

PRINTAUSGABE 12,50 -  
DIGITALE AUSGABE 5,00

# HEXENPOST

November 24



**Die drei  
Nornen:  
Schicksalsweberinnen**

**NOVEMBER:  
MONAT DER  
MEDITATION  
LABYRINTHE:  
WEGE ZU DIR  
SELBST**

*Liebe Leserinnen und Leser,  
der neue Jahreskreis ist ein paar Tage alt und Jul wird unser nächstes  
Jahreskreisfest sein. Wir befinden uns in der dunklen Jahreszeit.  
Innenschau, Meditation und Ruhe sollen diese Zeit begleiten. Unsere  
Seele soll Erholung finden und zu neuen Erkenntnissen gelangen.  
Der November ist eine gute Zeit, um sich darüber klar zu werden, was  
man in seinem Leben bewahren möchte und was nicht mehr gut und  
passend ist. Ist die Entscheidung getroffen, geht es dann zu Imbolc  
daran, auszuräumen, was nicht mehr gebraucht wird. So hat man bis  
zum 1. Februar noch eine kleine Probezeit. Vielleicht erweist sich das,  
was eigentlich als nicht mehr brauchbar darstellt, in den kommenden  
Wochen doch noch als wichtig.*

*“Was Zwang ist, lass sein”, soll Nelson Mandela einmal gesagt haben. In  
diesem Sinne, lasst los, was nicht mit Liebe gelebt wird.*

*Einen guten November!*

*Stefanie von der Hexenpost, im Oktober 24*





Restexemplare  
vorhanden

Diesen besonderen Kalender  
als Begleiter durch das Jahr  
zu haben,  
lässt dich besonders sein.

15,90 €, versandkostenfrei in D und Ö.

Im Hexenshop bei  
Hexenpost.com

Jeder Monat hat  
im  
Hexenkalender  
ein anderes  
Hintergrundbild,  
passend zur  
Natur.

Der Hexenkalender der  
Hexenpost ist seit 13 Jahren  
Kalender, Schattenbuch und  
Lesebuch  
in einem Produkt.

Vollmond und  
Neumond sowie  
wichtige  
Aktionstage sind  
eingetragen.  
Der Kalender  
enthält zusätzlich  
zum Kalendarium  
50 Seiten magische  
Inhalte. Dazu  
gehören Rezepte,  
Anleitungen und  
Erläuterungen.



## Impressum

Redaktionsleitung:  
Stefanie Glaschke  
stefanie@hexenpost.com  
HEXENPOST erscheint bei  
Textschmiede Schmidt UG  
Hemslingen  
kontakt@textschmiede-schmidt.de

# *Inhaltsverzeichnis*

## **Titelthemen**

DAS EINZIGARTIGE ORAKEL DER NORNEN	8
Bewegung: So klappt's auch im Winter	35
Samhain - das Fest der Ahnen	31
Das Hexenkleid: Mehr als ein Kleid	23

## **Gesellschaft**

Für euch entdeckt	14
Kleidung: Kulturgut und Selbstausdruck	25
Starke Frauen: Aenne Burda	30
11. Oktober: Weltmädchenstag	44

## **Spiritualität**

Legebilder im Tarot	7
Die Geschichte des Tarot	17
Äpfel: Magische Herbstfrüchte	20
Jetzt Salbei ernten	22
Heinrich Heine - Der scheidende Sommer	37
Barbara Scheucher und ihre spirituelle Kunst	40
Sterne im Oktober	39
Mond im Oktober	43
Samhain in Mexiko	46

## **Umwelt/ Gesundheit**

Der Kürbis: Die Herbstbeere	6
Kürbis mal anders	12
Äpfel: Wahre Talente	19
Lichtmangel kann traurig machen	36

## Liebesgedicht für eine Waldhexe

Im Dunkel des Waldes, so tief und so weit,  
wo die Schatten tanzen, fern jeder Zeit,  
da wohnt eine Hexe, so klug und so schön,  
in ihren Armen möchte ich ewig verweh'n.

Ihr Lächeln erhellt selbst die Nacht mit Glanz,  
die Sterne erblühen im zaubernden Tanz.

Ihr Haar, wie das Moos, sanft grün und so weich,  
verleiht jedem Traum einen magischen Streich.

Die Blumen im Garten, sie blühen für sie,  
mit jedem Flüstern, das mutig wie nie.  
Sie zaubert ein Lächeln, verzaubert den Tag,  
in jedem Moment, den ich mit ihr trag.

Die Vögel, sie singen von Liebe und Glück,  
ihr Blick ist ein Zauber, ein ewiges Stück.  
So wandle ich leise dem Pfad, den sie geht,  
und hoff', dass die Zeit für immer stillsteht.

Oh, Waldhexe, mein Herz, mein geheimster Traum,  
in deinem Geiste erblüht unser Raum.  
Lass uns zusammen die Welt neu beleben,  
denn mit dir, oh Geliebte,  
will mein Schicksal ich weben.

# Labyrinth: Der Weg zu dir selbst



Ein typisches Labyrinth ist ein komplexes, sich windendes Design, das aus einem einzigen Weg besteht, der zu einem zentralen Punkt führt und dann denselben Weg zurückführt. Diese Struktur steht symbolisch für den Weg des Lebens, der oft durch Herausforderungen, Entscheidungen und persönliche Transformationen gekennzeichnet ist.

Der Weg ins Zentrum des Labyrinths repräsentiert die innere Reise, die ein Individuum unternimmt, um zu sich selbst zu finden, während der Rückweg die Integration der gewonnenen Erkenntnisse in das tägliche Leben symbolisiert. Mit dem Spaßfaktor eines Maislabyrinths hat das nichts zu tun. Das ist eher ein Irrgarten. Beim spirituellen Labyrinth geht es nicht um das "Verlaufen" oder um das "Verstecken". Es geht um die Absicht, sich zu finden.



