

PRINTAUSGABE 12,50 -  
DIGITALE AUSGABE 5,00

# HEXENPOST

September / Mabon 2024

*Sei gut  
zu  
dir selbst*

LEBEN  
NACH DER  
INNEREN  
UHR

WETTERFÜHLIGKEIT

SCHLUSS MIT  
SCHULDGEFUHLEN

Mabon -Ritual  
Rezepte mit Beeren



**Magie bedeutet,  
die Welt  
durch die Brille der Liebe  
zu betrachten.**

Impressum

Redaktion  
Stefanie Glaschke  
Hexenpost erscheint bei  
Textschmiede Schmidt UG  
Hemslingen  
[kontakt@textschmiede-schmidt.de](mailto:kontakt@textschmiede-schmidt.de)  
Kontakt zur Redaktion: [stefanie@hexenpost.com](mailto:stefanie@hexenpost.com)

# Liebe Leserinnen und Leser,

sei gut zu dir selbst! Das ist das große Thema dieser Hexenpost. Es ist Erntezeit, die Arbeit ist getan. Was jetzt nicht erledigt ist, wird in diesem Jahr nichts mehr.

Manche sind zufrieden, andere noch nicht. Doch die dunklere Jahreszeit lässt sich besser meistern, wenn Frieden mit sich selbst geschlossen ist. Also schließen wir ab, nehmen wir die Ernte an und lieben wir uns für das, was wir geschafft haben - und sei es noch so wenig. Lustwandeln, Fußbäder, regionale und saisonale Kost, all das sind Faktoren der Liebe zu sich selbst. Wir erden uns, bevor mit Samhain die weibliche Jahreszeit beginnt und unsere Seelen lernen, mit der Transzendenz zu verschmelzen.

Magische Grüße und ein frohes Mabon!

Stefanie von der Hexenpost

## Herbsttag

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.  
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein;  
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
dränge sie zur Vollendung hin, und jage  
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.  
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,  
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
und wird in den Alleen hin und her  
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke

# Anzeige



Ein spannender Abend gefällig? Vorurteile über Magie im eigenen Umfeld auflösen?

Das ist jetzt in Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Sachsen und NRW live vor Ort möglich.

An allen anderen Orten bleibt es, wie bisher, noch digital. Buche einen magischen Abend, zum Geburtstag, Junggesellinnen-Abschied, zur bestandenen Prüfung oder einfach so.

Pro Teilnehmerin (5 bis 12 Personen)

7,00 Euro Gebühr, die Gastgeberin nimmt gratis teil. Material wird mitgebracht.

Weitere Infos bekommst du telefonisch oder per Mail unter

0174 75 79 854 oder stefanie@hexenpost.com

**Wir suchen noch MitarbeiterInnen zur Durchführung der magischen Abende gegen ein festes Honorar plus Bonus.  
Einfach per Mail anfragen.**

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

Infos sind zu finden auf dem Blog:  
[von-angst-bis-zweifel.de](http://von-angst-bis-zweifel.de)



# Inhaltsverzeichnis

Leben nach der inneren Uhr

Seite 04

Was wir im Herbst für die Natur  
tun können

Seite 11

Wetterföhligkeit

Seite 12

Regional Essen im Herbst

Seite 14

Frauen und Geld

Seite 17

Beeren -  
kleine Kraftpakete für den Frühherbst

Seite 20

Schluss mit Schuldgefühlen

Seite 22

Rund um Mabon

Seite 28

Welche Arten von Hexen gibt es?

Seite 33

Starke Frauen -  
Emmeline Pankhurst

Seite 35

Fußbäder - Eigenliebe pur

Seite 36

Lustwandeln in berühmten Gärten

Seite 39

Horoskop

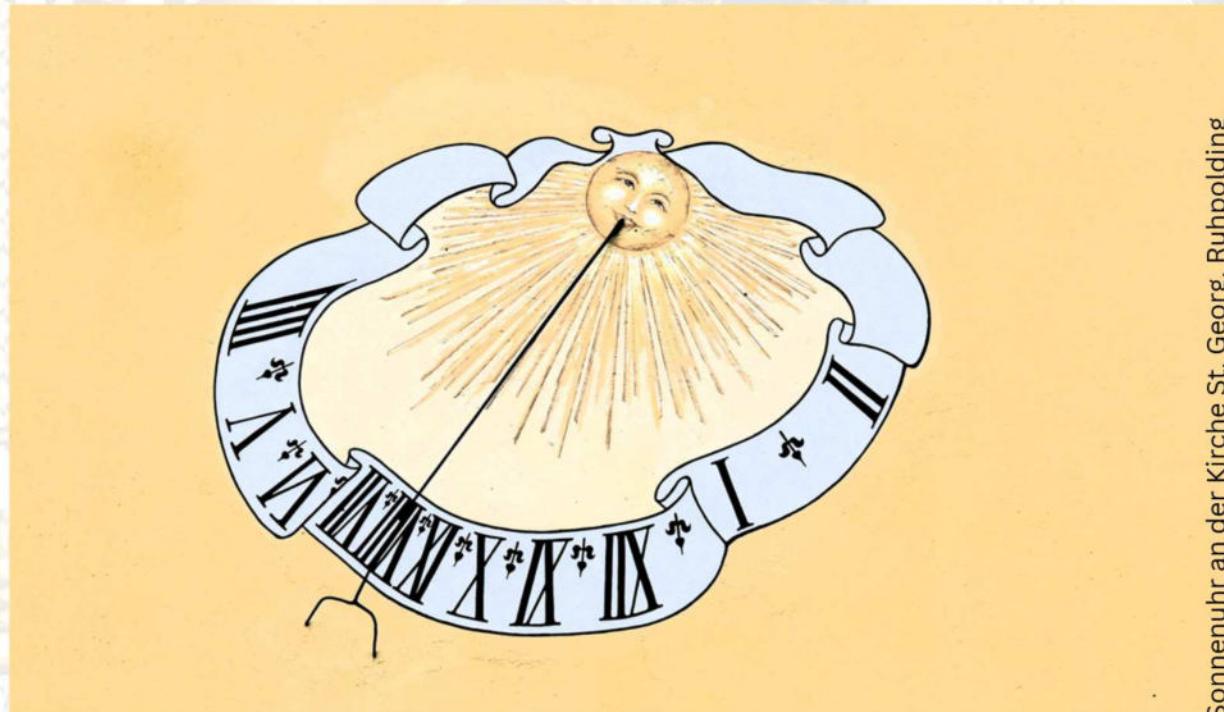
Seite 44

Schattenwald - eine Hexengeschichte  
von Cathrin Jasper

Seite 45

# Leben nach der inneren Uhr

In unserer modernen Gesellschaft, die von ständigem Zeitdruck und Hektik geprägt ist, verliert man leicht den natürlichen Rhythmus des Lebens aus den Augen. Doch Studien zeigen zunehmend, dass ein Leben im Einklang mit der eigenen inneren Uhr erhebliche Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden bietet. Diese innere Uhr, auch bekannt als zirkadianer Rhythmus, beeinflusst nahezu alle Aspekte unseres Körpers, von Schlaf und Wachheit bis hin zu Stoffwechsel und Hormonproduktion.



Sonnenuhr an der Kirche St. Georg, Ruhpolding

Schon in der Antike und im Mittelalter gab es vielfältige Hinweise darauf, dass Menschen Kenntnisse über die innere Uhr und regelmäßige Rhythmen besaßen. Diese Kenntnisse wurden in medizinischen Schriften, religiösen Praktiken und agrikulturellen Kalendern festgehalten und spiegelten ein tiefes Verständnis für die Bedeutung von zeitlichen Rhythmen für Gesundheit und Wohlbefinden wider.

Der berühmte griechische Arzt Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.) schrieb über die Wichtigkeit der Balance zwischen den vier Körpersäften und die Einflüsse von Tages- und Jahreszeiten auf die Gesundheit. Der römische Arzt Galen (ca. 129–216 n. Chr.) setzte die Arbeiten von Hippokrates fort und betonte ebenfalls die Bedeutung von regelmäßigen Schlaf- und Wachphasen für die Gesundheit.

Platon und Aristoteles spekulierten über die natürlichen Rhythmen von Körper und Geist. Aristoteles beschrieb in seinen Werken die Beziehung zwischen Schlaf und Wachsein und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden.

Texte aus den medizinischen Schulen des Mittelalters, wie die Schule von Salerno, enthalten Anweisungen zur Einhaltung regelmäßiger Schlaf- und Essenszeiten, um die Gesundheit zu fördern.

Avicenna: Der persische Gelehrte Avicenna (Ibn Sina, 980–1037) schrieb in seinem "Kanon der Medizin" über die Bedeutung von regelmäßigen Lebensgewohnheiten für die Aufrechterhaltung der Gesundheit.

## Leben nach der inneren Uhr

Es besteht eine Abhängigkeit vom Licht. Die teilen wir mit vielen anderen Lebewesen. So hat man herausgefunden, dass Hühner das Legen im Winter nicht einstellen, weil es kalt ist, sondern weil ihnen das Licht fehlt.

**Wer auch auf seine  
innere Uhr hört,  
tickt richtig.**

*Harald Schmid (1946 - 2020)*

### **Die innere Uhr – was ist das?**

Die innere Uhr ist ein biologisches Zeitsystem, das in den Zellen fast aller Lebewesen vorhanden ist. Beim Menschen wird dieser Rhythmus vor allem durch den Nucleus suprachiasmaticus (SCN) im Hypothalamus des Gehirns gesteuert. Dieser "Master-Clock" synchronisiert die verschiedenen physiologischen Prozesse im Körper mit dem 24-Stunden-Tag-Nacht-Zyklus. Licht ist hierbei der bedeutendste externe Zeitgeber, der die innere Uhr reguliert.

Die Vorteile eines Lebens im Einklang mit der inneren Uhr sind vielfältig. Unsere Welt bietet jedoch durch die Möglichkeiten des künstlichen Lichts viele Wege, um die eigene innere Uhr zu ignorieren.

Ein Leben nach der inneren Uhr bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich.

#### **Verbesserter Schlaf**

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus fördert einen tieferen und erholsameren Schlaf. Menschen, die im Einklang mit ihrer inneren Uhr leben, schlafen besser und fühlen sich tagsüber wacher und leistungsfähiger.

#### **Gesunder Stoffwechsel**

Der Stoffwechsel ist an den zirkadianen Rhythmus gebunden. Regelmäßige Essenszeiten im Einklang mit der inneren Uhr können die Verdauung erleichtern und das Risiko von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes verringern.

#### **Stärkere Immunabwehr**

Unser Immunsystem unterliegt ebenfalls einem täglichen Rhythmus. Ein gleichmäßiger Tagesablauf kann die Immunabwehr stärken und die Anfälligkeit für Infektionen reduzieren.

#### **Psychisches Wohlbefinden**

Ein stabiler Tagesrhythmus kann Stress reduzieren und das emotionale Gleichgewicht fördern. Menschen, die ihrem natürlichen Rhythmus folgen, berichten häufig von einem besseren allgemeinen Wohlbefinden und einer positiven Grundstimmung.

## Leben nach der inneren Uhr

### **Praktische Tipps für ein Leben nach der inneren Uhr**

Verschiedene Strategien können helfen, den Alltag im Einklang mit der inneren Uhr zu gestalten. Dabei ist allerdings zu beachten, dass viele Menschen, bedingt durch die Arbeitswelt, dazu gezwungen sind, ihre innere Uhr zu ignorieren. Wann immer die Zeit dazu bleibt, also etwa im Urlaub, an Feiertagen und an den Wochenenden, sollte der ursprüngliche Takt eingenommen werden. Zwei gesunde Tage sind besser als keine gesunden Tage.

 Das Einhalten fester Schlafenszeiten, einschließlich am Wochenende, stabilisiert den Schlaf-Wach-Rhythmus.

 Natürliches Licht reguliert die innere Uhr. Zeit im Tageslicht zu verbringen und den Einsatz von künstlichem Licht, insbesondere von Bildschirmen, in den Abendstunden zu reduzieren, unterstützt diesen Prozess.

 Das Essen zu festen Zeiten und das Vermeiden von späten Mahlzeiten halten den Stoffwechsel im Gleichgewicht.

 Regelmäßige Bewegung, idealerweise an der frischen Luft, unterstützt die Synchronisation der inneren Uhr. Intensive körperliche Aktivität sollte nicht zu spät am Abend eingeplant werden.

 Abendliche Rituale zur Entspannung, wie Lesen, Yoga oder Meditation, erleichtern den Übergang in den Schlaf.

 Achtsamkeit und Stressbewältigungstechniken fördern das psychische Wohlbefinden und helfen, den täglichen Rhythmus im Einklang zu halten.

### **Was hat die innere Uhr mit dem Gewicht zu tun?**

Die menschliche Biologie weist auf eine enge Verbindung zwischen Ruhe und Gewichtszunahme hin. Schlafmangel oder unzureichende Erholungsphasen können signifikante Auswirkungen auf das Körperfettgewicht haben. Forschungen zeigen, dass unregelmäßiger und kurzer Schlaf die Hormonproduktion im Körper beeinflusst. Insbesondere die Hormone Leptin und Ghrelin, die für das Hungergefühl und die Sättigung verantwortlich sind, werden durch Schlafmangel gestört. Ein Mangel an Leptin und ein Überschuss an Ghrelin können zu einem gesteigerten Appetit und somit zu einer erhöhten Kalorienaufnahme führen.

Eine Diskrepanz zwischen der inneren Uhr und dem tatsächlichen Schlafverhalten, wie sie etwa bei Schichtarbeit oder häufigem Reisen über Zeitzonen hinweg vorkommen kann, kann zu metabolischen Störungen beitragen. Dies kann langfristig zu einer Erhöhung des Körperfetts gewichten führen.

Regelmäßige und ausreichende Schlafphasen, die im Einklang mit dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus stehen, sind somit essentiell für die Erhaltung eines gesunden Körperfetts gewichten.

## Leben nach der inneren Uhr

### **Von Lerchen und Eulen**

Die innere Uhr beeinflusst, wann Menschen sich wach und wann sie sich schlaftrig fühlen. Innerhalb dieser zirkadianen Präferenzen lassen sich grob zwei Chronotypen unterscheiden: die "Lerche" und die "Eule".

Lerchen sind Menschen, die früh aufstehen und früh zu Bett gehen. Ihre innere Uhr ist so eingestellt, dass sie am Morgen ihre höchste Leistungsfähigkeit erreichen. In den frühen Abendstunden sinkt ihr Energieniveau, was sie dazu veranlasst, sich früher zu Bett zu begeben. Lerchen finden es oft schwierig, spätabends aktiv und produktiv zu sein.



Eulen hingegen haben eine innere Uhr, die sie dazu bringt, länger wach zu bleiben und später aufzustehen. Sie erreichen ihre höchste Leistungsfähigkeit in den Nachmittags- und Abendstunden. Morgens fühlen sie sich oft träge und benötigen mehr Zeit, um auf Touren zu kommen. Eulen fühlen sich abends am produktivsten und aktivsten.

