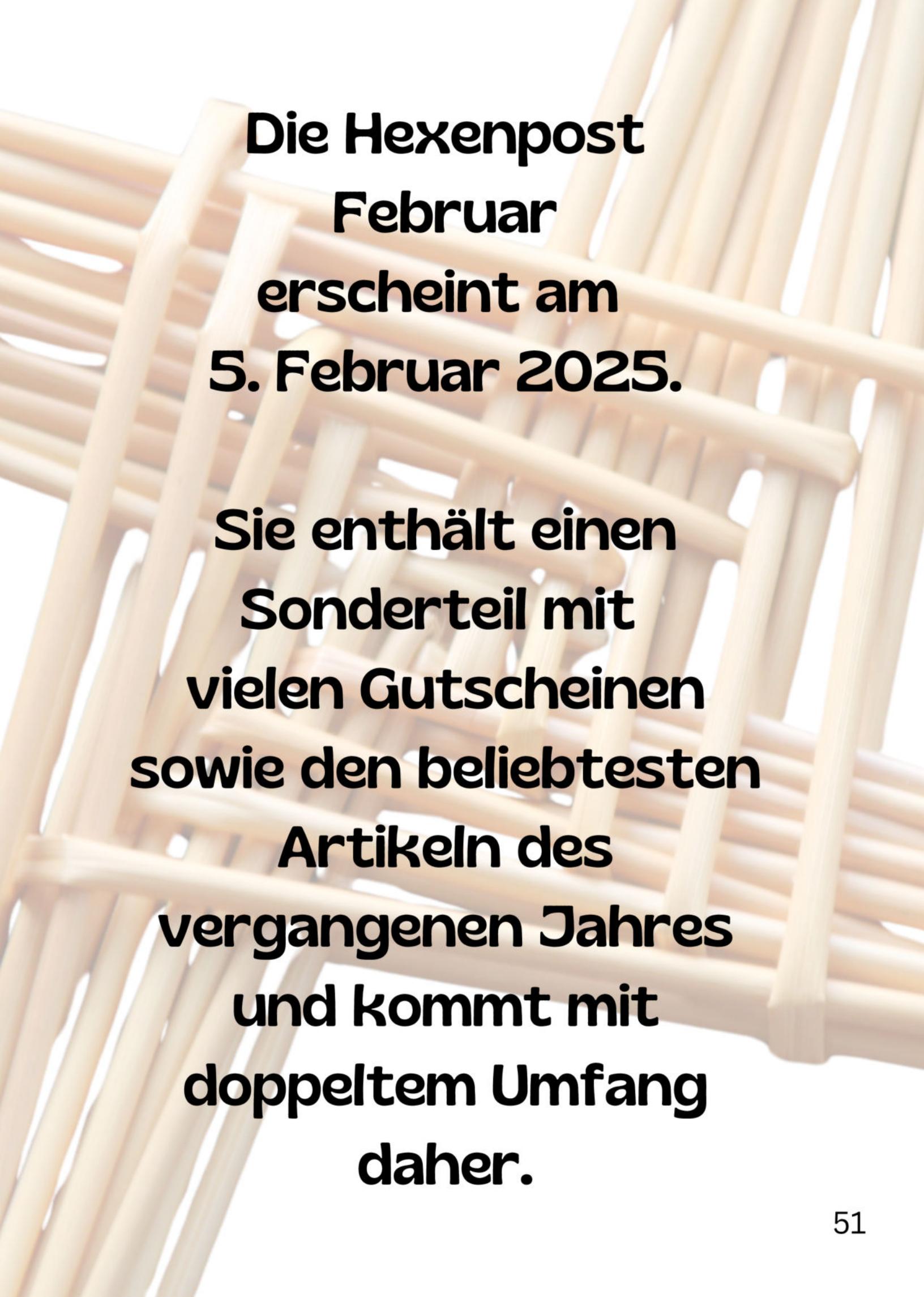
**(Gandhi)**



**Jetzt im Hexenshop**  
[hexenpost.com](http://hexenpost.com)

**Kleines Räucherset**

**9,90 Euro im Hexenshop**  
[hexenpost.com](http://hexenpost.com)



**Die Hexenpost  
Februar  
erscheint am  
5. Februar 2025.**

**Sie enthält einen  
Sonderteil mit  
vielen Gutscheinen  
sowie den beliebtesten  
Artikeln des  
vergangenen Jahres  
und kommt mit  
doppeltem Umfang  
daher.**