*„Das Blöde an einem Labyrinth ist, dass man erst am Ende weiß ob der Weg, für den man sich entschieden hat, richtig oder falsch war. Und wenn man am Ende merkt, dass man sich geirrt hat, ist es meistens zu spät. Das ist das Problem bei Labyrinthen.“*

(Haruki Murakami)

Labyrinthe haben eine lange Geschichte und sind seit Tausenden von Jahren Teil der menschlichen Kultur. Sie finden sich in vielen alten Zivilisationen, wie zum Beispiel in Ägypten und Griechenland.

Das bekannteste Labyrinth stammt aus der griechischen Mythologie und wird mit der Geschichte des Minotauros verbunden. Hier lebte ein Monster in einem komplizierten Labyrinth, das von einem Architekten namens Daedalus gebaut wurde. Menschen mussten das Labyrinth durchqueren, um das Monster zu besiegen. Im Mittelalter wurden Labyrinthe oft in Kathedralen als symbolische Reiserouten für Pilger verwendet. Heute sind Labyrinthe sowohl in der Natur als auch in Gärten zu finden. Sie dienen oft als Orte der Ruhe und Meditation. Labyrinthe stehen für die Suche nach Klarheit und Selbstentdeckung.

## **Das Labyrinth von Knossos (Kreta, Griechenland)**

Dieses Labyrinth ist wohl das berühmteste Labyrinth der Antike, das mit der Geschichte des Minotauros verbunden ist. Es wurde nach der Legende von dem Architekten Daedalus für König Minos erbaut, um das Ungeheuer zu beherbergen. Archäologische Ausgrabungen in Knossos haben die Ruinen eines komplexen Palastes zutage gefördert, die als Inspiration für die Mythologie gelten.

Hier sollte es darum gehen, das Labyrinth zu durchschreiten, um am Ende das Ungeheuer zu besiegen. Symbolisch steht diese Erzählung dafür, dass wir Menschen uns ins Labyrinth begeben, um in unserem Innern Schatten und Ängste sowie verborgene dunkle Seiten zu finden, die wir besiegen müssen, um unser Leben frei und selbstbestimmt zu führen.



Theseus tötete den Minotauros und galt fortan als Held. Für den Rückweg musste er eine List anwenden. Er nutzte einen Faden, um den Weg aus dem Labyrinth heraus zu finden. Diesen Faden erhielt er von seiner Geliebten, der Ariadne. Theseus soll etwa 600 vor dem Jahre 0 gelebt haben. Er gilt als Gründer und König der Stadt Athen.

Der Minotauros ist eine rein mythologische Figur. Er war besonders gefährlich, weil er ein Wesen mit dem Körper eines Menschen und dem Kopf eines Stieres war. Dieses Wesen entstand der Legende nach durch die Vereinigung einer Menschenfrau mit einem prächtigen Stier, wobei die Vereinigung auf Wunsch der Frau geschah. Der Minotauros wurde in ein Labyrinth gesperrt, verlangte aber, dass ihm alle neun Jahre sieben Jungfrauen und sieben Jünglinge geopfert wurden. So wurde er zu einem echten Problem für die Bevölkerung, dass Theseus schließlich löste, indem er den Minotauros besiegte. Es war klar, dass er sich damit den Heldenstatus eroberte.

# Der Prozess der Selbsterforschung durch das Labyrinth

Das Gehen eines Labyrinths kann als eine Form der Meditation betrachtet werden. Während die Menschen den spiralförmigen Weg durchschreiten, können sie in einen Zustand der Reflexion und des Nachdenkens eintreten. Diese Praxis bietet Raum für innere Erfahrungen.

## Achtsamkeit

Im Labyrinth wird der Geher eingeladen, im Moment zu sein und sich auf die Schritte zu konzentrieren. Diese Achtsamkeit kann helfen, den Geist zu beruhigen und Blockaden zu lösen.

## Integration von Gedanken und Gefühlen

Der Weg durch das Labyrinth fördert die Auseinandersetzung mit inneren Konflikten, Ängsten oder Fragen, die in einem geschützten Raum erkundet werden können.

## Persönliche Erneuerung

Der Prozess des Gehens kann dazu beitragen, alte Muster loszulassen und neue Perspektiven zu gewinnen, indem die Geher toxische Gedanken oder Emotionen im Labyrinth reflektieren und transformieren.

Das Labyrinth kann die spirituelle Reise der Seele darstellen. Es symbolisiert das Streben nach Erkenntnis und Erleuchtung, während man beim langsamen Gehen über sein Leben nachdenkt.

Labyrinthe haben oft einen kreisförmigen Charakter, der auf die zyklische Natur des Lebens hinweist – Geburt, Tod und Wiedergeburt. Diese Zyklen fördern das Verständnis für die Untrennbarkeit von Anfang und Ende.

Die Wendungen und Umdrehungen innerhalb des Labyrinths verkörpern die Geheimnisse des Lebens und das Streben nach Selbstentdeckung. Sie laden dazu ein, die eigene Spiritualität und den inneren Sinn zu erkunden.



## Labyrinthe in verschiedenen Traditionen

In der christlichen Spiritualität werden Labyrinthe oft in Kathedralen und Kirchen gefunden, wie zum Beispiel das berühmte Labyrinth der Kathedrale von Chartres. Hier symbolisieren sie den Pilgerweg, auf dem Gläubige spirituelle Einsichten und eine tiefere Verbindung zu Gott suchen.



In vielen indigenen Kulturen wurden Labyrinthe als rituelle Orte betrachtet, die die Gemeinschaft in ihrer spirituellen Praxis unterstützten. Sie ermöglichten das Einswerden mit der Natur und führten zu einem tieferen Verständnis der eigenen Identität im Einklang mit dem Universum.