Die innere Uhr, die diese beiden Chronotypen bestimmt, wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, darunter Gene, Lichtexposition und soziale Gewohnheiten. Studien haben gezeigt, dass erhebliche Abweichungen zwischen der inneren Uhr und den äußeren sozialen Verpflichtungen zu gesundheitlichen Problemen führen können. Beispielsweise kann eine Eule, die gezwungen ist, früh zur Arbeit zu erscheinen, Schlafmangel erleiden, was sich negativ auf ihre kognitive Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit auswirkt.

Die Beachtung und Integration der individuellen zirkadianen Rhythmen in den Alltag können die allgemeine Lebensqualität verbessern. Damit kann man Energiespitzen und -täler besser nutzen und die physiologische Gesundheit unterstützen. Die Einhaltung von Schlafgewohnheiten, die im Einklang mit dem natürlichen Chronotyp stehen, fördert die Effizienz und das Wohlbefinden. Es ist nicht möglich, seinen eigenen Chronotyp zu ändern. Das kann zu Schwierigkeiten im Privatleben führen. Paare, die aus einer Lerche und einer Eule zusammengesetzt sind, sollten respektvoll damit umgehen, dass sie ihre Chronotypen aufeinander abstimmen, indem sie die Zeit für Zwei nicht morgens und nicht abends leben. Das würde bedeuten, dass einer von beiden auf hohem und der andere auf niedrigem Niveau in der Paar-Zeit agiert.

## Leben nach der inneren Uhr

### **Das Bedürfnis nach Ruhe in der Nacht ist natürlich**

Durch die Evolution ist der Mensch als tagaktives Wesen an den Wechsel von Tag und Nacht angepasst. Nachts erfolgt im Körper die Zellteilung und Regeneration. Jede Zelle erkennt die nächtliche Ruhephase, selbst wenn man wach bleibt.

Der Wechsel zwischen Aktiv- und Ruhephase im Körper wird durch die innere Uhr gesteuert. Nachts ist der gesamte Stoffwechsel auf Erholung eingestellt. Wenn man in dieser Phase Nahrung zu sich nimmt, ist der Körper hormonell nicht in der Lage, diese optimal zu verdauen. Dies hat zur Folge, dass Nahrung nachts schlechter verarbeitet wird und eine Gewichtszunahme wahrscheinlicher ist als bei Nahrungsaufnahme tagsüber.



### **6 Gründe, warum man die Nacht nicht zum Tag machen sollte**

Die nächtliche Ruhephase spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen, die durch verschiedene physiologische Prozesse bestätigt wird.

1. Nachts erfolgt im menschlichen Körper die Zellteilung und die Regeneration, welche essenziell für die Reparatur von Gewebeschäden und die Erhaltung der Körperfunktionen sind.
2. Während der Nacht werden bestimmte Hormone wie Melatonin und Wachstumshormone produziert, die für den Schlaf-Wach-Rhythmus und die körperliche Entwicklung wichtig sind. Ein Mangel an nächtlicher Ruhe kann diese Hormonproduktion stören.
3. Der Stoffwechsel ist nachts auf Erholung eingestellt. Der Körper ist biologisch nicht darauf vorbereitet, Nahrung zu verdauen und zu verstoffwechseln. Eine Nahrungsaufnahme während der nächtlichen Ruhephase kann daher zu einer ineffizienten Verarbeitung und einer höheren Fetteinlagerung führen.
4. Das Immunsystem ist während des Schlafs besonders aktiv und nutzt diese Zeit, um sich zu regenerieren und schädliche Erreger zu bekämpfen. Ausreichende nächtliche Ruhe stärkt daher die Immunfunktion und fördert die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten.
5. Der Schlaf ist wichtig für die kognitive Funktion und das Gedächtnis. Während des Schlafs werden Erlebnisse und Informationen des Tages verarbeitet und im Langzeitgedächtnis gespeichert. Ein Mangel an Schlaf kann die mentale Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis beeinträchtigen.
6. Ausreichender Schlaf ist entscheidend für die emotionale Stabilität und das allgemeine psychische Wohlbefinden. Schlafmangel kann zu Stress, Angstzuständen und Depressionen führen.

## Leben nach der inneren Uhr

### **Der Umgang mit künstlichem Licht**

Wir drücken einen Schalter und schon ist es hell. Das ist auf der einen Seite ein Segen. Die Wirtschaft profitiert davon besonders stark. Auf der anderen Seite ist aber damit auch die ständige Versuchung verbunden, die Nacht zum Tag zu machen. Der Umgang mit künstlichem Licht hat einen erheblichen Einfluss auf die innere Uhr des Menschen. Um diese innere Uhr zu fördern und gesunde Schlafmuster zu unterstützen, sollten verschiedene Aspekte im Umgang mit künstlichem Licht berücksichtigt werden.



**Tageslicht simulieren:** Am Morgen und Vormittag sollte möglichst viel natürliches Tageslicht oder helles künstliches Licht genutzt werden. Dies hilft, die innere Uhr zu synchronisieren und den Körper auf den Tag vorzubereiten. Licht am Morgen hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin und unterstützt die Wachsamkeit.

**Blaulicht am Abend vermeiden:** Blaues Licht, das von Bildschirmen wie Smartphones, Tablets und Computern ausgestrahlt wird, kann die Produktion von Melatonin erheblich hemmen und den Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Daher wird empfohlen, die Nutzung dieser Geräte in den Stunden vor dem Schlafengehen zu minimieren oder Blaulichtfilter zu verwenden.



**Gedimmtes Licht am Abend:** Ab den frühen Abendstunden sollte die Beleuchtung gedimmt werden, um die natürlichen Dämmerungsbedingungen zu simulieren. Warme Lichtquellen, die weniger Blauanteile enthalten, sind zu bevorzugen. Diese sanfte Beleuchtung signalisiert dem Körper, dass die Schlafenszeit näher rückt.

**Regelmäßige Licht-Exposition:** Konsistente Licht- und Dunkel-Zyklen sind wichtig. Eine regelmäßige Exposition gegenüber Licht am Tag und Dunkelheit in der Nacht hilft, die innere Uhr stabil zu halten.



**Schlafumgebung optimieren:** Die Schlafumgebung sollte so dunkel wie möglich gestaltet sein, um eine ungestörte Melatoninproduktion und einen guten Schlaf zu ermöglichen. Verdunkelungsvorhänge oder Schlafmasken können hilfreich sein, insbesondere in städtischen Gebieten mit hoher Lichtverschmutzung.

**Künstliches Licht anpassen:** In Arbeitsumgebungen oder öffentlichen Räumen kann die Beleuchtung so angepasst werden, dass sie den natürlichen Lichtverhältnissen im Tagesverlauf folgt. Dynamische Beleuchtungssysteme, die Lichtfarben und Intensitäten ändern, können dabei helfen, den zirkadianen Rhythmus der Nutzer zu unterstützen.



Durch die bewusste Steuerung der Lichtverhältnisse nach diesen Prinzipien kann die innere Uhr gestärkt und ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus gefördert werden. Dies trägt maßgeblich zur allgemeinen Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

## Leben nach der inneren Uhr

### **Achtung! Blaulicht**

Blaulicht, das von elektronischen Geräten wie Smartphones, Tablets, Computern und LED-Beleuchtung ausgestrahlt wird, hat erhebliche Auswirkungen auf den menschlichen Schlafzyklus. Damit wird die innere Uhr beeinträchtigt. Einige Folgen sind hier genannt.



Hemmung der Melatoninproduktion: Melatonin, ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert, wird hauptsächlich in den Abendstunden und unter Dunkelheit produziert. Blaulicht besitzt hierbei die höchste Wirksamkeit zur Hemmung der Melatoninproduktion. Dies führt dazu, dass Menschen, die abends Blaulicht ausgesetzt sind, später einschlafen und weniger tief schlafen können.



Verzögerung der inneren Uhr: Die Exposition gegenüber Blaulicht, insbesondere in den Abendstunden, führt zu einer Verzögerung der inneren Uhr, auch zirkadianer Rhythmus genannt. Diese Verzögerung kann dazu führen, dass der natürliche Schlaf-Wach-Zyklus aus dem Gleichgewicht gerät, was Schwierigkeiten beim Einschlafen und beim Aufwachen zur Folge hat.



Reduzierte Schlafqualität: Untersuchungen zeigen, dass Blaulicht die Tiefschlafphasen, die für die Erholung und Regeneration des Körpers essentiell sind, beeinträchtigt. Dies führt zu einer insgesamt geringeren Schlafqualität und kann langfristig die Erholung und kognitive Funktionen beeinträchtigen.



Einfluss auf die Schlafdauer: Personen, die abends Blaulicht ausgesetzt sind, tendieren dazu, später ins Bett zu gehen. Dies kann die gesamte Schlafdauer verkürzen, insbesondere wenn feste Aufwachzeiten durch berufliche oder soziale Verpflichtungen vorgegeben sind. Eine verkürzte Schlafdauer ist mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen verbunden, einschließlich erhöhter Stress- und Entzündungswerte.



Verhaltens- und Stimmungsstörungen: Chronischer Schlafmangel oder eine schlechte Schlafqualität, verursacht durch übermäßige Blaulichtexposition, können zu Verhaltens- und Stimmungsstörungen führen. Symptome wie Reizbarkeit, depressive Verstimmungen und verringerte kognitive Leistungsfähigkeit sind häufig die Folge.



Langfristige Gesundheitsrisiken: Langfristige Störungen des Schlafzyklus durch Blaulicht können zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen, einschließlich kardiovaskulärer Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes und geschwächter Immunfunktion.

Um die negativen Auswirkungen von Blaulicht auf den Schlafzyklus zu minimieren, wird empfohlen, Blaulichtfilter oder speziellen "Night-Mode"-Einstellungen auf elektronischen Geräten zu nutzen.

Außerdem sollte ein Ende der Bildschirmnutzung mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen eingehalten werden. Die Verwendung von Lichtquellen mit geringem Blaulichtanteil, insbesondere in den Abendstunden, kann ebenfalls helfen, Schäden zu vermeiden.

# Was wir im Herbst für die Natur tun können



Der Herbst ist gut geeignet, um Nistkästen im Garten anzubringen. Viele Kleinvögel nutzen sie im Winter gern als Schutz gegen die Kälte. Im Frühjahr wissen sie dann, wo sie ihr Nest bauen können.



Manche Nistkästen eignen sich außerdem als Futterstelle. Ein Nistkasten kann im Gartenfachhandel gekauft werden. Viel schöner ist aber, den Nistkasten selbst zu bauen. Anleitungen gibt es im Internet kostenfrei. Gemeinsam mit Freunden oder in der Familie ist ein Nistkasten an einem Nachmittag gebaut. Danach hat man nicht nur einen schönen Blickfang im Garten, sondern auch etwas für die gefiederten Freunde getan.

Nistkästen sind künstliche Brutstätten für Vögel, die zur Unterstützung von heimischen Vogelarten beitragen. Sie bestehen meist aus Holz, können aber auch aus anderen Materialien wie Kunststoff gefertigt sein. Wichtig hierbei ist die richtige Dimensionierung des Einfluglochs, das auf die Bedürfnisse der jeweiligen Vogelart abgestimmt sein sollte. Nistkästen bieten Vögeln Schutz vor Witterungseinflüssen und Fressfeinden, zugleich fördern sie die Biodiversität in urbanen und ländlichen Bereichen. Die regelmäßige Reinigung und Wartung der Nistkästen ist erforderlich, um Parasitenbefall zu vermeiden und langfristig eine hohe Akzeptanz der Kästen bei den Vögeln zu gewährleisten.

Folgende Grundregeln gelten für Nistkästen, wenn sie bestmögliche Bedingungen für ihre Bewohner bieten sollen.

- Hoch genug aufhängen, damit Katzen sie nicht erreichen.
- Genügend Abstand zwischen den Kästen lassen, sonst entsteht Futternot. Vögel der gleichen Art brauchen 10 m Platz, verschiedene Arten 2 bis 3 m Platz zwischen den Kästen.
- Nicht der prallen Mittagssonne aussetzen, Küken können austrocknen.
- Regelmäßig reinigen (jeweils nach der Nutzung), um Krankheiten vorzubeugen.
- Oberflächen mit Leinöl gegen Witterungseinflüsse schützen. Bei bunten Nistkästen unbedingt auf umweltfreundliche Lacke und Farben achten. Innen darf das Holz nicht behandelt sein (max. Leinöl).

Die passende Größe für die Zielvogelart wählen, hier geben Experten vom NABU Auskunft.





# Wetterföhligkeit



Auch Wetterföhligkeit hat etwas mit der natürlichen Ordnung zu tun. Wir passen uns an Wetterbedingungen an. Ändert sich das Wetter, geraten wir durcheinander. Es dauert dann eine kleine Weile, bis unser Körper wieder im Lot ist. Das ist für viele Menschen sehr anstrengend. Grundsätzlich gilt, dass jeder wetterföhlig ist. Dabei macht die Umstellung manchen nur wenig, anderen schwer zu schaffen. Wenn die Jahreszeiten wechseln, wie jetzt im Übergang zur dunklen und kühlen Jahreszeit, brauchen wir

## Selbstfreundlichkeit



Unser Körper muss die veränderten Bedingungen verarbeiten. Das kann sich im Hormonsystem äußern. Dann sind wir vielleicht gereizt oder unerklärlich traurig. Auch die Muskeln, Sehnen und Gelenke passen sich an. Gefäße und das Organsystem sind ebenfalls in einer Veränderung. Wetterföhligkeit ist eine Form von Stress. Niemand kann sich davor schützen, wenn der Körper Ruhe für die Zeit der Umstellung braucht.

Müdigkeit und Erschöpfung sind häufige Begleiterscheinungen. Wenn die Symptome nach zwei bis drei Wochen nicht nachlassen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Es kann sein, dass eine Krankheit vorliegt, die wegen des Wetterumschwungs nicht bemerkt wird.

Zur Selbstfreundlichkeit gehört, dass man keinen Zwang und keinen Leistungsdruck aufbaut. Wenn man sich schont und mit Verständnis und Eigenliebe begegnet, lässt sich die Situation besser meistern. Dazu gehört eine Anpassung des Lebensstils und der Gewohnheiten.

Körperliche Aktivität verbessert die Durchblutung und kann helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Besonders Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind empfehlenswert. Regelmäßige Bewegung im Freien kann zudem die Wetteranpassung des Körpers fördern. Hier gilt: Sobald es zu anstrengend wird, einfach aufhören.

Ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus kann die Reaktionen des Körpers auf Wetterveränderungen mildern. Hierbei können feste Schlafenszeiten und eine gute Schlafhygiene unterstützen.

Eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung unterstützt das Immunsystem und den allgemeinen Gesundheitszustand. Besonders wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Flüssigkeit.



## Wetterföhligkeit

Verständnis für die eigenen Bedürfnisse ist besonders wichtig, wenn die Jahreszeiten wechseln. Der Körper ist beschäftigt, er braucht viel Kraft und Energie, um sich an die neue Situation anzupassen. Wer kann, sollte den Bedürfnissen des Körpers nachgeben, wann immer es möglich ist. Spaziergänge beleben und entspannen. Dabei darf es auch vorkommen, dass ein Spaziergang nur zehn Minuten dauert. Wenn möglich, sollten auch Prüfungen nicht in diese Zeit fallen. Jobwechsel oder Umzüge dürfen ebenfalls so geplant werden, dass sie nicht in die Zeit des Wechsels fallen.