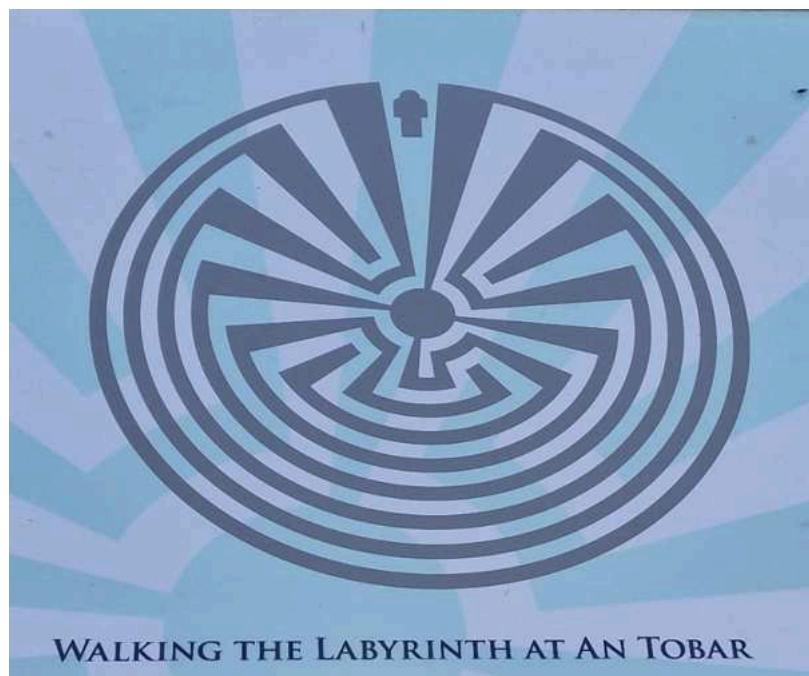
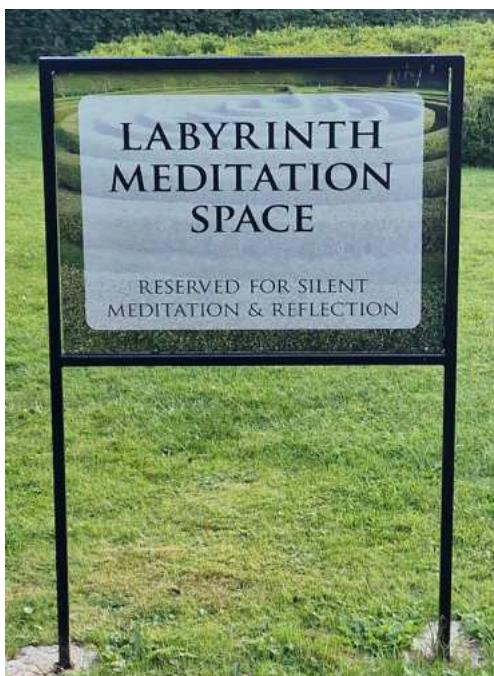
Viele Labyrinthe befinden sich im Freien und fördern eine tiefere Verbindung zur Natur. Diese Verbindung kann das spirituelle Wachstum unterstützen, indem sie den Menschen daran erinnert, Teil eines größeren Ökosystems zu sein.

Durch die Erkundung der eigenen inneren Landschaft können Labyrinthe helfen, Klarheit, Heilung und ein tieferes Verständnis für die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu fördern.

**Über das berühmte Labyrinth “Ein Tobar” in Ardbraccan, Irland, heißt es:**

**“Das Labyrinth ist eine Reise:**

- Zum Zentrum des Universums, wo es durch den Urknall entstand.
- Zum Zentrum, von dem alle Energie ausgeht: Gott.
- Zur eigenen Mitte, dem Ursprung unserer Bilder, Gefühle, Wünsche, Gedanken und Handlungen. Dort finden wir Antworten auf die Fragen: „Wer bin ich?“ und „Warum bin ich hier?“
- Zum Mittelpunkt, dem gegenwärtigen Augenblick, in dem alle meine bisherigen Erfahrungen zusammenlaufen und aus dem meine gesamte Zukunft hervorgehen wird.” (Quelle: <https://www.knowth.com/labyrinth-ard.htm>)