Ein Tag mit guten Büchern und sanfter Musik im Bett kann Wunder wirken. Hektik und Stress sind in diesen Phasen nicht zu empfehlen.

Entspannungsübungen, Traumreisen und Wellness sollten auf dem Tagesplan stehen, wann immer es möglich ist. Schon eine Atemübung über drei Minuten täglich kann helfen, dass Phänomene besser zu bewältigen. Wechselduschen beleben und helfen, in Schwung zu kommen. Gegen depressive Verstimmungen können Johanniskraut, Tanzen und eine vitaminreiche Ernährung helfen.



Soziale Kontakte und Gespräche sind hilfreich, ums ich nicht allein und ausgeliefert zu fühlen. Menschliche Nähe ist tatsächlich eine wichtige Komponente, wenn Umstellungen bewältigt werden müssen. Außerdem kommt in Gesprächen oft heraus, wie viele Menschen das gleiche Problem mit Wetterföhligkeit haben. Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Wenn das Problem nicht von allein wieder verschwinden will, gibt es medizinische Möglichkeiten der Unterstützung.

- Arztkonsultation: Bei anhaltenden oder starken Beschwerden sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um ernsthafte gesundheitliche Probleme auszuschließen und gezielte Behandlungsstrategien zu entwickeln.
- Medikamentöse Unterstützung: In einigen Fällen können Schmerzmittel oder andere Medikamente hilfreich sein. Diese sollten jedoch nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.



Viele Menschen können durch Arbeit im Garten ihre Wetterföhligkeit abmildern. Sie erleben eine Form der Erdung und der Nähe zur Natur, wenn sie sich mit Pflanzen befassen.



# Regional essen: gut für Mensch und Umwelt

Regionales Gemüse spielt eine zentrale Rolle in einer nachhaltigen und umweltbewussten Ernährung. Durch den Verzehr von saisonalem und lokal angebautem Gemüse werden Transportwege verkürzt, der persönliche CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verringert und die lokale Landwirtschaft unterstützt. Blumenkohl, Kohlrabi, Karotten, Kürbis und Zucchini sind Beispiele für regionales Gemüse im September. Die Zubereitungen sind nicht kompliziert, doch es gibt auch einige weniger bekannte Tipps.

So ist beispielsweise Blumenkohl, fein gerieben, als Ersatz für Reis bekannt. Das kommt immer dann zum Tragen, wenn eine Ernährung bevorzugt wird, die weniger Kohlenhydrate enthält.

Das gleiche Ziel wird erreicht, wenn man Kohlrabi zu einem feinen Ersatz für Kartoffelpüree verarbeitet.

Aus Zucchinis lassen sich mit einem Spiralschneider leckere "Nudeln" zubereiten, die auch zur Tomatensauce passen.

Eher unbekannt im Vergleich zu Blumenkohl und Kohlrabi sind Zucchiniblüten.

Sie gelten als echte Delikatesse und sind nicht immer im Handel zu bekommen. Roh passen sie zu einem Salat mit schlichtem Essig-Öl-Dressing. Sie können aber auch bei 180 Grad im Backofen gebacken werden. Dafür werden sie mit Olivenöl bestrichen und mit Mozzarella gefüllt.

Eine weitere Besonderheit aus dem Garten im September ist der Zappho-Erbsenkürbis. Während die meisten Kürbissorten sich zum Einlegen oder für die Suppe gut eignen, ist dieser Vertreter des Beerengemüses roh ein Genuss. Sein besonderes Erbsenaroma macht ihn zu einer schmackhaften Leckerei, mit der der Hunger nach Süßem schnell verschwindet.



## Regionales Gemüse direkt vor die Haustür

Biobetriebe im Umfeld größerer Städte bieten oft die regelmäßige Lieferung von Bio-Kisten an.

Mit so einem "Gemüse-Abo" werden Gemüse und Obst, manchmal auch Backwaren, Käse, Milch oder Fleisch direkt vom Hof bis nach Hause geliefert. Nach Biokisten in der eigenen Region kann man zum Beispiel bei Ökokiste e.V. suchen.



Saisonale und regionale Kost helfen dir, mit deiner Umgebung im Einklang zu sein. Mutter Erde versorgt ihre Geschöpfe vor der eigenen Haustür. Niemand ist gezwungen, Nahrung einzufliegen zu lassen. Regional und saisonal zu essen, ist Wertschätzung gegenüber der Natur.

# Im September und Oktober haben in Deutschland viele Obst- und Gemüsesorten Saison

## Obst

Äpfel: Sorten wie Elstar, Jonagold und Boskoop.



Birnen: Sorten wie Williams Christ und Conference.

Pflaumen und Zwetschgen: Ideal für Kuchen und Kompott.

Trauben: Verschiedene Sorten, sowohl für den Frischverzehr als auch zur Weinproduktion.

Quitten: Besonders geeignet für Gelee und Mus.

Brombeeren: Reichen bis weit in den Herbst hinein.

Himbeeren: Herbstsorten sind noch bis in den Oktober hinein verfügbar.



## Gemüse

Kürbis: Verschiedene Sorten wie Hokkaido, Butternut und Muskatkürbis.



Möhren: Frisch geerntet aus regionalem Anbau.



Kohl: Weißkohl, Rotkohl, Wirsing und Spitzkohl sowie Grünkohl und Rosenkohl.

Kartoffeln: Frische Ernte mit verschiedenen Sorten.

Kürbisse: Vielfältige Sorten wie Hokkaido, Butternut und Muskatkürbis.

Lauch: Beliebt in Suppen und als Gemüsebeilage.

Rote Bete: Oft genutzt in Salaten und als Gemüsebeilage.

Pastinaken und Petersilienwurzel: Wurzelgemüse mit leicht süßlichem Geschmack.

Spinat: Herbstsaison bietet frischen Spinat.

Fenchel: Besonders aromatisch in der Herbstsaison.



Bohnen: Letzte Ernte im Freiland vor dem Winter.



Diese Angaben basieren auf den typischen Anbau- und Erntezeiten in gemäßigten Klimazonen und können sich je nach regionalen Gegebenheiten leicht unterscheiden. Obst und Gemüse, das in der Saison geerntet wird, ist in der Regel frischer, nahrhafter und umweltfreundlicher aufgrund kürzerer Transportwege.



*Eine gesunde Ernährung füllt deinen Körper mit Energie und Nährstoffen. Stell dir vor, deine Zellen lächeln dich an und sagen: „Danke!“*

*Karen Salmansohn*



# Gesundheitliche Vorteile saisonaler und regionaler Lebensmittel

Regionale Lebensmittel werden in der Regel kürzer gelagert und verlieren weniger Nährstoffe im Vergleich zu weit transportierten Lebensmitteln.

Durch den geringeren Bedarf an Konservierung können regionale und saisonale Produkte eine geringere Pestizidbelastung aufweisen.

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.  
Sebastian Kneipp

Es gibt nur ein Vergnügen, das größer ist als die Freude, gut zu essen: Das Vergnügen, gut zu kochen.  
Günter Grass

Der Verzehr saisonaler Produkte fördert eine abwechslungsreiche Ernährung, da man sich automatisch an den wechselnden Angeboten orientiert. Dies kann dabei helfen, eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.

Der menschliche Körper unterliegt einem natürlichen Biorhythmus, der durch Tageslicht und jahreszeitliche Veränderungen beeinflusst wird. Eine Ernährung, die sich an saisonale Gegebenheiten anpasst, kann diesen natürlichen Rhythmen Rechnung tragen.

Studien haben gezeigt, dass die Nahrung Einfluss auf die Hormonproduktion hat. Zum Beispiel wird das Schlafhormon Melatonin durch bestimmte Lebensmittel beeinflusst.

Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben.

Sokrates

Früher haben Menschen ihre Ernährung stark an die **Verfügbarkeit** saisonaler Lebensmittel angepasst. Zum Beispiel gibt es im Winter wärmende, energiereiche Lebensmittel wie Kohl und Wurzelgemüse, während im Sommer eher leichte, wasserreiche Kost wie Salate und Beeren bevorzugt werden. Diese Anpassung könnte mit dem natürlichen Bedürfnis des Körpers korreliert sein, seine Innere Uhr zu unterstützen.

Eine gute Ernährung schafft Gesundheit in allen Bereichen unseres Lebens. Alles ist miteinander verbunden.

Colin Campbell

Du musst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit dem Kopfe essen, damit dich nicht die Naschhaftigkeit des Mundes zugrunde richtet.  
Friedrich Nietzsche

# Frauen und Geld: Warum Frauen sich häufig nicht trauen, mehr Gehalt zu fordern, als sie bekommen

Die Diskussion um Geschlechterungleichheit am Arbeitsplatz ist nach wie vor ein wichtiges Thema. Ein besonders häufig diskutierter Aspekt ist die Gehaltsdiskrepanz zwischen Männern und Frauen.

Man spricht hier vom Gender Pay Gap. In der Bundesrepublik verdienten nach Angaben des statistischen Bundesamtes Frauen durchschnittlich 18 % weniger pro Stunde als Männer. Diese Ungerechtigkeit hat viele Ursachen, auch in der Politik und der Wirtschaft. Doch gesellschaftliche Veränderungen brauchen Zeit. Bis Gleichheit hergestellt ist, bleibt den einzelnen Frauen nur, sich selbst und eine faire Bezahlung zu bemühen.



Obwohl viele Frauen hervorragende Qualifikationen und Kompetenzen besitzen, zögern sie oft, mehr Gehalt zu fordern. Dieser Artikel beleuchtet die Gründe für dieses Phänomen und zeigt auf, welche Maßnahmen ergriffen werden können, um das Selbstvertrauen von Frauen bei Gehaltsverhandlungen zu stärken. Gleichzeitig muss betrachtet werden, dass eher Frauen als Männer auf die Möglichkeit verzichten, erwerbstätig zu sein, wenn Angehörige betreut werden müssen. Auch das wirkt sich auf die wirtschaftliche Situation von Frauen aus. Sie erklimmen nicht nur langsam die Karriereleiter, sondern sie haben häufig auch Defizite in der Altersvorsorge. Was sind die Ursachen für die Misere?

## Geschlechterstereotype und Sozialisation



Von klein auf werden Frauen oft in Rollenbildern erzogen, die Sanftheit, Empathie und Bescheidenheit betonen. Diese sozialen Normen und Stereotypen können dazu führen, dass Frauen weniger dazu neigen, selbstbewusst aufzutreten und ihre eigenen Interessen offensiv zu vertreten. Im beruflichen Kontext kann dies dazu führen, dass Frauen sich weniger trauen, mehr Gehalt zu fordern, da sie nicht als "aggressiv" oder "überheblich" wahrgenommen werden möchten. Ebenso kann es dazu führen, dass Frauen seltener erwarten, dass Männer sich an der Care-Arbeit beteiligen. Da betrifft besonders die Bereitschaft der Männer, für die Pflege von Kindern oder Eltern beruflich kürzer zu treten. Nicht selten pflegen Frauen zuerst die Kinder, dann die Eltern und schließlich noch die Schwiegereltern. Sind sie dennoch berufstätig, ist das häufig entweder in Teilzeit, nebenbei, oder sie riskieren, vollkommen auszubrennen.

## **Selbstzweifel und Imposter-Syndrom**

Viele Frauen leiden unter dem sogenannten Imposter-Syndrom, einem Phänomen, bei dem sich gut qualifizierte und erfolgreiche Menschen ständig fragen, ob sie ihre Erfolge wirklich verdient haben. Dieses Gefühl von Unzulänglichkeit kann dazu führen, dass Frauen ihre Leistung und ihren Wert unterschätzen, was sie zögerlich macht, höhere Gehälter zu verlangen. Selbst in anspruchsvollen Positionen stellen Frauen oft ihre Fähigkeiten und Verdienste infrage, was sich negativ auf ihre Selbstvermarktung auswirkt.

## **Mangelnde Transparenz und Diskriminierung**

In vielen Unternehmen fehlt es an Transparenz in Bezug auf Gehaltsstrukturen und -erhöhungen. Frauen sind oft weniger gut vernetzt als ihre männlichen Kollegen und haben daher weniger Zugang zu Informationen darüber, was in ihrer Branche oder ihrem Unternehmen angemessen ist. Zudem erfahren Frauen in einigen Fällen immer noch direkte oder indirekte Diskriminierung, wenn es um Gehaltsverhandlungen geht, was den Mut, mehr zu fordern, weiter untergräbt.



## **Angst vor negativen Konsequenzen**

Viele Frauen haben Angst vor den potenziellen negativen Konsequenzen, die eine Gehaltsforderung mit sich bringen könnte. Sie befürchten, dass ihre Beziehungen zu Vorgesetzten oder Kollegen leiden könnten, oder dass sie im schlimmsten Fall sogar ihren Job verlieren könnten. Diese Ängste sind oft unbegründet, spielen aber eine große Rolle bei der Frage, warum Frauen bei Gehaltsverhandlungen zurückhaltender sind.

## **Frauen verbieten sich oft selbst den Mund**

Sprüche wie

“Ohne Moos nichts los”

“Zeit ist Geld” oder

“Geld ist Macht” kommen ihnen eher selten über die Lippen. Sie sind wichtige Affirmationen. Vergessen werden sollten dagegen Überzeugungen wie “Geld macht nicht glücklich” oder “Geld ist nicht alles”.



Im privaten Leben mögen die letztgenannten zu einer Form von Zufriedenheit führen. In der Arbeitswelt und wenn es um finanzielle Ansprüche geht, sind sie vollkommen unbrauchbar und gehören auf den Müllplatz der destruktiven Glaubenssätze.

## **Maßnahmen zur Stärkung von Frauen in Gehaltsverhandlungen**

Um Frauen zu ermutigen, selbstbewusster in Gehaltsverhandlungen aufzutreten, sind verschiedene Maßnahmen möglich. Hier ist die Gesellschaft mit all ihren Akteueren gefordert.

### **Mentoring und Coaching**

Mentorinnen und Mentoren können Frauen unterstützen und ihnen helfen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Coachings zur Vorbereitung auf Gehaltsverhandlungen können speziell darauf abzielen, Frauen die notwendigen Skills und Strategien zu vermitteln.



Vorsicht! Die Coaching-Szene hat die Frau entdeckt. Mit Versprechen nach ganz viel Geld und Erfolg wird Frauen das Geld aus der Tasche gezogen. Es gibt kostengünstige und kostenfreie Angebote bei verschiedenen Institutionen und Bildungsträgern. Nicht vergessen: Ein Coach muss eine geeignete Qualifikation nachweisen können. Im Zweifelsfall auf die eigene Intuition Vertrauen!

### **Bildung und Networking**

Workshops und Seminare, die Frauen über Gehaltsstrukturen und Verhandlungstechniken informieren, können hilfreich sein. Zudem können Netzwerke, speziell für Frauen, den Zugang zu wichtigen Informationen und Erfahrungswerten erleichtern.

### **Förderung einer transparenten Unternehmenskultur**

Unternehmen sollten Gehaltsstrukturen und -kriterien offenlegen und sicherstellen, dass gleiche Arbeit auch gleich bezahlt wird. Transparenz schafft Vertrauen und kann helfen, geschlechtsspezifische Gehaltsunterschiede zu reduzieren.