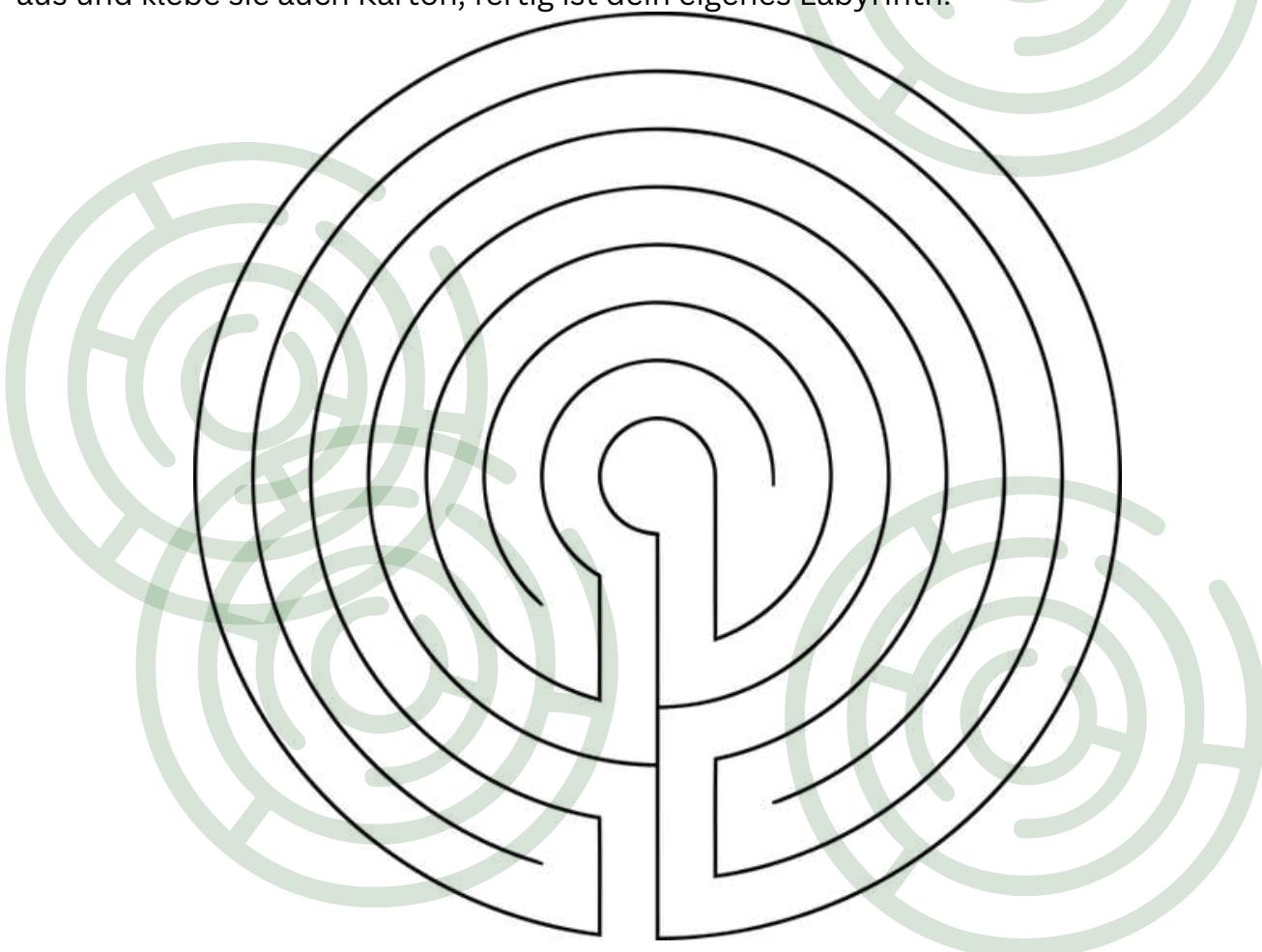
# Dein eigener Weg durch das Labyrinth

Ein Labyrinth ist nicht immer unbedingt in der Nähe. In Deutschland gibt es Labyrinthe an folgenden Orten:

- Lavendel-Labyrinth in Kastellaun
- Kräuterlabyrinth in Helfta
- Park de Tarbes, Altenkirchen
- Philosophenweg, Amorbach
- Bad Göppingen, ev. Kurseelsorge
- Bücken, Frauenbildungshaus (nur für Frauen)
- Bad Wildungen an der Königsquelle
- Dresden, Stephanuskirche

(alle Angaben ohne Gewähr)

Du kannst dich mit der entspannenden Wirkung des Labyrinths auch gemütlich zuhause beschicken. Dafür gibt es die sogenannten "Fingerlabyrinthe, meist aus Holz. Auch die Abbildung unten kannst du als Fingerlabyrinth nutzen. Schneide sie aus und klebe sie auch Karton, fertig ist dein eigenes Labyrinth.



# Der Essig der vier Diebe

Die Legende vom Essig der vier Diebe hat ihren Ursprung in der Zeit der Pestepidemien im 14. Jahrhundert, insbesondere während des berühmten "Schwarzen Todes", der Europa über die Jahre hinweg stark heimsuchte. Laut der Erzählung wurden in einer französischen Stadt vier Diebe gefasst, die während der Pest die Gräber der Verstorbenen plünderten.

Die Legende besagt, dass diese Diebe bemerkten, dass keiner von ihnen an der Krankheit erkrankte, während sie in den von der Pest bedrohten Gebieten nach Wertsachen suchten. Um sich vor der Ansteckung zu schützen, hatten sie eine spezielle Mischung aus verschiedenen Kräutern und Gewürzen in Essig eingelegt. Dieser Essig, der als kraftvolles Desinfektionsmittel galt, sollte sie vor den tödlichen Keimen der Pest bewahren. Dazu gehörten typischerweise Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei und Knoblauch, die bekannt für ihre antiseptischen Eigenschaften sind.

Als die Diebe schließlich gefasst wurden, wurden sie vor Gericht gestellt und gefragt, wie sie es geschafft hatten, unbeschadet durch die von der Pest heimgesuchten Gebiete zu gelangen. Um ihre Strafe zu mildern, verrieten sie das Geheimnis ihres Schutzes: den geheimen Essig, den sie benutzt hatten.

Obwohl sie für ihre Taten bestraft wurden, blieb die Rezeptur des Essigs in der Folklore lebendig und wurde als "Essig der vier Diebe" bekannt. Im Laufe der Jahre entwickelte sich der Essig zu einem wichtigen Hausmittel gegen Krankheiten und wurde in der Volksmedizin als Schutzmittel propagiert, das das Immunsystem unterstützt.

Die Legende und der damit verbundene Essig sind bis heute populär und werden als Symbol für Widerstandskraft und Heilung betrachtet.

Du kannst den Essig nach dem folgenden Rezept selbst zubereiten. Er eignet sich gut für eine Kur in den Raunächten. Du kannst ihn aber auch im Salatdressing verwenden. Als kleines Geschenk für Freunde, vielleicht mit einem Ausdruck der zugehörigen Geschichte ist er ebenfalls beliebt.

Es ist wichtig zu beachten, dass dieser Essig kein Ersatz für medizinische Behandlungen ist, sondern als ergänzendes Hausmittel verwendet werden kann. In vielen Kulturen hat der "Essig der vier Diebe" seinen Platz als Symbol für Gesundheitsvorsorge und Schutz in Zeiten von Krankheiten gefunden. Ergibt sich hieraus eine wertvolle Verbindung zwischen Tradition, Geschichte und moderner Anwendung, bleibt der Essig ein faszinierendes und wirkungsvolles Kleinod, dass wir von unseren Vorfahren geerbt haben.

Inzwischen gibt es übrigens sehr viele verschiedene Rezepte. Das folgende lässt den Essig schmackhaft und würzig werden. .

# Zutaten und Zubereitung

Die traditionelle Zubereitung des Essigs ist relativ einfach und erfordert folgende Zutaten:

500ml Apfelessig (naturtrüb)  
10 g Thymian  
10 g Rosmarin  
10 g Salbei  
10 g Pfefferminze  
5 g Lavendelblüten  
10 g Zimtrinde  
15 zerstoßene Wacholderbeeren  
10 Gewürznelken  
5 g Engelwurz  
5 g Wermut  
5 g Schafgarbe  
1 Glasgefäß mit Deckel oder eine große Flasche

## Zubereitung:

1. Kräuter vorbereiten: Frische Kräuter gründlich abspülen und, falls gewünscht, grob zerschneiden. Bei getrockneten Kräutern kann dieser Schritt ausgelassen werden.
2. Essig einfüllen: Die vorbereiteten Kräuter und den zerdrückten Knoblauch in das Glasgefäß oder die Flasche geben.
3. Essig zufügen: Den Essig über die Kräuter gießen, bis diese vollständig bedeckt sind. Das Gefäß gut verschließen.
4. Durchziehen lassen: Den Essig an einem kühlen, dunklen Ort für mindestens zwei bis vier Wochen ziehen lassen. Es ist ratsam, das Gefäß gelegentlich leicht zu schütteln, um die Aromen zu vermischen.
5. Filtern: Nach der Ziehzeit kann der Essig durch ein feines Sieb oder ein Tuch gefiltert werden, um die Kräuterreste zu entfernen.
6. Abfüllen: Der gefilterte Essig kann in saubere Flaschen abgefüllt werden. Er sollte dunkel und kühl gelagert werden, um die Haltbarkeit zu maximieren.

Essig wurde in antiken Kulturen wie Mesopotamien, Ägypten und China sowohl als Lebensmittelkonservierungsmittel als auch als Heilmittel geschätzt. Historische Dokumente, wie die Bibel und Schriften von Hippokrates, erwähnen Essig in verschiedenen Zusammenhängen.

**Essig hat eine lange Geschichte und wird seit mehr als 5.000 Jahren verwendet.**

**Pro Person wird in Deutschland jährlich eine Menge von mehr als 2 Litern Essig verbraucht.**

Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften wird Essig häufig als umweltfreundliches Reinigungsmittel eingesetzt. Essig kann Bakterien abtöten und unangenehme Gerüche neutralisieren, was ihn zu einer effektiven und ungiftigen Alternative zu chemischen Reinigern macht.

# Herbst: Zeit für Leckereien

Für alle, die sich auf die Erkältungszeit vorbereiten möchten, gibt es hier ein leckeres Rezept.

## Kräuterbonbons

### Zutaten:

- 60 ml Kräuteraufguss aus 250 ml Wasser, 1 EL Salbeiblätter und 1/2 EL Thymian
- 45 g Honig
- 150 g Rohrzucker
- Saft von 1/4 Zitrone

### Zubereitung:

Aufguss, Honig, Zucker und Zitrone zum Köcheln bringen, 15 bis 20 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis sie klebrig wird.

Die Masse ist fertig, wenn ein Tropfen in kaltem Wasser sofort fest wird (Wassertest). Dann kleine Bonbons auf Backpapier geben. (An einem Bonbon testen, ob die Masse hart wird.)

Die fertigen Bonbons mit Puderzucker ummanteln.



# Die drei Nornen: Schicksalsweberinnen

*Die Nornen gelten als Schicksalsgöttinnen, die das Leben der Menschen bestimmen. Sie sind drei weibliche Wesen, die am Ende der Welt stehen, in der Nähe des Yggdrasil-Baumes. Dieser Baum ist ein zentraler Bestandteil der nordischen Kosmologie.*



Die drei Nornen heißen Urd, Verdandi und Skuld. Urd bedeutet "Vergangenheit". Sie verkörpert alles, was bereits geschehen ist. Verdandi bedeutet "Gegenwart". Sie repräsentiert das, was gerade passiert. Skuld steht für "Zukunft". Sie symbolisiert das, was noch kommen wird. Gemeinsam weben sie das Schicksal jedes Menschen.

Urd ist die älteste der Nornen. Sie kennt alle Geheimnisse der Vergangenheit. Sie hat Einfluss auf die Entscheidungen und Taten, die das Schicksal eines Menschen geprägt haben.

Verdandi ist die Norne, die in der Gegenwart handelt. Sie hält die Fäden des Lebens in der Hand. Ihre Entscheidungen können das Schicksal der Menschen sofort beeinflussen.

Skuld schließlich schaut in die Zukunft. Sie hat das Wissen um das, was noch kommen kann und wird.

Die Nornen sind oft mit Wasserquellen verbunden. In einigen Geschichten wird erzählt, dass sie an einer Quelle am Fuß des Yggdrasil-Baumes wohnen. Dort sind sie damit beschäftigt, die Schicksalsfäden zu spinnen. Diese Quelle ist ein Ort der Weisheit und des Wissens. Man sagt, dass das Wasser der Quelle die Kraft hat, das Wissen der Vergangenheit zu offenbaren.



Skuld



Verdandi



Urd

In der nordischen Mythologie sind die Nornen nicht nur für das Schicksal verantwortlich. Sie haben auch die Fähigkeit, das Schicksal zu ändern. Ihr Handeln kann sowohl Gutes als auch Schlechtes bringen.

Sie sind nicht nur Schicksalsbringerinnen, sondern auch Akteurinnen in der Welt der Menschen.

Die Nornen werden oft in Verbindung mit dem Konzept des Wyrd erwähnt. Wyrd ist ein altgermanisches Wort, das oft mit Schicksal oder Bestimmung übersetzt wird. Es umfasst alles, was die Menschen im Laufe ihres Lebens erleben. Wyrd wird als dynamisch betrachtet. Es verändert sich durch die Entscheidungen und Taten der Menschen. Die Nornen sind hier wie Wächterinnen, die das Wyrd in einem komplexen Gewebe aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bestimmen.



Die Nornen zeigen uns, dass das Schicksal nicht in Stein gemeißelt ist. Es wird ständig durch unsere Handlungen und Entscheidungen beeinflusst. Durch unsere Vergangenheit sind bestimmte Vorgaben vorhanden, doch in der Gegenwart können wir so handeln, dass die Zukunft bestmöglich für uns verläuft.

Diese Erkenntnis kann motivierend sein. Sie gibt Hoffnung, dass Veränderungen möglich sind. Wer erkennt, dass er die Fäden seines Lebens selbst spinnen kann, hat die Kraft, sein Schicksal aktiv zu gestalten.