### **Bekämpfung von Stereotypen**

Gesellschaftliche und unternehmerische Initiativen, die stereotypen Geschlechterrollen hinterfragen und abbauen, sind entscheidend. Ermutigen Sie Frauen von klein auf, selbstbewusst ihre Interessen zu vertreten und Gleichberechtigung zu fordern.

### **Einflussreiche Rollenvorbilder**

Vorbilder und Erfolgsbeispiele können inspirieren und Mut machen. Frauen in Führungspositionen, die offen über ihre Erfahrungen und Gehaltsverhandlungen sprechen, können anderen Frauen als Motivationsquelle dienen.

### **Anerkennung und Wertschätzung**

Eine Kultur der Anerkennung kann das Selbstbewusstsein stärken. Unternehmen sollten Leistungen und Erfolge von Frauen sichtbarer machen und gebührend anerkennen. Auch das private Umfeld kann die Frau in ihren Anstrengungen anerkennen und sie ermutigen.

# Beeren - kleine Kraftpakete für den Frühherbst

Mabon ist die Zeit der Beeren. Beeren sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Ballaststoffen. Sie fördern die Herzgesundheit, verbessern die Gehirnfunktion und unterstützen das Immunsystem. Die enthaltenen Polyphenole helfen, Entzündungen zu reduzieren und den Blutdruck zu senken. Zudem haben sie einen niedrigen Kaloriengehalt und fördern eine gesunde Verdauung.

## Heidelbeer-Quinoa-Salat

Zutaten:

1 Tasse Quinoa

2 Tassen Wasser

1 Tasse frische Heidelbeeren

1 rote Paprika, gewürfelt

1/4 Tasse gehackter frischer Basilikum

1/4 Tasse gehackter Feta-Käse

2 Esslöffel Olivenöl

Saft einer Zitrone

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen.

Quinoa und Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser absorbiert ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

In einer großen Schüssel die gekochte Quinoa, Heidelbeeren, gewürfelte Paprika, Basilikum und Feta-Käse vermischen.

Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat etwa 15 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen vermischen.

Frisch servieren oder im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Tagen genießen.

## Brombeer-Chia-Marmelade

Zutaten:

500 g frische Brombeeren

2 Esslöffel Chiasamen

2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig

1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung:

Brombeeren waschen und gut abtropfen lassen.

In einem mittelgroßen Topf die Brombeeren bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie anfangen zu zerfallen. Dabei gelegentlich umrühren.

Chiasamen hinzufügen und gut umrühren. Die Mischung etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt.

Ahornsirup oder Honig und Zitronensaft hinzufügen und gut vermischen.

Die Marmelade in saubere Gläser füllen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

## Himbeer-Kokos-Energiekugeln

Zutaten:

200 g getrocknete Himbeeren

100 g Haferflocken

50 g Kokosraspeln

2 Esslöffel Kokosöl

2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung:

Getrocknete Himbeeren, Haferflocken und Kokosraspeln in eine Küchenmaschine geben und fein mahlen.

Kokosöl, Ahornsirup und Vanilleextrakt hinzufügen und nochmals mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.

Aus der Masse kleine Kugeln formen und in zusätzlichen Kokosraspeln wälzen.

Die Energiekugeln auf einem Backblech oder Teller platzieren und etwa 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 1 Woche genießen.

# Schluss mit Schuldgefühlen

In der theoretischen Betrachtung gilt: Schuldgefühle sind komplexe emotionale Zustände, die tief im menschlichen Erleben verwurzelt sind und sich aus einem wahrgenommenen Fehlverhalten oder einer Verletzung moralischer Prinzipien ergeben. Sie können sowohl eine kurzfristige Reaktion auf eine konkrete Handlung sein als auch längerfristige, quälende Empfindungen, die das psychische Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Während sie oft als unangenehm empfunden werden, spielen Schuldgefühle eine wichtige Rolle im sozialen Miteinander und der persönlichen Entwicklung. Sie fordern zur Selbstkritik auf und bieten die Möglichkeit zur Wiedergutmachung und Verhaltensänderung.



Schuldgefühle sind im Normalfall regulierend und fördern die persönliche Entwicklung. Sehr häufig werden sie jedoch als Mittel der Manipulation oder zur emotionalen Erpressung verwendet.

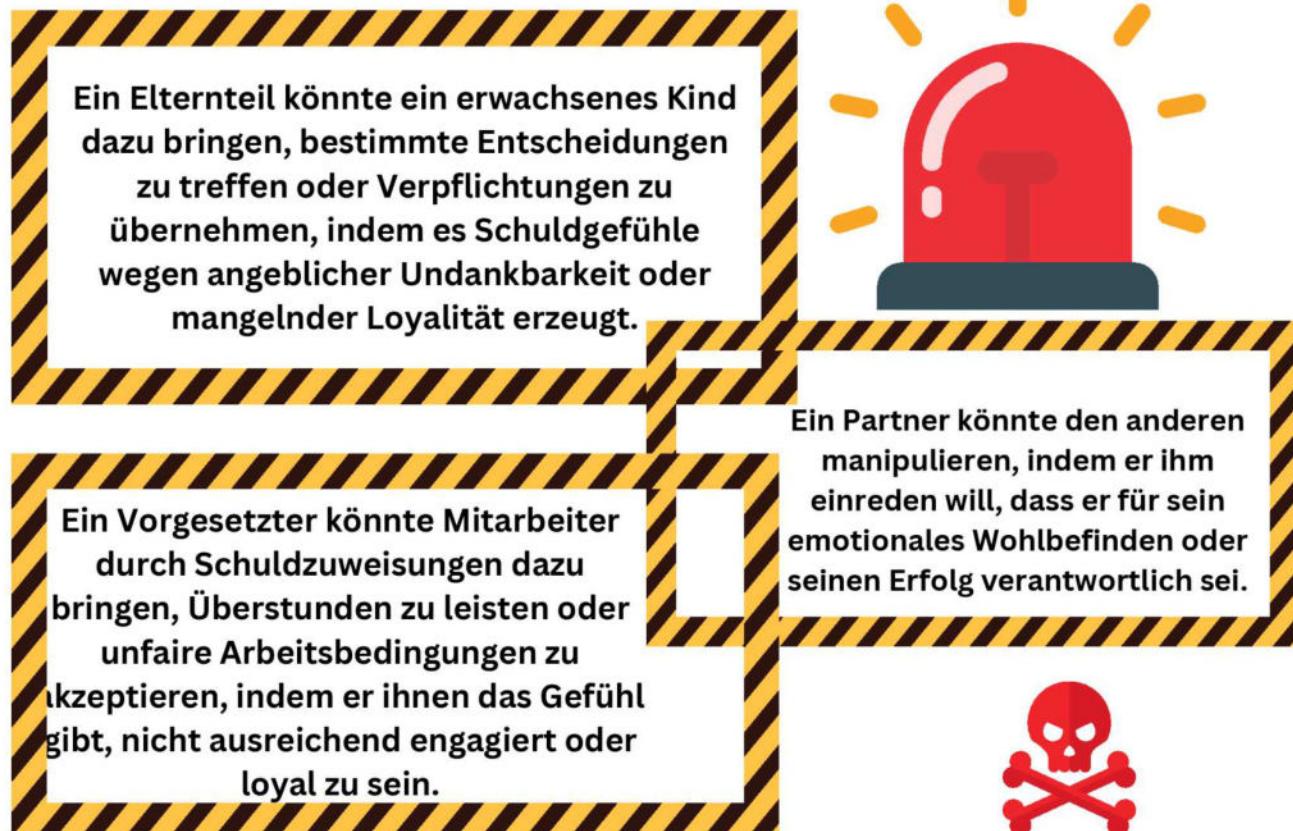
## Schuldgefühle als Mittel emotionaler Erpressung

In diesem Kontext wird das natürliche menschliche Empfinden von Schuld bewusst und strategisch von einer anderen Person ausgenutzt, um Macht und Kontrolle zu erlangen. Vier Mechanismen spielen dabei eine Rolle.

- Der Erpresser erweckt bei seinem Gegenüber ein Gefühl von Schuld, indem er Vorwürfe erhebt oder an das vermeintlich schlechte Gewissen appelliert. Beispiele hierfür sind Sätze wie „Du machst mich unglücklich“ oder „Wegen dir passiert das alles.“
- Schuldgefühle werden verstärkt, indem der Erpresser dramatische Konsequenzen oder extreme Nachteile darstellt, die angeblich aus den Handlungen oder Unterlassungen der anderen Person resultieren. Dies kann übertriebene oder verzerrte Darstellungen umfassen, um die Schuld zu maximieren.
- Der Erpresser bietet eine Lösung oder einen "Weg zur Wiedergutmachung" an, die jedoch oft nur seinen eigenen Interessen dient. Dies kann die Erfüllung einer spezifischen Forderung beinhalten, z.B. „Wenn du wirklich willst, dass es mir besser geht, dann musst du ...“.
- Durch wiederholte Anwendung dieser Taktik entsteht bei der betroffenen Person ein Gefühl der Hilflosigkeit und Abhängigkeit. Langfristig kann dies das Selbstwertgefühl schwächen und dazu führen, dass die betroffene Person ständig versucht, die Erwartungen des Erpressers zu erfüllen, um weitere Schuldvorwürfe zu vermeiden.

## Schluss mit Schuldgefühlen

### Möglichkeiten der Manipulation durch Schuldgefühle lauern überall



Nicht jeder ist gleichermaßen anfällig für übertriebene Schuldgefühle. Manche sind mit dem sogenannten "dicken Fell" ausgestattet. Andere geben sich die Schuld am Leid der Welt.

Gründe dafür, dass eine verstärkte Anfälligkeit für Schuldgefühle besteht, können sein:

- Strenge Erziehung: Aufwachsen mit strengen Eltern, die oft kritisieren.
- Niedriges Selbstwertgefühl: Geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den eigenen Wert.
- Traumatische Erlebnisse: Negative Erfahrungen in der Kindheit wie Missbrauch oder Vernachlässigung.
- Perfektionismus: Ständiger Drang, alles perfekt machen zu müssen.
- Hohe Empathie: Sehr einfühlsam und das Leid anderer leicht übernehmen.
- Sozialer Druck: Gesellschaftliche Erwartungen und ständiger Vergleich mit anderen.
- Psychische Probleme: Depressionen und Angststörungen verstärken Schuldgefühle.

## Strategie zur Vermeidung von Manipulation durch Schuldgefühle

Eine wirksame Strategie, um sich nicht durch Schuldgefühle manipulieren zu lassen, ist das Setzen und Kommunizieren klarer persönlicher Grenzen. Diese Strategie betont Selbstbewusstsein und Selbstschutz und hilft, emotionale Gesundheit zu wahren. Selbstliebe und Selbstfreundlichkeit sind wesentliche Faktoren gegen eingeredete Schuldgefühle. Die folgenden Maßnahmen wirken wie ein Schutzpanzer gegen Manipulation durch Schuldgefühle. Schuldgefühle wirken wie eine Fessel. Durch Liebe und Verständnis im Umgang mit sich selbst können sie gesprengt werden.

### 1. Selbstreflexion und Selbstbewusstsein

**Selbstanalyse:** Identifizieren, in welchen Situationen regelmäßig Schuldgefühle auftreten und wie diese Schuldgefühle manipulativ genutzt werden.

**Emotionales Bewusstsein:** Verstehen, dass Schuldgefühle natürliche und menschliche Emotionen sind, aber nicht immer gerechtfertigt oder produktiv sein müssen, insbesondere wenn sie durch Manipulation hervorgerufen werden.

### 2. Klare Grenzen setzen

**Werte und Bedürfnisse definieren:** Klären, welche persönlichen Werte und Bedürfnisse geschützt werden müssen, und sich darüber im Klaren sein, was akzeptabel ist und was nicht.

**Festlegung der Grenzen:** Bestimmen, wo die Grenzen liegen und wann und wie sie kommuniziert werden müssen, z.B. "Ich bin bereit, Unterstützung zu bieten, aber nicht auf Kosten meiner eigenen Gesundheit und Zeit."

### 3. Kommunikation und Durchsetzung

**Klare und direkte Kommunikation:** Die eigenen Grenzen klar, direkt und ruhig mitteilen. Beispielsweise kann das beinhalten, zu sagen: "Ich fühle mich unwohl, wenn du mir diese Verantwortung zuschiebst, und kann das nicht übernehmen."

**Konsequenzen benennen:** Erklären, welche Konsequenzen eintreten werden, falls die Grenzen nicht respektiert werden. Es ist hilfreich, mögliche Reaktionen auf Grenzüberschreitungen im Voraus zu planen.

### 4. Selbstopflege und Unterstützung suchen

**Psychische Gesundheit pflegen:** Regelmäßig Zeit für Aktivitäten und Praktiken nehmen, die das eigene Wohlbefinden fördern und stärken.

**Externe Unterstützung:** Unterstützung und Rat von vertrauenswürdigen Freunden, Familienmitgliedern oder professionellen Beratern in Anspruch nehmen. Sie können helfen, die eigenen Grenzen klarer zu definieren und durchzusetzen.

### 5. Nach- und Umstrukturierung

**Grenzen regelmäßig überprüfen und anpassen:** Regelmäßig reflektieren, ob die gesetzten Grenzen geeignet sind und gegebenenfalls Anpassungen vornehmen.

**Positive Verstärkung:** Sich auf die positiven Ergebnisse konzentrieren, die durch das Setzen und Kommunizieren von Grenzen entstehen, um Motivation und Selbstwertgefühl zu stärken.

## **Opferhaltung als Manipulationstaktik: Schuldgefühle erzeugen**

Durch die bewusste Darstellung als leidendes Opfer werden Schuldgefühle bei anderen Personen geweckt und verstärkt, was sie dazu bringt, sich verantwortlich zu fühlen und zu handeln. Diese emotionale Manipulation nutzt das natürliche Mitgefühl und die Bereitschaft zur Hilfe aus, um das eigene Verhalten und die eigenen Bedürfnisse durchzusetzen.

Eine Opferhaltung wird häufig als manipulative Taktik eingesetzt, um bei anderen Schuldgefühle zu erzeugen und dadurch deren Verhalten zu kontrollieren. Hier sind die Tricks und Absichten der Manipulatoren kurz zusammengefasst.

### **1. Selbstdarstellung als Opfer**

Der Manipulator stellt sich selbst als Opfer widriger Umstände dar, betont sein Leiden und seine Hilflosigkeit. Dies kann durch übertriebene oder sogar erfundene Geschichten geschehen, die emotionale Reaktionen bei anderen hervorrufen sollen.

### **2. Wahrnehmen und Verstärken von Schuld**

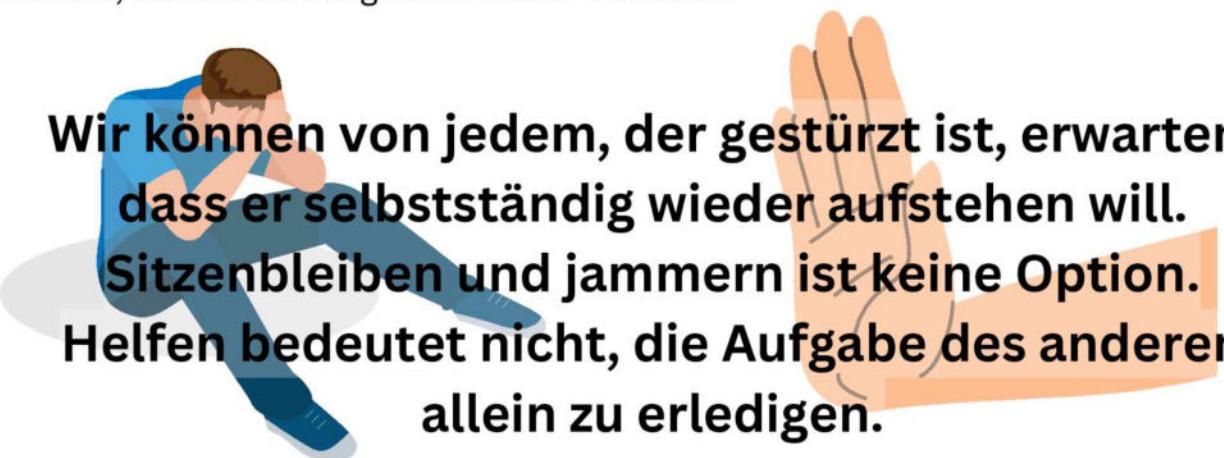
Indem der Manipulator seine passive Rolle und die damit verbundenen Schwierigkeiten betont, lenkt er die Aufmerksamkeit auf das vermeintliche Versagen oder die Untätigkeit der anderen Person. Aussagen wie "Wegen dir geht es mir so schlecht" oder "Niemand kümmert sich um mich" sollen Schuldgefühle beim Gegenüber hervorrufen und verstärken.

### **3. Erzielen von Mitgefühl und Unterstützung**

Durch die ausgelösten Schuldgefühle fühlen sich die anderen Personen verpflichtet, Mitgefühl zu zeigen und Hilfe anzubieten. Diese Hilfe wird oft erwartet oder gefordert, um das angebliche Leid des "Opfers" zu lindern. Dadurch entsteht ein Gefühl der Verantwortung und moralischen Pflicht beim Gegenüber.

### **4. Verhindern von Gegenwehr**

Die Opferhaltung erschwert es anderen, sich gegen die Manipulation zu wehren, da sie befürchten, als unsensibel oder herzlos wahrgenommen zu werden. Jede Form von Gegenwehr könnte als weiterer Beweis für das "Leid" des Opfers interpretiert werden, was die Schuldgefühle weiter verstärkt.



**Wir können von jedem, der gestürzt ist, erwarten,  
dass er selbstständig wieder aufstehen will.  
Sitzenbleiben und jammern ist keine Option.  
Helfen bedeutet nicht, die Aufgabe des anderen  
allein zu erledigen.**



## Test: Wie gefährdet bist du, dich durch Schuldgefühle manipulieren zu lassen?



Kennst du dich gut genug? Diese Fragen sind darauf ausgelegt, verschiedene Aspekte deines Verhaltens und deiner emotionalen Reaktionen zu erkunden, um herauszufinden, wie leicht du dir Schuldgefühle machen lässt. Dieser Test ersetzt keine fachärztliche Diagnose und keine Therapie. Kreuze bei jeder Frage nur eine einzige Antwort an.

Wie oft fühlst du dich schuldig, wenn du eine Verabredung absagen musst, obwohl du einen wichtigen Grund hast?

- A. Immer B. Oft C. Manchmal D. Selten E. Nie

Wenn jemand dir Vorwürfe macht, obwohl du offensichtlich keine Schuld trägst, wie reagierst du?

- A. Ich fühle mich sofort schuldig. B. Ich zweifle an mir selbst. C. Ich versuche, die Situation zu klären. D. Ich gehe in die Verteidigung. E. Es macht mir nichts aus

Wie oft entschuldigst du dich für etwas, das außerhalb deiner Kontrolle liegt?

- A. Immer B. Oft C. Manchmal D. Selten E. Nie

Wie stark beeinflusst es deine Stimmung, wenn dir jemand das Gefühl gibt, du hättest etwas falsch gemacht?

- A. Sehr stark B. Stark C. Mäßig D. Kaum E. Gar nicht

Wenn du einen Fehler machst, wie lange hast du danach das Gefühl der Schuld?

- A. Sehr lange B. Eine Weile C. Eine kurze Zeit D. Nur kurz E. Überhaupt nicht

Bist du bereit, leicht Verantwortung für Konflikte auf dich zu nehmen, auch wenn du nicht daran beteiligt bist?

- A. Immer B. Oft C. Manchmal D. Selten E. Nie

Wie reagierst du, wenn jemand dir sagt, dass du ihre/seine Gefühle verletzt hast?

- A. Ich fühle mich sofort zutiefst schuldig. B. Ich beginne an meinen Handlungen zu zweifeln. C. Ich frage nach, um es zu verstehen. D. Ich verteidige meine Position. E. Ich nehme es gelassen auf.

Würdest du zustimmen, dass du leicht von anderen beeinflusst wirst, wenn sie dir Schuldgefühle einreden?

- A. Sehr stark B. Stark C. Mäßig D. Kaum E. Gar nicht

Bemerst du oft, dass du dich für kleine oder unbedeutende Dinge schuldig fühlst?

- A. Sehr oft B. Oft C. Manchmal D. Selten E. Nie

Wie leicht fühlst du dich persönlich verantwortlich, wenn jemand anderes aufgrund ihres eigenen Handelns in Schwierigkeiten gerät?

- A. Sehr leicht B. Leicht C. Mäßig D. Schwer E. Gar nicht

Die Auswertung findest du auf der letzten Seite.

## Schluss mit Schuldgefühlen

# 10 Möglichkeiten, liebevoll mit dir umzugehen

Plane jeden Tag einen kleinen Liebesdienst für dich selbst ein. Je stärker du dich geliebt fühlst, umso weniger anfällig bist du für Manipulation durch Schuldgefühle.

Mach dir selbst ein Kompliment.  
Stell dich dafür vor den Spiegel und schau dir in die Augen.

Gönne dir eine Süßspeise ganz für dich allein.

Schmiede in der Theorie einen Racheplan gegen einen Widersacher. Sei dabei nicht brav, es ist ja nur Theorie.

Tanze mindestens zehn Minuten durch das Zimmer. Nutze dafür deinen Lieblingssong.

Erlaube dir, einen Tag im Bett zu verbringen und nichts zu tun.

Stell dir den Wecker morgens zehn Minuten früher. Räkel dich ganz bewusst im Bett, bevor du aufstehen musst.

Erlaube dir bewusst, etwas falsch zu machen und freue dich daran.

Mach eine Collage für das Leben, das du dir vorstellst.

Gönne dir ein Fußbad.

Mach etwas Kreatives und sei stolz darauf. zeige dein Ergebnis mindestens drei Personen und nimm deren Komplimente an.

# Mabon: Ein Fest der Vorbereitung und des Ausgleichs

Mabon, das Fest der Herbsttagundnachtgleiche, bietet eine Gelegenheit, den Übergang vom Sommer zum Herbst bewusst zu feiern und die Fülle der Erntezeit zu würdigen. Durch gemeinsame Rituale, kreative Aktivitäten und naturverbundene Praktiken kann dieses Fest zu einem tief erfüllenden und verbindenden Erlebnis werden. Mabon symbolisiert den Ausgleich zwischen Licht und Dunkelheit und die Wertschätzung der natürlichen Zyklen der Erde.

Das Fest Mabon, das zur Herbsttagundnachtgleiche gefeiert wird, hat seine Wurzeln in alten keltischen und heidnischen Traditionen. Es markiert den Zeitpunkt im Jahr, an dem Tag und Nacht gleich lang sind, und symbolisiert den Übergang vom Sommer zum Herbst.



Die Herbsttagundnachtgleiche war ein bedeutendes Ereignis im keltischen Jahreskreis. Die Kelten, ein Volk, das vor allem in Irland, Großbritannien und Teilen Kontinentaleuropas ansässig war, feierten zu diesem Zeitpunkt ein Erntedankfest. Sie ehrten die Götter und Naturgeister für die Gaben der Ernte und bereiteten sich auf die dunklere Jahreszeit vor. Das Fest stand im Zeichen der Dankbarkeit und des Ausgleichs zwischen Licht und Dunkelheit. Damit hat das Fest auch mit Gerechtigkeit zu tun. Der Sommer, das Licht, hat seinen Anteil gehabt, nun geht es zugunsten der dunkleren Zeit weiter.



## Der Name "Mabon"

Der Name "Mabon" selbst stammt aus der keltischen Mythologie. Mabon ap Modron ist eine Figur aus den walisischen Legenden und wird als Gott der Jugend, des Lichts und der Ernte verehrt. Er soll der Sohn der Göttin Modron sein und symbolisiert die Erneuerung und Wiedergeburt der Natur. In der neuzeitlichen Praxis des Neopaganismus und Wicca wurde der Name "Mabon" für die Feier der Herbsttagundnachtgleiche übernommen.

**Modron ferch Afallach** ist eine überlieferte Muttergottheit aus der keltischen Mythologie. "Afallach" wurde in vielen Mythen zu "Avalon".

Modrons Sohn Mabon wird drei Tage nach der Geburt geraubt. Mabon wird von Artus und seinen Rittern der Tafelrunde befreit. Er soll den Männern zu helfen, den Eber Twrch Trwyth zu besiegen. Eine belegte, andere Form des Namens ist Matrona. Es gibt Legenden, nach denen Mabon selbst das Test gestiftet hat, um seine Mutter zu ehren. Wie auch bei Lughnasadh spielt der Kontakt zur Mutter/ Mutter Erde bei den Ertefesten eine besonders große Rolle, da die Mutter als Ursprung der Ernte gesehen wird.

# Traditionen zu Mabon

Gemeinsam mit den Qualitäten der betreffenden Jahreszeitfeste machen die Traditionen die Feste aus. Obwohl viele moderne Menschen alles ablehnen, was heute in der spirituellen Welt als magische Handlung zelebriert wird, ist das Erbe der Vorfahren noch überall sichtbar. Ob in Form von Dekorationen oder Bräuchen, die Magie lebt. Frühere Traditionen scheinen so aktuell wie eh und je.

## Erntedankfeiern

- **Dankesrituale:** Eine zentrale Tradition zu Mabon ist die Danksagung für die reiche Ernte. Dankesrituale wurden durchgeführt, um den Göttern und Naturgeistern für die Gaben der Erde zu danken.
- **Festmahl:** Erntefeste mit reich gedeckten Tischen aus saisonalen Produkten wie Äpfeln, Kürbissen, Nüssen, Beeren und Weintrauben waren üblich. Diese Festmahl boten Gelegenheit, die Fülle zu genießen und Gemeinschaft zu zelebrieren.



## Altar- und Heimdekoration

- Dekorieren von Altären: Altäre wurden mit herbstlichen Symbolen geschmückt, darunter Äpfeln, Getreidebündeln, Kürbissen, Kastanien und bunten Blättern. Kerzen in Herbstfarben wie Rot, Orange und Braun wurden angezündet.
- Heimdekoration: Häuser und Räume wurden ebenfalls mit Herbstdekorationen geschmückt, um die Jahreszeit und die Ernte zu ehren.



## Feuer und Licht

- **Lagerfeuer:** Feuer spielen eine zentrale Rolle in vielen heidnischen Ritualen. Lagerfeuer zu Mabon symbolisieren das Licht, das die Dunkelheit des kommenden Winters erhellt und dienen der Gemeinschaftsbildung.
- **Kerzenrituale:** Kerzen in verschiedenen Farben, die die Erntezeit symbolisieren, wurden entzündet, um den Übergang von der Fülle des Sommers zur Ruhezeit des Winters zu markieren.

# Traditionen zu Mabon

Jahreszeitfeste wie Mabon lassen sich nicht auf einen einzigen Tag oder einen Abend begrenzen. Vielmehr sind sie der Beginn einer Phase, in die betreffende Zeitqualität im Vordergrund des alltäglichen Handelns steht. Zwar wird das große Ritual zu Mabon am 21./22. September gefeiert, doch werden bis Samhain die betreffenden Aktivitäten ins Leben integriert.

## Naturverbundene Aktivitäten

- Spaziergänge und Wanderungen: Spaziergänge in der Natur, um die sich verändernden Farben der Blätter zu bewundern und die Ernte einzusammeln, waren ein wichtiger Bestandteil der Feierlichkeiten.
- Sammeln und Ernten: Das Sammeln von Herbstfrüchten, Nüssen und Kräutern sowie das Ernten der letzten Gartenfrüchte wurden zelebriert und mit Dankbarkeit durchgeführt.



## Magische und spirituelle Praktiken

- Dankbarkeitszauber: Durchführung von Ritualen, die Dankbarkeit und Fülle manifestieren und die Verbindung zur Natur und den natürlichen Zyklen stärken sollten.
- Meditation und Besinnung: Zeit zur inneren Reflexion und Meditation über das vergangene Jahr, darüber, was erreicht wurde, und was noch zu tun ist. Dies war auch die Zeit, um persönliche Weihungen oder Segnungen durchzuführen.



## Handwerk und Basteln

- Herbstliche Handarbeiten: Das Basteln von Herbstdekorationen wie Kränzen, Vogelhäuschen und Laternen aus natürlichen Materialien förderte die kreative Verbindung zur Jahreszeit.
- Kochen und Backen: Die Zubereitung traditioneller Herbstgerichte und die Verarbeitung der Erntefrüchte waren praktische und verbindende Aktivitäten.

## Ernteofer

In einigen Traditionen wurden kleine Teile der Ernte als Opfergaben dargebracht, um die Götter zu ehren und für das nächste Jahr um eine gute Ernte zu bitten.

# Segens-Ritual zu Mabon

## Materialien

Eine Kerze in herbstlichen Farben (Rot, Orange oder Braun)  
Getrocknete Blumen und Blätter, symbolische Früchte (wie Äpfel oder Kürbisse)  
Ein kleines Schälchen mit Wasser  
Papier und Stift  
Ein feuerfestes Gefäß zum Verbrennen von Papier  
Ein Altar oder ein ruhiger Platz im Freien

## Vorbereitung

Wähle einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst. Richte deinen Altar mit den gesammelten herbstlichen Symbolen und der Kerze ein.

Stelle das Schälchen mit Wasser auf den Altar, um das Element Wasser zu repräsentieren.

Setze dich bequem vor deinen Altar und schließe die Augen. Atme tief ein und aus, um dich zu entspannen.

Stell dir vor, dass du Wurzeln in die Erde schlägst und dich mit der Energie der Erde verbindest. Dies hilft, dich zu erden und zu zentrieren.

## Das Ritual

Zünde die Kerze an und stelle sie in die Mitte deines Altars. Während du die Kerze anzündest, sprich:

*„Ich entzünde dieses Licht als Zeichen meiner Dankbarkeit und meines Respekts vor der Fülle der Erde.“*

Nimm das Papier und den Stift zur Hand. Notiere alles, wofür du in diesem Jahr dankbar bist. Dies können große Ereignisse oder kleine Momente des Glücks sein.