Nornen sind Symbole für die tiefe Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Lehren der Nornen sind auch heute noch relevant. Sie regen zur Reflexion über das eigene Leben an.

Wer sich mit den Nornen auseinandersetzt, kann wertvolle Einsichten gewinnen, die sowohl von spiritueller als auch von praktischer Bedeutung sind.

Die Beziehung zwischen den Nornen ist auch geprägt von gegenseitiger Unterstützung. Urd bietet wertvolle Weisheiten aus der Vergangenheit, die Verdandi als Orientierung und Anleitung dienen. Sie kann aus den Fehlern der Vergangenheit lernen und diese Erkenntnisse in die Entscheidungen der Gegenwart einfließen lassen. Verdandi hingegen gibt Urd die Möglichkeit, ihre Weisheit in die Tat umzusetzen. Die Handlungen von Verdandi machen das Wissen von Urd relevant und lebendig.

Skuld, die künftige Norne, ergänzt diese Beziehung, indem sie neue Möglichkeiten aufzeigt und Verdandi ermutigt, mutige Schritte in die Gegenwart zu wagen. Skuld erinnert Verdandi daran, dass ihre Entscheidungen nicht nur auf Erfahrungen basieren sollten, sondern auch auf Visionen und Hoffnungen für die Zukunft.

In vielen Interpretationen werden die Nornen als Lehrmeisterinnen betrachtet. Ihre Geschichten bieten wertvolle Lektionen über das Leben, den Tod, die Veränderung und den ständigen Fluss der Zeit. Sie laden dazu ein, sich selbst und die eigene Rolle im großen Ganzen zu reflektieren. Sie erinnern uns daran, dass es immer einen Einklang zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt. Das Leben ist ein stetiger Fluss.



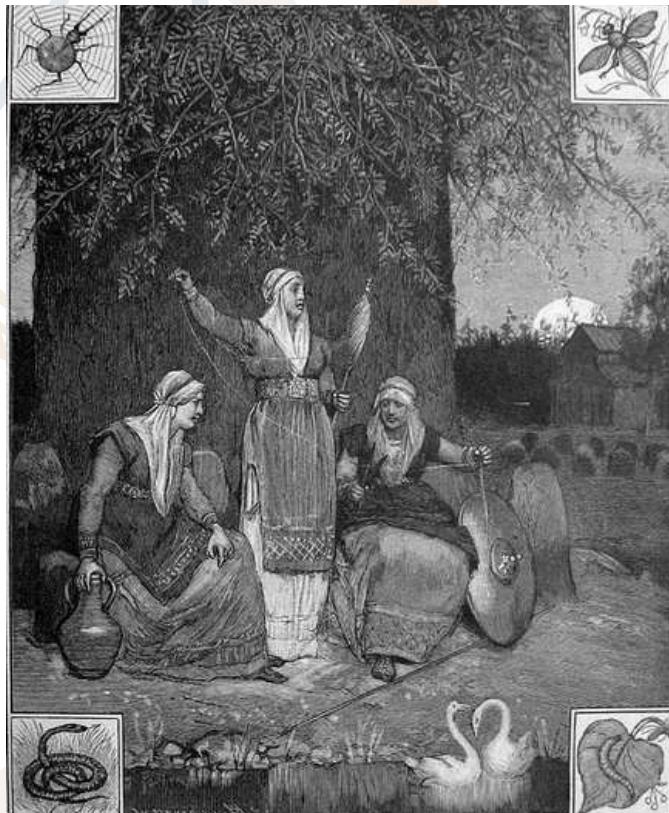
Hubert Netzer, Nornenbrunnen in München. Autor: Oliver Raupach/ (Creative Commons CC-BY-SA-2.5)/  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nornenbrunnen\\_Muenchen.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nornenbrunnen_Muenchen.jpg)



Von Ludwig Pietsch - 1865.

In einigen Sagen und Legenden sind die Nornen als Jungfrauen dargestellt. Sie sind beteiligt an der Entstehung der Welt, indem sie das Schicksal der Menschen im Vorfeld weben.

In alter Vorstellung haben die Zwerge den Menschen eine Form gegeben, die Götter haben sie belebt und die Nornen haben ihnen ihr Schicksal gegeben. Die beiden Zeichnungen lassen erkennen, wie klar die Vorstellung dieser drei Schicksalsgöttinnen noch bis hinein in die Neuzeit war. In der Kunst und in der Literatur sind die Nornen beliebte und bedeutsame Motive gewesen. Das älteste Zeugnis von Urd, Verdandi und Skuld finden wir in der Edda.



Die Nornen spinnen die Schicksale zu Füßen des Weltenbaumes

Die Beziehung zwischen den Nornen und den Menschen ist vielschichtig. Viele glauben, dass die Nornen den Menschen helfen können, ihre eigene Realität zu erschaffen. Indem man sich mit dem eigenen Wyrd auseinandersetzt und die Lektionen des Lebens lernt, kann man ein erfüllteres Dasein führen.



**Bild links:**  
Vorhang im Eingangsbereich der Nibelungenhalle (Königswinter) : drei Nornen an der Weltesche Yggdrasil beim Spinnen der „Schicksalsfäden“

Von August Wilckens - Selbst fotografiertHans Weingartz (Homepage), CC BY-SA 2.0 de, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12516627>

Es gibt auch eine Verbindung zwischen den Nornen und den Runen. In der nordischen Mythologie wird den Runen eine tiefere Bedeutung zugeschrieben. Sie verkörpern Geheimnisse und Weisheiten, die im Universum verborgen sind. Manche Menschen glauben, dass die Nornen den Runen ihre Kraft verleihen. So können die Runen als Werkzeuge verwendet werden, um in Kontakt mit dem Schicksal zu treten.