Halte die Liste in deinen Händen und sprich laut oder leise:

*„Ich danke der Erde für ihre Gaben,  
dem Wind für seine Weisheit,  
dem Feuer für seine Kraft,  
und dem Wasser, das Leben schenkt.  
Ich bin dankbar für die Fülle des Jahres,  
für Liebe, Licht und Wärme in meinem Leben.  
So sei es.“*

## Segens-Ritual zu Mabon

Falte die Liste sorgfältig zusammen und halte sie über die Flamme der Kerze, während du sie in das feuerfeste Gefäß legst. Lass das Papier komplett verbrennen.

### Abschließender Segen

Nimm das Schälchen mit Wasser und halte es in deinen Händen. Sprich:

*„Wie dieses Wasser rein und klar,  
möge mein Herz vor Dankbarkeit strahlen.  
Ich segne diese Erde und all ihre Gaben,  
in Dankbarkeit und Harmonie.  
So sei es.“*

Sprengle einige Tropfen Wasser um den Altar oder auf die Erde, um deinen Segen zu teilen.

Meditiere einige Minuten in Stille und fühle die Dankbarkeit in deinem Herzen. Lösche die Kerze, danke den Elementen und deiner Umgebung. Schließe das Ritual ab, indem du deinen Altar verlässt und dich von der Erde löst, aber die erdende Energie in dir behältst.



# Welche Arten von Hexen gibt es?

Moderne Hexen repräsentieren vielfältige und facettenreiche Traditionen, welche tief in der Geschichte, Folklore und Spiritualität vieler Kulturen verwurzelt sind. Innerhalb dieser mannigfaltigen Welt gibt es verschiedene Strömungen und Arten von Hexen, die jeweils ihre eigenen Praktiken und Philosophien pflegen. Zu den bemerkenswertesten gehören die freifliegende Hexe, die grüne Hexe und die eklektische Hexe. Dabei sind auch diese nicht klar voneinander abzugrenzen. Jede Hexe hat Teile aller Formen, je nach Situation agiert sie wie eine grüne, eklektische oder eine freifliegende Hexe.

Freifliegende Hexen zeichnen sich durch ihre Unabhängigkeit und Flexibilität in ihrer magischen Praxis aus. Sie sind nicht an eine bestimmte Tradition oder ein Regelwerk gebunden und folgen stattdessen ihrer Intuition und persönlichen Erfahrung. Diese Hexen kombinieren oft Elemente aus verschiedenen magischen Systemen, um eine individuelle und praxisnahe Spiritualität zu entwickeln. Ihre Kraft liegt in ihrer Freiheit und Anpassungsfähigkeit, die es ihnen ermöglicht, ihre magischen Fähigkeiten an die Bedürfnisse und Entwicklungen ihrer Umwelt anzupassen.



Grüne Hexen sind tief mit der Natur und ihrer Umgebung verbunden. Ihre Praktiken konzentrieren sich auf die Heilkräfte von Pflanzen, Kräutern und der Erde. Sie nutzen ihr Wissen über die natürliche Welt, um Heilung und Harmonie zu fördern. Diese Hexen arbeiten eng mit den Zyklen der Jahreszeiten und den Elementen der Natur zusammen, was ihnen eine tiefgreifende und bedeutungsvolle Verbindung zur Umwelt verleiht. Ihre praxisnahe und umweltbewusste Herangehensweise macht sie zu Hüterinnen der natürlichen Welt und fördert ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und den Respekt vor der Natur.

Eklektische Hexen wählen und integrieren Elemente aus verschiedenen Traditionen, Glaubenssystemen und Kulturen in ihre eigene individuelle Praxis. Diese Herangehensweise ermöglicht ein hohes Maß an persönlicher Freiheit und Kreativität, da keine starren Regeln befolgt werden müssen. Eklektische Hexen schaffen somit eine einzigartige und maßgeschneiderte spirituelle Praxis, die ihren eigenen Bedürfnissen und Überzeugungen entspricht.



Wicca ist eine religiöse Gemeinschaft, die sich in der Nachfolge der mittelalterlichen Hexen sieht. Sie bezieht sich auf die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts und wird dem Neopaganismus zugeordnet. Auch Wicca nennen sich als Hexen.

Anzeige



Das große Hexenlexikon in den Formaten Taschenbuch und pdf.  
erhältlich auf [Hexenpost.com](http://Hexenpost.com)

# Starke Frauen - Emmeline Pankhurst

Emmeline Pankhurst war eine Wegbereiterin der Frauenrechte. Sie wurde 1858 geboren und verstarb 1928. Der Britin kommt eine führende Rolle in der britischen Suffragettenbewegung zu. Frauen wie ihr verdanken Millionen Frauen in Europa das Wahlrecht.



Emmeline Pankhurst wuchs in einer politisch aktiven Familie auf, was maßgeblich ihre spätere Entschlossenheit prägte, für das Wahlrecht von Frauen zu kämpfen. Ihre Eltern waren unterstützende Anhänger der Gleichberechtigung und der Abschaffung der Sklaverei, was ihren sozialen und politischen Blickwinkel stark beeinflusste.

Im Jahr 1903 gründete Emmeline Pankhurst die Women's Social and Political Union (WSPU) in Manchester. Die Organisation verfolgte einen radikalen Ansatz, um das Stimmrecht für Frauen zu erkämpfen. Die WSPU wählte den Leitspruch „Deeds Not Words“ (Taten statt Worte) und setzte auf militante Taktiken, um Aufmerksamkeit und Unterstützung für die Frauenrechtsbewegung zu gewinnen.

Unter Pankhursts Führung setzte die WSPU auf unkonventionelle und oft konfrontative Methoden wie Demonstrationen, Hungerstreiks, Vandalismus und gezielte Störungen politischer Veranstaltungen.

**Wenn es für Männer richtig ist, für ihre Freiheit zu kämpfen, ist es auch für Frauen richtig, für ihre Freiheit und die ihrer Kinder zu kämpfen. Dies ist das Glaubensbekenntnis der militanten Frauen Englands.**

Emmeline Pankhurst, 1924

Der Einsatz von Emmeline Pankhurst und der WSPU führte letztlich zu bedeutenden Fortschritten im Kampf um das Frauenwahlrecht. 1918 gewährte das britische Parlament Frauen über 30 Jahren das Wahlrecht, und 1928, kurz vor Pankhursts Tod, erhielten Frauen schließlich das gleiche Wahlrecht wie Männer.

**Frauen sind erst dann erfolgreich, wenn niemand mehr überrascht ist, dass sie erfolgreich sind.**

Emmeline Pankhurst

Emmeline Pankhurst bleibt eine zentrale Figur in der Geschichte des Frauenwahlrechts und der Frauenrechtebewegung. Ihre unermüdliche Hingabe und ihr radikaler Aktivismus haben maßgeblich dazu beigetragen, die öffentliche Meinung zu verändern und politische Veränderungen herbeizuführen. Pankhursts Bemühungen legten den Grundstein für die weitere Entwicklung der Gleichberechtigung und inspirierten nachfolgende Generationen von Frauenrechtlerinnen weltweit.

# Fußbäder - Eigenliebe pur

Fußbäder, auch bekannt als Fußsoaks, sind eine einfache und kostengünstige Methode, um verschiedene gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Diese Praxis ist seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen weltweit bekannt und geschätzt. Das verwundert nicht, wenn man die vielen Vorteile betrachtet.

## Förderung der Durchblutung

Ein warmes Fußbad erweitert die Blutgefäße und steigert die Durchblutung in den Füßen und Beinen. Dies kann besonders hilfreich für Menschen mit chronisch kalten Füßen oder Durchblutungsstörungen sein. Eine verbesserte Durchblutung kann auch helfen, Muskelverspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.

## Entspannung und Stressabbau

Fußbäder wirken beruhigend auf das Nervensystem und können helfen, Stress und Anspannung zu reduzieren. Das warme Wasser und die oft damit verbundenen Rituale wie Aromatherapie oder sanfte Musik fördern die Entspannung. Dies ist besonders wertvoll in hektischen Zeiten oder nach einem anstrengenden Tag.

## Hautpflege

Fußbäder helfen dabei, die Haut an den Füßen zu erweichen, was insbesondere bei Hornhautbildung von Vorteil ist. Zusätze wie Epsom-Salz oder ätherische Öle können helfen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Haut geschmeidig zu halten. Regelmäßige Fußbäder können somit zur Linderung von trockener und rissiger Haut beitragen.

## Linderung von Schmerzen und Muskelverspannungen

Die Wärme eines Fußbads kann Muskelkrämpfe und Gelenkschmerzen lindern. Dies ist besonders hilfreich für Menschen, die lange auf den Beinen sind oder an Erkrankungen wie Arthritis leiden. Die Zugabe von Magnesiumsulfat (Epsom-Salz) kann die schmerzlindernde Wirkung verstärken.

## Unterstützung des Immunsystems

Fußbäder können das Immunsystem stärken, indem sie die Durchblutung verbessern und die Körpertemperatur leicht erhöhen. Dies kann besonders nützlich sein, um Erkältungen vorzubeugen oder die Genesung nach Krankheit zu unterstützen. Die Zugabe von antibakteriellen und antiviralen Kräutern wie Thymian oder Teebaumöl kann diese Wirkung verstärken.

## Besserer Schlaf

Ein Fußbad am Abend kann dazu beitragen, einen erholsamen Schlaf zu fördern. Die Entspannung der Muskeln und die beruhigende Wirkung auf das Nervensystem können helfen, den Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten. Lavendelöl, bekannt für seine beruhigende Wirkung, ist eine beliebte Zutat für Fußbäder vor dem Schlafengehen.

## Fußbäder - Spiritualität an der Basis

In vielen spirituellen Traditionen symbolisieren die Füße den Kontakt zur Erde und verkörpern somit die Verbindung zwischen Körper und Seele. Ein Fußbad kann daher als ein reinigendes Ritual betrachtet werden, das negative Energien ableitet und die innere Balance fördert. Durch die bewusste Hinwendung zu den Füßen und das Eintauchen in warmes Wasser wird ein Moment der Achtsamkeit geschaffen, der den Geist beruhigt und das Bewusstsein klärt.

In der Praxis des Yoga und der Meditation wird ein Fußbad häufig zur Vorbereitung auf die eigentliche Übung verwendet. Es dient dazu, den Körper zu erden, den Geist zu zentrieren und die Energieströme zu harmonisieren. Durch die bewusste Durchführung dieses Rituals kann eine tiefe Verbindung zu sich selbst und zur eigenen spirituellen Essenz hergestellt werden.

Ein regelmäßiges Fußbad-Ritual die Gelegenheit, sich selbst zu pflegen und zu ehren. Es ist ein Akt der Selbstfürsorge und Liebe, der weit über die physische Dimension hinausgeht und die spirituelle Gesundheit fördert.

Insgesamt kann ein Fußbad als kraftvolles Werkzeug betrachtet werden, das nicht nur das körperliche Wohlbefinden steigert, sondern auch eine tiefgreifende spirituelle Reinigung und Erneuerung ermöglicht. Es ist ein einfacher, aber wirkungsvoller Weg, um inmitten des hektischen Alltags innezuhalten und sich mit der eigenen inneren Kraft zu verbinden.



Montag, der Tag der Göttin, ist besonders geeignet für ein kleines Ritual.

Zuerst ein Peeling herstellen, indem Salz und Distelöl gemischt werden. Dann den Raum mit einer dunkelblauen Kerze und sanfter Musik vorbereiten. Nach dem Fußbad in Lavendel oder einer anderen wohlriechenden Beigabe ein Peeling an Händen und Füßen durchführen. Dazu kann der Text links wie ein Mantra gesprochen werden. Anschließend Hände und Füße warm abspülen und mit einem Handtuch trockentupfen, Gutes Gelingen!

Fußbäder - Eigenliebe pur

## Fußbäder in anderen Kulturen

Fußbäder haben in vielen Kulturen weltweit eine wichtige Rolle gespielt, sowohl in medizinischer als auch in spiritueller Hinsicht. Die Praxis reicht weit in die Geschichte zurück und variiert je nach Region und kulturellem Kontext.

### Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

In der TCM wird der Fuß als Spiegel des gesamten Körpers betrachtet. Fußbäder werden oft verwendet, um die Durchblutung zu fördern und das Qi (die Lebensenergie) zu harmonisieren. Traditionelle chinesische Fußbäder beinhalten häufig Kräuter wie Ingwer, Ginseng oder Ginkgo, die lindernde und revitalisierende Wirkungen haben sollen. Diese Behandlungen werden oft zur Entgiftung und zur Behandlung spezifischer gesundheitlicher Beschwerden angewendet.



In Japan sind Fußbäder, bekannt als "Ashiyu," in öffentlichen Badehäusern und Onsen (heißer Quellen) weit verbreitet. Sie dienen der Entspannung und der gesundheitlichen Stärkung. Eine Besonderheit der japanischen Fußbäder ist die Verwendung von Thermalwasser, das reich an Mineralien ist. Diese Praktik ist tief in der japanischen Kultur verankert und wird als effektive Methode zur Stressreduktion und zur Förderung des Wohlbefindens angesehen.



Im antiken Rom und Griechenland waren Fußbäder Teil der täglichen Hygiene und Entspannungsrituale. Die Römer hatten öffentliche Badehäuser, in denen Fußbäder und andere therapeutische Wasserbehandlungen weit verbreitet waren. Man glaubte, dass sie helfen könnten, körperliche Beschwerden zu lindern und die mentale Klarheit zu fördern. Oft wurde warmes Wasser mit ätherischen Ölen und Blüten versetzt, um den erholsamen Effekt zu verstärken.

In verschiedenen afrikanischen Kulturen werden Fußbäder in spirituellen Zeremonien und Heilungsritualen verwendet. Pflanzenextrakte, Tonerde und verschiedene Mineralien werden in das Wasser gegeben, um die heilenden Wirkungen zu verstärken. Diese Praktiken werden oft von Heilern und Schamanen geleitet, um energetische Blockaden zu lösen und das spirituelle Gleichgewicht wiederherzustellen.



In der europäischen Volksmedizin wurden Fußbäder häufig zur Behandlung von Erkältungen und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt. Kräuter wie Kamille, Pfefferminze oder Rosmarin wurden in das Badewasser gegeben, um ihre heilenden Eigenschaften zu nutzen. Besonders in ländlichen Regionen war das Fußbad ein gängiges Hausmittel bei verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden.

# Lustwandeln lernen in berühmten Gärten

Die Geschichte des Gartens reicht Jahrtausende zurück und spiegelt kulturelle sowie soziale Entwicklungen wider. Bereits die alten Ägypter legten kunstvolle Gartenanlagen an, um ihren Göttern zu huldigen und Erholungsräume zu schaffen. Im antiken Griechenland und Rom wurden Gärten zu Orten der Philosophie und des Genusses.



Das Mittelalter brachte Klostergärten hervor, die als Heilkräuterquellen und Nahrungslieferanten dienten. Die Renaissance führte schließlich zur Blütezeit der repräsentativen Schlossgärten, reich an kunstvollen Gestaltungselementen. Im 19. Jahrhundert wurden private und öffentliche Parks populär, zugänglich für die breite Bevölkerung. Heute bleibt der Garten ein Ort der Ruhe, Kreativität und Nachhaltigkeit.

## Lustwandeln ist Eigenliebe

Lustwandeln bedeutet, gemächlich und genießerisch spazieren zu gehen, meist in einer schönen Umgebung wie einem Garten oder Park. Es suggeriert eine entspannte, zufriedene Haltung und das bewusste Erleben der Natur und der Umgebung.

Das Wort "Lust" im historischen Kontext bezieht sich auf Vergnügen oder Freude, während "wandeln" soviel wie gehen oder spazieren bedeutet. Der Begriff entstand im 18. Jahrhundert in Bezug auf die aristokratische Gepflogenheit, in den weitläufigen und gepflegten Gärten von Schlössern und Herrenhäusern spazieren zu gehen und dabei die Natur zu genießen. Diese Lustgärten waren Orte der Erholung und des geselligen Beisammenseins und das Lustwandeln war eine beliebte Freizeitbeschäftigung der gehobenen Gesellschaft.



# Welcher Garten darf es heute sein?

Drei Gärten werden hier zum Lustwandeln vorgestellt. Doch ganz gleich, wo gewandelt wird, wichtig ist, dass auch zeit zum Innehalten eingeplant wird. Wer sich beim Lustwandeln entspannen will, sollte bewusst darauf verzichten, Fotos zu machen. Die Seele baumelt entspannt, wenn es keine Gedanken und keine Pläne gibt.

Die **Französischen Gärten in Celle** sind historische Gartenanlagen, die sich in der niedersächsischen Stadt Celle befinden. Sie sind ein Beispiel für die Gartenkunst des Barock und repräsentieren die klassischen Prinzipien der französischen Gartenarchitektur. Die Gärten wurden im 17. Jahrhundert nach französischem Vorbild angelegt, als der französische Einfluss auf die Gartenarchitektur in Europa dominierte. Die Gestaltung orientierte sich an den Prinzipien der Symmetrie, Ordnung und des repräsentativen Charakters. Gerade die Ordnung ist es, die das Lustwandeln zu einem besonderen Genuss macht. Wer im Alltag viel mit Reizüberflutung zu kämpfen hat, sollte regelmäßig Lustwandeln.

In Celle kann man einen scheinbar unendlichen Weg zwischen Baumreihen wählen. Dabei kommt die Seele zur Ruhe. Es entsteht das Gefühl, einer äußeren und inneren Ausrichtung.



Einfach dasitzen und auf die Wasserspiele schauen lässt Zeit und Raum vergessen. Als modernes Element ist die Skulptur eines Schwimmers auf dem großen Teich hinzugekommen. Es dreht und bewegt sich in nahezu unfassbarer Langsamkeit und hilft bei der Entspannung.



# Welcher Garten darf es heute sein?

Die **Eremitage in Bayreuth** ist eine historische Parkanlage mit bedeutenden Bauwerken, die am Stadtrand von Bayreuth, Bayern, liegt. Sie geht auf das 18. Jahrhundert zurück und bietet Einblicke in die höfische Gartenkunst und Architektur der damaligen Zeit. Die Eremitage wurde 1715 von Markgraf Georg Wilhelm als Rückzugsort konzipiert. Ursprünglich bestand die Anlage aus einem kleinen Schloss, lauschigen Spazierwegen und zahlreichen Wasseranlagen.

Markgräfin Wilhelmine von Brandenburg-Bayreuth erweiterte die Eremitage ab 1735 erheblich. Sie ließ das Alte Schloss restaurieren und neue markante Bauwerke errichten, darunter:

- Neues Schloss: Fertiggestellt 1753, enthält prachtvolle Räume und Säle, darunter das beeindruckende Musikzimmer.
- Sonnentempel: Ein prägnanter Pavillon, umgeben von einem Wasserbecken und mit einer goldenen Figur des Apoll gekrönt.
- Wasserspiele und Grotten: Zahlreiche Wasserspiele und versteckte Grotten erhöhen den Charme und die Symbolik der Anlage.



Foto: Tilman2007. Diese Datei ist unter der Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported -Lizenz lizenziert.

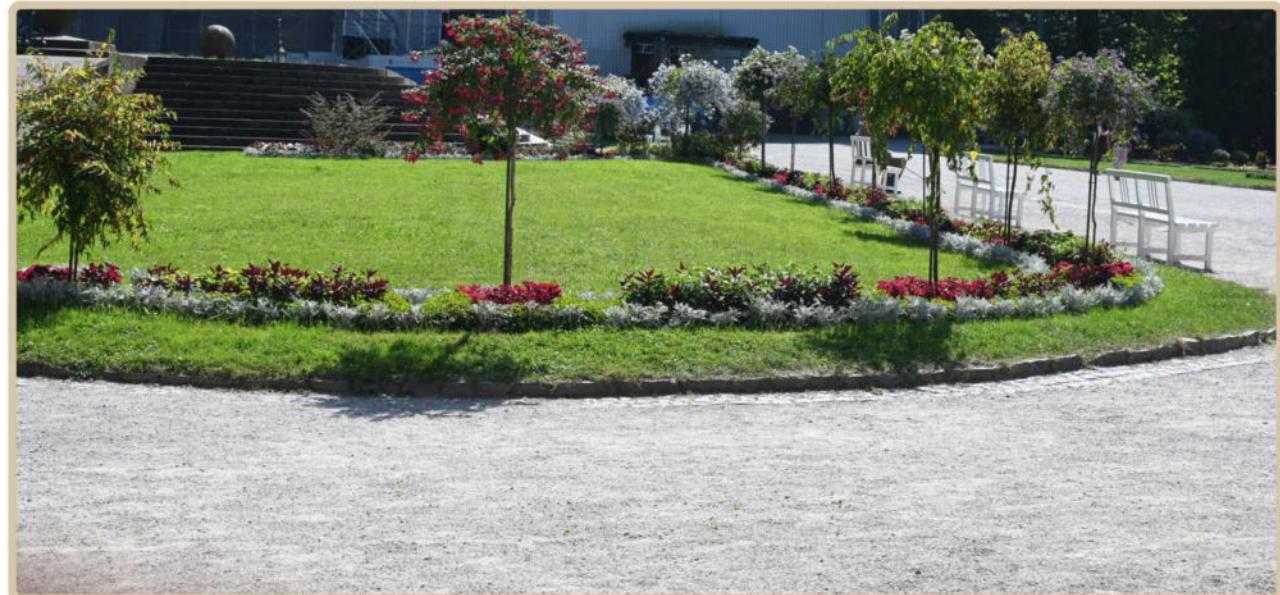
# Welcher Garten darf es heute sein?

Die **Anlage auf der Wilhelmshöhe in Kassel**, der **Bergpark Wilhelmshöhe**, bezaubert die Besucher für viele Stunden. Hier gibt es neben den grandiosen Wasserspielen, die vom Herkulesdenkmal herabfließen, kunstvoll angelegte Blumenrabatten und Beete.



Von BaumMapper - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0 de,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=90203451>

Wandern, Waldbaden und Stadtbummel sind beliebte Aktivitäten der Moderne. Dabei ist das Lustwandeln vollkommen aus der Mode gekommen. In manchen spirituellen Kreisen gilt es sogar als leicht anrüchig, sich mit der sogenannten kultivierten Natur zu befassen. Dabei sind gerade Gärten ein schönes Beispiel dafür, wie das menschliche Streben nach Ordnung und Struktur in der Natur nachgebildet wird.



Nicht immer kann unser gestresstes Gehirn die Wildheit der Natur aushalten. Auch unsere Vorfahren haben sich regelmäßig zurückgezogen. Lustwandeln kann nicht jeder auf Anhieb. Es verhält sich, wie mit dem Wandern oder Laufen. Ein bisschen Training muss sein. Dabei spielt hier weniger eine Rolle, dass die Kondition vielleicht nicht vorhanden ist. Lustwandeln ist körperlich nicht anstrengend. Schwieriger ist dagegen, den Geist von allen Absichten und Zielen zu befreien und ganz im augenblicklichen Erleben zu bleiben. Diese Form der Aktivität streichelt die Seele und lässt uns vom Staunen über die Begeisterung in die Freude finden. Lustwandeln ist eine Lektion in Eigenliebe und Optimismus.

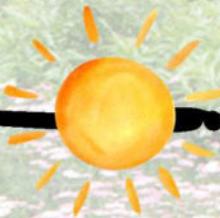
## Checkliste Lustwandeln trainieren



Nimm dir mindestens drei Stunden Zeit.



Such dir einen Tag mit viel Sonne/ Licht aus.



Überlege dir vorher, wo du lustwandeln möchtest.



Überprüfe, ob es keine Veranstaltung an deinem Wunschort gibt.



Melde dich bei wichtigen Bezugspersonen ab.



Lass das Handy zuhause, nimm aber Wasser mit.



Trage bequeme Schuhe und passende Kleidung.



Lustwandle auch dann weiter, wenn du plötzlich unruhig  
wirst. Deine Seele muss das Baumeln erst lernen.

Wenn es dir leichter fällt, lustwandle anfangs zu zweit.

Wähle kein Ziel und keinen Zweck. Nimm einfach nur  
wahr, dass du bist und was um dich herum ist. Mach  
keine Fotos, das lenkt dich vom Lustwandeln ab.

## **Horoskop für den Monat September 2024**

### Widder (21. März - 19. April)

Eine Zeit der Veränderung steht bevor, neue berufliche Möglichkeiten könnten sich ergeben.

Im persönlichen Bereich wird mehr Harmonie angestrebt. Sich Ruhepausen zu gönnen, fördert das Wohlbefinden.

### Stier (20. April - 20. Mai)

Praktische und finanzielle Angelegenheiten rücken in den Vordergrund. Die Stabilität in Beziehungen wird gestärkt. Eine gute Zeit, um lang geplante Projekte anzugehen.

### Zwillinge (21. Mai - 20. Juni)

Kommunikation ist diesen Monat der Schlüssel zum Erfolg. Es könnte eine Chance auf eine berufliche Weiterentwicklung geben. Soziale Aktivitäten bereichern und inspirieren.

### Krebs (21. Juni - 22. Juli)

Vertrauen und Nähe zu Familie und Freunden werden vertieft. Es ist wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten und regelmäßig Pausen einzulegen. Kreative Projekte zeigen positive Fortschritte.

### Löwe (23. Juli - 22. August)

Berufliche Angelegenheiten nehmen nun mehr Raum ein, Ehrgeiz zahlt sich aus. Beziehungen profitieren von Offenheit und Ehrlichkeit. Es könnte ein guter Zeitpunkt sein, finanzielle Investitionen zu überdenken.

### Jungfrau (23. August - 22. September)

Selbstreflexion und persönliches Wachstum stehen im Fokus. Berufliche Bestrebungen könnten zusätzlichen Einsatz erfordern, aber der Lohn wird nicht auf sich warten lassen.

Soziale Kontakte bieten Unterstützung und Freude.

### Waage (23. September - 22. Oktober)

Die Balance zwischen Arbeit und Privatleben muss neu justiert werden. Partnerschaften blühen durch verstärkte Kommunikation und gegenseitiges Verständnis auf. Zeit für Selbstpflege und Erholung bringt viel.

### Skorpion (23. Oktober - 21. November)

Intensive emotionale Momente könnten auftreten, die Ehrlichkeit und Klarheit verlangen. Berufliche Projekte beschleunigen sich, sorgfältige Planung ist gefragt. Innere Ruhe wird durch Meditationspraktiken gefördert.

### Schütze (22. November - 21. Dezember)

Neue Abenteuer und Reisen könnten am Horizont erscheinen. Die berufliche Perspektive wird klarer, was neue Möglichkeiten eröffnet. Freundschaften bieten wertvolle Unterstützung und Freude.

### Steinbock (22. Dezember - 19. Januar)

Aufgaben und Verantwortungen im Berufsleben steigen, Durchhaltevermögen ist essentiell. Beziehungen profitieren von gemeinsamen Aktivitäten und offenen Gesprächen. Körperliche Fitness sollte nicht vernachlässigt werden.

### Wassermann (20. Januar - 18. Februar)

Kreative Ideen und innovative Ansätze stehen im Vordergrund. Der berufliche Fortschritt könnte durch Netzwerkaktivitäten gefördert werden. Familie und Freunde bieten emotionale Unterstützung.

### Fische (19. Februar - 20. März)

Spirituelle und emotionale Themen nehmen mehr Raum ein, innere Harmonie wird angestrebt. Neue berufliche Chancen könnten sich durch unerwartete Kontakte ergeben.

Praktische Schritte zur Erreichung persönlicher Ziele zeigen Wirkung.

# Schattenwald

Der Schreib-Wettbewerb „Die gute Hexe“ ist abgeschlossen. Es hat viel Freude gemacht, die vielen Geschichten zu lesen. Abgestimmt wurde vom Publikum. Die Geschichte „Schattenwald“ von Cathrin Jasper war der Liebling der Leserinnen und Leser. In der Hexenpost wird die Siegerstory jetzt erstmalig abgedruckt. Diese und die anderen Gewinnertexte erscheinen im September in der Anthologie „Die gute Hexe“.

Der erste Sonnenstrahl bricht durch die rabenschwarze Wolkenschicht. Ich schnappe mir eine Jacke und gehe beschwingt durch die Türe. Während die Glöckchen, die ich zum Schutz am Türgriff befestigt habe, sanfte Töne in die Welt hinausschicken, fühle ich eine unbändige Vorfreude in mir. Wer freut sich schließlich nicht, wenn man unterwegs liebgewonnene Freunde treffen wird?



Besonders wenn sie mit einem leisen „Klong“ auf den Laternen entlang des Wegs landen und mit ihren klugen und mystisch funkeln Augen auf einen hinabschauen – so als ob sie ganz tief in meine Seele blicken könnten? Und mit einem freudigen Ausdruck in ihren Augen. Wahrscheinlich weil sie genau wissen, dass ich ihnen auch dieses Mal den Erdnuss-Wegzoll nicht verwehren werde. Schließlich geht Liebe durch den Magen. „Voll bepackt mit tollen Sachen, die die Krähen glücklich machen“ summe ich leise vor mich hin, während ich einige Erdnüsse für die beiden Rabenkrähen Susi und Strolch fallen lasse. Ach, wie ich die kleinen Racker liebe!

Ob es auch andere Menschen in meiner Umgebung gibt, die eigentlich aus fast jeder ihrer Jackentaschen Nüsse zaubern können? Ich fürchte fast, diesen Trick beherrsche nur ich. In einer idealen oder zumindest in einer ursprünglicheren Welt wäre es vielleicht gar nicht notwendig, Wildtiere zu füttern. Aber der Insektenchwund und unsere aufgeräumten Gärten und die Betonwüsten, die sich Städte nennen, treffen unsere Tierwelt hart. Auch die Igel können davon ein Lied singen. Eine traurige Ballade, leider. Und ich kann nur meinen kleinen Beitrag leisten und ein wenig zufüttern, denke ich, während ich die geliebten Krahs an ihrer Reviergrenze zurückklasse – natürlich kulinarisch gut versorgt.

Weiden wechseln sich mit Wiesen und Feldern ab, bis ich schließlich zu den Ausläufern eines kleinen Waldgebietes komme. Zum Glück führt der Weg daran vorbei. Offene Naturlandschaften sind mir deutlich lieber. Weit sehen und gesehen werden.