Aus der Weissagung der Seherin,  
1. Götterlied:

*“Davon kommen Frauen,  
vielwissende,  
Drei aus dem See  
dort unterm Wipfel.  
Urd heißt die eine,  
die andre Verdandi:  
Sie schnitten Stäbe;  
Skuld hieß die dritte.  
Sie legten Lose,  
das Leben bestimmten sie  
Den Geschlechtern der Menschen,  
das Schicksal verkündend.”*

Die Nornen können auch als Archetypen betrachtet werden. Sie stehen für verschiedene Aspekte der weiblichen Weisheit. Einige moderne Spirituelle legen besonderen Wert auf die Rolle der Frau im Sinne des Schicksals. Hierbei spielen die Nornen eine zentrale Rolle. Sie sind nicht nur passive Figuren, sie sind aktiv an der Gestaltung des Schicksals beteiligt.



Nornir von J.L. Lund

Die Namen der Nornen bedeuten wahrscheinlich  
Urd: Schicksal  
Verdandi: Das, was wird  
Skuld: Das, was sein soll

# Drei Nornen - eine Einheit

Die Nornen gehören zusammen. Gemeinsam betrachten sie die Zeit und das menschliche Leben aus drei verschiedenen Perspektiven. Jede einzelne ist es wert, sich mit ihr näher zu beschäftigen.

**Urd** wird oft mit der Vergangenheit in Verbindung gebracht. Ihr Name bedeutet „das, was ist“ oder „was geschehen ist“. In klassischen Darstellungen wird Urd häufig als die älteste und weiseste der drei Nornen beschrieben. Sie hat oft einen ernsten und nachdenklichen Ausdruck, da sie die Last der Vergangenheit trägt und das Wissen um alle vergangenen Taten und Entscheidungen in sich vereint.

Urd ist verantwortlich für das, was bereits geschehen ist, einschließlich aller Entscheidungen und Handlungen, die einen Einfluss auf die Gegenwart und die Zukunft haben. Man kann sie als die Hüterin der Erinnerungen betrachten. In vielen Erzählungen zeigt sich, dass die Lehren aus der Vergangenheit für die gegenwärtigen Entscheidungen entscheidend sind. Ihre Fähigkeit, Vergangenheit zu verstehen, ermöglicht es den Menschen, aus Fehlern zu lernen und die richtigen Entscheidungen für die Zukunft zu treffen.



Urd



Verdandi

**Verdandi** wird oft als dynamisch und lebendigen dargestellte Norne gezeigt. Sie hat eine jugendliche Ausstrahlung und spiegelt die Bewegungen des Lebens wider. Ihr Ausdruck ist oft voller Energie und Entschlossenheit.

Verdandi ist die Schicksalsweberin, die die Fäden des Lebens in der Gegenwart spinnt. Sie ist dafür verantwortlich, dass Entscheidungen getroffen werden und Taten gesetzt werden, die unmittelbare Auswirkungen auf den Lebensweg eines Menschen haben. Verdandi erinnert die Menschen daran, dass der gegenwärtige Moment entscheidend ist: Die Handlungen, die jetzt gesetzt werden, prägen nicht nur das eigene Leben, sondern auch das Wyrd (Schicksal) der anderen.

Sie ermutigt dazu, im Hier und Jetzt zu leben und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Skuld repräsentiert die Zukunft. Ihr Name bedeutet „Schuld“ oder „das, was werden wird“.

Skuld wird oft als die geheimnisvollste der Nornen beschrieben. Sie hat eine mysteriöse Aura und ist häufig mit Visionen von zukünftigen Möglichkeiten und Potenzialen verbunden. Ihr Bildnis strahlt eine gewisse Weisheit und Weitsicht aus, gepaart mit einer gewissen Ungewissheit.

Skuld ist die Norne, die die Fäden des Schicksals für zukünftige Geschehnisse spinnt. Sie ist dafür verantwortlich, die Möglichkeiten zu betrachten und die Richtung zu bestimmen, in die das Schicksal sich entwickeln kann. Skuld ist nicht nur eine passive Beobachterin der Zukunft; sie hat auch die Fähigkeit, den Verlauf des Schicksals durch ihre Visionen und Intuitionen zu beeinflussen.



Skuld

# Hutewälder - Zauberhafte Naturschätze

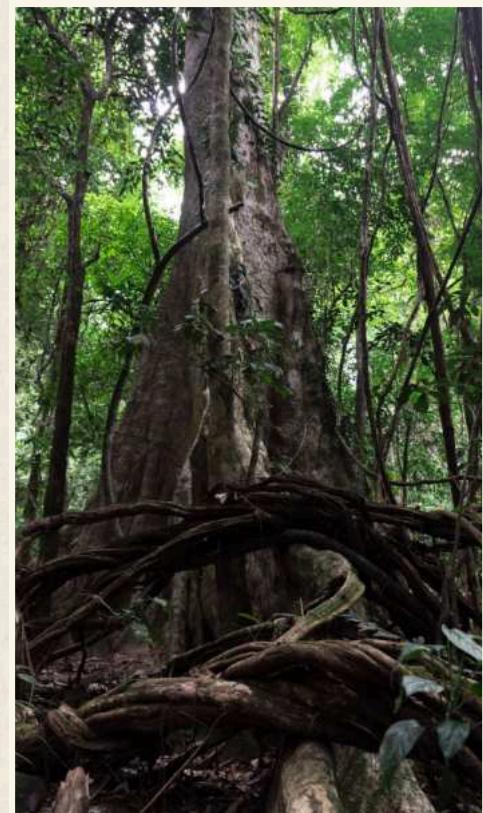


Ein Hutewald ist durch eine offene Baumstruktur charakterisiert, bei der altgediente Bäume und Lichtungen eine wichtige Rolle spielen. Der Wald enthält oft alte, massive Bäume, die in der Vergangenheit als Futterquellen oder Schattenspender für weidende Tiere dienten. Diese spezifische Nutzung führt zu einer Vielfalt an Lebensräumen und Vegetation, die sich vom geschlossenen Waldbestand unterscheidet.

In Hutewäldern finden sich häufig Laubbäume wie Eichen, Buchen und Obstbäume. Diese Arten tragen zur Biodiversität und zur Stabilität des Ökosystems bei.