Ich werde schon sehnlich von Wendy und Linus und weiteren Krähen erwartet. Sie sitzen wie perfekt aufgereihte Perlenschnüre auf den Begrenzungspfählen einer Weide, die sich an das Waldgebiet anschmiegt. „Na, heute schon gekräht?“ frage ich sie scherhaft. Wohl wissend, dass es vermutlich nur mir alleine ein Schmunzeln entlockt, weil ich dabei natürlich heimlich an einen Hahn auf dem Mist denken muss. Gut, dass sie nicht merken, dass ich mich ein ganz klein wenig über sie lustig mache. Was sich liebt, das neckt sich eben manchmal.

Doch irgendwas ist heute anders. Es liegt in der Luft. Ich kann es spüren. Eiskalt läuft es mir über meinen Rücken. Eine Wolke schiebt sich über die Sonne, die Welt wird merklich dunkler. Auch die Krähen beginnen plötzlich unruhig mit ihren Flügeln zu flattern und blicken wachsam umher. In der Ferne ruft ein Kuckuck. Dann - nichts. Kein Wind, kein Flugzeug, kein Grundrauschen der Autobahnbrücke, das der nahegelegene Fluss normalerweise kilometerweit in diese Gegend trägt. Hier ist es eigentlich nie wirklich leise. Und jetzt, Grabsstille. Unheimlich!

Mit einer fahrgigen Bewegung werfe ich einige Erdnüsse auf den Boden und gehe weiter. Ich blicke zurück. Nicht eine einzige Krähe hat sich von der Stelle gerührt. Nicht eine einzige krächzt ihr typisches „Krah-Krah-Krah“.

Was um Himmelwillen ist hier los? Ich möchte am liebsten nach Hause laufen, schnell wie der Wind, nur weg von hier! Gleichzeitig scheint mich eine unsichtbare Macht dort festzuhalten. Was soll ich nur tun? So ratlos habe ich mich noch nie gefühlt.

Plötzlich höre ich ein Murmeln... kommt es von den Krähen? Vom Fluss? Aus den Wäldern oder von dem riesigen uralten Pappelbaum, der inmitten der Weide steht, eingezäunt und unerreichbar für mich? Das Murmeln wird lauter. Ich stelle meine Sinne fein, versuche zu erspüren, ob das Murmeln für mich oder gegen mich ist. Ich meine Wortfetzen zu vernehmen... „Verwurzeln“ kommt aus Richtung des Baums. „Hoch hinaus“ von den Krähen, „Fließen“ vom Fluss.

Und ich erinnere mich. Weiß, was zu tun ist. Ich will die Erde spüren. Weg mit den Schuhen! Schließe meine Augen. Achte auf den Atem. Ein, aus. Ein, aus. Und dann atme ich mich in die Erde. Mit meiner Aufmerksamkeit folge ich Lichtwurzeln, die ich gedanklich tief hinein in die Erde schicke. Hindurch durch die fruchtbare Erde, durch funkelnende Kristallschichten, durch unterirdische Quellen, immer tiefer und tiefer bis zum Mittelpunkt der Erde. Dort verankert, spüre ich, wie goldene Licht-Energie der Erdenmutter zu mir fließt. Das Licht flutet mich und mit einem Teil meiner Aufmerksamkeit fließe ich nun über einen Lichtkanal hoch hinaus, durch helle Lichtschichten, durch dunkle Lichtschichten, hinein in strahlend weißes Licht, mit dem ich verschmelze. Ich spüre, wie dieses Licht der reinen Liebe in meinen physischen Körper fließt. Wo es sich mit dem goldenen Licht der Erdenmutter in meinem Herzen vereint, mich völlig ausfüllt.

„Was ist zu tun?“ Ich stelle diese Frage laut. Sie dröhnt schwer in meinen Ohren, doch ich muss nicht lange warten, bis ich Antwort wie aus einer anderen Welt bekomme: „Finde SIE“. Dann reißt der Kontakt mit einem Mal ab und ich befindet mich wieder jäh im Hier und Jetzt. Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht. Habe ich mir das alles nur eingebildet? So etwas habe ich noch nie erlebt. Doch meine Schuhe liegen vor mir auf dem Boden, die Erdnüsse ein paar Meter weiter immer noch unangetastet und die Krähen – sie starren mich an, alle auf die exakt gleiche unwirkliche Weise. Ich versuche den Bann zu brechen, in dem ich mir meine Schuhe anziehe. Es funktioniert. Als ich wieder aufblicke, schwingen sich die Krähen synchron in die Luft und fliegen Richtung Wald. Direkt hinein. Das habe ich so noch nie gesehen. Seufzend folge ich ihnen. Was soll ich auch sonst tun?

Im Wald ist es noch dunkler. Kein Ast bewegt sich, hier und da ist ein leises Knacken zu hören. Schleicht jemand durch das Unterholz? Die Krähen sind nirgendwo zu sehen. Ich fühle mich dennoch beobachtet.

Natürlich kann ich niemanden entdecken. Und überhaupt – erfüllt nicht normalerweise das Singen von Vögeln den Wald? Hier gehen eindeutig seltsame Dinge vor sich und ich weiß nicht, ob ich mehr darüber raus finden will. Unwillkürlich berühre ich mein Herz.

Es klopft wie verrückt und ich frage mich wirklich, was ich hier tue. Ich berühre meinen Rosenquarzhänger, den ich normalerweise trage, um in einen guten Kontakt mit Tieren zu kommen. Besser wäre heute mein schwarzer Turmalin für Schutz gewesen, denke ich. Doch es nützt nichts und so bleibt mir nur, in Gedanken einen Lichtkreis zu ziehen und visualisiere einen Gargoyl und bitte ihn, auf mich aufzupassen. Zu guter Letzt erschaffe ich in Gedanken noch ein mächtiges Schutzzeichen. Das muss fürs erste reichen.

Da! Ein Knacken direkt hinter mir! Ich fahre herum, erwarte das Schlimmste. Vor mir in Augenhöhe sitzt ein vorwitziges Rotkehlchen und mustert mich neugierig. „Hast du mich erschreckt“ murmele ich. „Entschuldige bitte, das wollte ich nicht“ antwortet es. Wie bitte?! Ich falle aus allen Wolken. Es scheint mir den Boden unter den Füßen wegzuziehen. Werde ich nun vollends verrückt? Ein sprechendes Rotkehlchen. Was kommt als nächstes? Ein singender Hirsch? Aber nein, das ist Quatsch. So stadtnah gibt es weit und breit keine Hirsche. Nur offensichtlich sprechende Rotkehlchen. Es breitet seine Flügel aus und beginnt sich um sich selber zu drehen. Wenn ich das jemanden erzähle... Träume ich? Probeweise kneife ich die Augen fest zu und zwicke mich. Sicher ist sicher. Als ich meine Augen wieder öffne, ist das Rotkehlchen verschwunden und stattdessen schwebt SIE vor mir.

Die schönste Waldfee, die man sich nur vorstellen kann. Ich habe sie gefunden! „Hör mir zu“ beginnt sie. „Es eilt. Ich weiß, es muss verwirrend für dich sein. Aber dies ist keineswegs ein Traum. Du hast dich ja gerade gezwickt und es hat nichts genutzt, du bist noch immer hier“ fügt sie leicht spöttisch hinzu. „Wir brauchen deine Hilfe!“ fährt sie fort. „Wir, die Bewohner des Waldes. Ein Schattenwesen treibt hier sein Unwesen und du kannst uns helfen, das Licht zu bringen!“ „liiiicccch?“ stammle ich ungläubig. „Ja, du. Du hast es in dir. Finde die Hexe in dir, die du bist und rette uns!“ „Wie denn das bloß? Und überhaupt, eine Hexe? Bin ich wirklich eine Hexe? Kann ich tatsächlich Magie wirken?“ frage ich sie, auch um Zeit zu gewinnen. „Natürlich. Manche durch Gaben, manche durch Wissen, manche durch Übung. Alles ist Energie. Energie folgt der Aufmerksamkeit, Magie kanalisiert die Aufmerksamkeit.“ Das alles kommt mir bekannt vor. Habe ich unzählige Male gelesen. „Was muss ich tun?“ frage ich nun mit etwas festerer Stimme. „Licht ins Dunkle bringen. Wo Licht ist, ist auch Schatten, wo Schatten ist, muss auch Licht sein“. Und schon schwindet die Fee, scheint immer mehr zu verblassen. Zurück bleibt die Gestalt des Rotkehlchens, das einmal um meinen Kopf fliegt und dann irgendwo im Wald verschwindet. Und sogleich nehme ich eine dunkle Präsenz wahr. Das Schattenwesen! Mich fröstelt. Wie von selbst lasse ich meinen Schutzkreis heller leuchten.:)

Eine der Krähen kommt wie aus dem Nichts zu mir und setzt sich neben mich. Ich berühre meinen Rosenquarz und plötzlich fühle ich mich in andere Welten getragen. Vor meinem inneren Auge kann ich sehen, wie die Krähe ins große Nichts fliegt, ins Jenseits. Eine Sekunde vergeht, die mir wie eine Ewigkeit vorkommt. Eine zweite Sekunde vergeht, als die Krähe wieder erscheint. Unversehrt und lebendiger denn je. Sie hat eine Botschaft für mich. „Du musst deine Schatten annehmen. Nimmst du deine Schatten an, nimmt sich die Welt deiner Schatten an. Nimmt sich die Welt aller Schatten an. Nimm dich selber an! Wie innen so außen, wie außen, so innen“.

Leichter gesagt, als getan. Meine Schatten verbergen sich schließlich sicher in den Untiefen meines Wesens und manche entziehen sich meinem Bewusstsein! Doch dann höre noch eine leise Stimme, die wie meine eigene klingt: meine innere Weisheit „Es darf auch leicht gehen!“ Und dann begreife ich. Habe ich mich etwa meinen Schatten bereits gestellt, ohne es zuvor gemerkt zu haben?

Staunend blicke ich um mich. Mir wird bewusst: Ich stehe hier im Wald. Wo ich alleine niemals zuvor einen Fuß hineingesetzt habe. Aus purer Angst – wer weiß schon, was in dunklen Wäldern lauert? Und nun kommuniziere ich mit Tieren auf geistigen Ebenen, was ich nie für möglich gehalten hätte. Und ich habe tatsächlich Magie verwendet, um mich zu schützen – trotz meiner Zweifel, ob ich das kann oder darf. Ich fühle mich wie befreit, als tatsächlich ein Lichtstrahl durch die Wipfel fällt und warm auf meine Haut scheint. Es ist alles so wie immer, die Vögel zwitschern, die Zweige bewegen sich sanft im Wind – und doch ist alles anders. Das beklemmende Gefühl verschwunden, die Präsenz des Schattenwesens weg. Und ich? Fühle mich auf eine neue, wunderbare Weise verbunden mit der Welt und dem was ist. „Warte nur“, rufe ich Linus zu, der sich gerade in die Lüfte schwingt und sicher durch die Bäume navigiert. „Ich habe doch noch eine ganze Ration Erdnüsse“. Denn eins weiß ich – manche Dinge ändern sich eben nie.

## Anzeige

Die Hexen-Wundertüte ist wieder da! Ab sofort ist sie im Shop auf Hexenpost.com wieder erhältlich. Die Füllung wechselt regelmäßig und ist immer eine Überraschung. HexenschülerInnen erhalten die Wundertüte als Willkommensgeschenk. Die Abbildungen sind nur eine Auswahl aus dem möglichen Inhalt, keine Garantie.



## Hexen-Wundertüte



Die Hexen-Wundertüte besteht aus  
1 Baumwollbeutel, bedruckt mit  
„Have a magical day“

gefüllt mit  
mindestens 5 magischen Produkten  
aus den Kategorien

- Bücher, Zeitschriften
- Pendel, Runen
- Räuchergefäß, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärzte Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Flaschen, Elixierflaschen
- Affirmationskarten
- Ritualanleitungen
- Zauberstäbe
- Schreibgeräte
- Altarschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wassersteine, Talismane
- magische Deko und vieles mehr



Die Fotos zeigen mögliche Inhalte, es sind nicht alle Artikel aufgeführt.  
Der Beutel ist 38 x 42 cm groß mit 70 cm langen Henkeln, 100% Baumwolle

29,90  
KOSTENLOSER VERSAND IN DEUTSCHLAND

## **Hier ist die Auswertung für den Persönlichkeits-Test**

Überwiegend A angekreuzt: Du bist sehr empfänglich für Schuldgefühle. Selbst wenn die Situation außerhalb deiner Kontrolle liegt oder du keinen Fehler gemacht hast, fühlst du dich oft schuldig. Es ist wichtig, gesunde Grenzen zu setzen und zu erkennen, dass du nicht für alles verantwortlich bist. Es könnte hilfreich sein, an deinem Selbstwertgefühl und deiner Resilienz zu arbeiten, um dich weniger von äußeren Einflüssen verunsichern zu lassen.

Überwiegend B angekreuzt: Du fühlst dich häufig schuldig, auch wenn die Umstände dies nicht immer rechtfertigen. Du neigst dazu, Verantwortung für Dinge zu übernehmen, die möglicherweise nicht dein Fehler sind. Es könnte hilfreich sein, bewusster zu reflektieren, wann Schuldgefühle angemessen sind und wann nicht. Versuche, dir weniger von anderen Menschen Schuld einreden zu lassen.

Überwiegend C angekreuzt: Du hast eine ausgeglichene Beziehung zu Schuldgefühlen. Du erkennst deine eigenen Fehler und übernimmst Verantwortung dafür, lässt dich aber nicht übermäßig von Schuldgefühlen dominieren. Diese Balance ist gesund und ermöglicht es dir, sowohl mitfühlend als auch selbstsicher zu handeln. Achte darauf, diese Ausgewogenheit beizubehalten.

Überwiegend D angekreuzt: Du lässt dir nur selten Schuldgefühle machen und bist in der Lage, klar zwischen gerechtfertigten und ungerechtfertigten Vorwürfen zu unterscheiden. Du handelst selbstbewusst und lässt dich nicht leicht von der Meinung anderer beeinträchtigen. Dies zeigt eine starke innere Stärke und ein gesundes Selbstwertgefühl.

Überwiegend E angekreuzt: Du bist sehr resistent gegenüber Schuldgefühlen und lässt dir kaum Schuld einreden. Während dies bedeutet, dass du sehr selbstbewusst und souverän bist, solltest du dennoch darauf achten, verantwortungsvoll und empathisch zu handeln. Es ist wichtig, die Balance zu wahren und nicht gleichgültig gegenüber den Gefühlen anderer zu werden.

Diese Auswertung soll dir helfen, besser zu verstehen, wie du auf Schuldgefühle reagierst und was du tun kannst, um ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Es ist wichtig, selbstbewusst zu sein und Verantwortung zu übernehmen, aber auch zu erkennen, dass nicht alles in deiner Macht liegt.



**Der neue Hexenkalender 2024/ 25**

**ist ab sofort vorbestellbar.**

**Wie in den vergangenen 13 Jahren wird er  
im Oktober, pünktlich zu Samhain ausgeliefert.**

**DIN A5, mit 120 Seiten und viel Platz für eigene  
Notizen.**

**Bestellbar im Shop auf [Hexenpost.com](http://Hexenpost.com)**

**Der Kalender begleitet dich durch das  
Hexenjahr vom 31.10. 24 bis Dezember 2025.  
Er wird portofrei in Deutschland geliefert und  
kostet 15,90 €.**