Die regelmäßige Beweidung führt zu einem reichen Bodenleben, das sich in einer Vielfalt von Pflanzen, Insekten und anderen Organismen äußert. Diese Interaktionen fördern ökologische Prozesse, die für die Gesundheit des Waldes entscheidend sind.

In vielen Regionen führt die Intensivierung der Landwirtschaft oder Urbanisierung dazu, dass Hutewälder nicht mehr genutzt werden. Dies hat oft zur Folge, dass sie unter drückendem Bewuchs leiden und ihre Biodiversität zurückgeht. Die Viehhaltung war früher aufwändiger, es war normal, eine Schweineherde in den Hutewald zu treiben und dort weiden zu lassen. Aus dieser Zeit stammt der Spruch "Die Sau rauslassen". Das geschah morgens, wenn der Viehhüter die Schweine aus dem Dorf gemeinsam in den Hutewald trieb. Das kam den Wäldern zugute.





Ein Hutewald ist durch eine offene Baumstruktur charakterisiert, bei der altgediente Bäume und Lichtungen eine wichtige Rolle spielen. Der Wald enthält oft alte, massive Bäume, die in der Vergangenheit als Futterquellen oder Schattenspender für weidende Tiere dienten. Diese spezifische Nutzung führt zu einer Vielfalt an Lebensräumen und Vegetation, die sich vom geschlossenen Waldbestand unterscheidet. In Hutewäldern finden sich häufig Laubbäume wie Eichen, Buchen und Obstbäume. Diese Arten tragen zur Biodiversität und zur Stabilität des Ökosystems bei. Die regelmäßige Beweidung führt zu einem reichen Bodenleben, das sich in einer Vielfalt von Pflanzen, Insekten und anderen Organismen äußert. Diese Interaktionen fördern ökologische Prozesse, die für die Gesundheit des Waldes entscheidend sind.

**Ein Baum, dessen Zweige von unten bis oben, die ältesten wie die jüngsten, gen Himmel streben, der seine dreihundert Jahre dauert, ist wohl der Verehrung wert.**  
**(Goethe)**



Hutewälder sind viel mehr als nur Forstflächen; sie sind lebendige Ökosysteme, die eine Vielzahl von ökologischen, kulturellen und wirtschaftlichen Werten repräsentieren. Ihre Erhaltung erfordert ein bewussteres Management und die Integration traditioneller Praktiken. Der Hutewald könnte durch einen nachhaltigen Ansatz nicht nur regeneriert werden, sondern auch als Teil einer lebendigen Kulturlandschaft wieder ins Bewusstsein rücken.

**Dort in Sonne und Schatten halte ich Äste oder schlanke Stämme liebenvoll umfasst, ringe mit ihrer harmlosen Stärke und weiß, dass die Lebenskraft von ihnen auf mich übergeht.**  
**(Walt Whitman)**

# Keltische Gottheiten

Die keltischen Gottheiten und ihre Mythologie sind faszinierende Bestandteile der keltischen Kultur, die sich über weite Teile Europas, insbesondere in Gebieten wie Irland, Schottland, Wales und der Bretagne, erstreckte. Die keltischen Götter und Göttinnen sind oft mit Natur, Fruchtbarkeit, Krieg und anderen grundlegenden Aspekten des Lebens verbunden. Aus dem, was aus der keltischen Götterwelt überliefert ist, können wir uns ein über ihre Kultur machen. Die Kelten sind eines der wichtigsten Vorbilder für die europäische Spiritualität. Auch der Jahreskreis mit seinen Festen geht auf sie zurück.



## Dagda

Dagda, oft als der "gute Gott" bezeichnet, ist eine der zentralen Figuren in der keltischen Mythologie. Er wird häufig als Gott der Fruchtbarkeit, des Wissens und der Magie angesehen. Dagda ist mit einem magischen Zweihänder ausgestattet, der immer richtige Entscheidungen trifft, und er hat auch einen großen Kessel, der niemals leer wird. Er gilt als Beschützer der Tuatha Dé Danann, der gottesähnlichen Wesen in der irischen Mythologie. Der Sage nach soll er hässlich gewesen sein und er hatte einen dicken Bauch. Dagda war im keltischen Glaube eine Art "Allvater".

## Brigid

Brigid, eine der beliebtesten keltischen Göttinnen, ist eine multitalentierte Figur, die mit Fruchtbarkeit, Heilung, Poesie und Feuer verbunden ist. Sie wird oft als Hüterin des Handwerks betrachtet und ist auch eine Göttin des Hauses und des Herdfeuers. Brigid wird in vielen Traditionen verehrt, und ihr Fest, Imbolc, wird im Februar gefeiert. In Irland ist aus der Göttin der Kelten eine Heilige in der katholischen Kirche geworden. Das hat ihre Position verändert. Als Heilige ist sie sanfter, ohne Feuer, ohne Göttinnenstatus. Sie ist eine der drei Nationalheiligen Irlands.



# Keltische Gottheiten



## Lugh

Lugh ist der Gott des Lichts, der Künste und des Krieges. Er wird oftmals als ein gebildeter und talentierter Gott dargestellt, der über verschiedene Fähigkeiten verfügt, darunter Schmiedekunst, Bogenschießen und Dichtkunst. Lugh ist auch mit dem Fest Lughnasadh verbunden, das die Ernte und das Feiern des Lebens symbolisiert.

Die keltische Religion war polytheistisch, was bedeutet, dass sie an eine Vielzahl von Göttern und Göttinnen glaubten, die verschiedene Aspekte des Lebens und der Natur repräsentierten. Darin kann ein Vorbild für uns moderne Menschen liegen. Durch die Bildhaftigkeit der keltischen Götterwelt fällt es leichter, sich die verschiedenen Lebensaspekte vorzustellen. Weisheit, Freiheit, Ehre oder Kunstfertigkeit sind vielen Menschen näher, wenn sie ein Gesicht haben.

Die Kelten sahen die Götter oft als Personifikationen natürlicher Phänomene wie Sonne, Mond, Erde, Wasser und Vegetation. Diese Götter waren mit spezifischen Orten, wie heiligen Bäumen, Flüssen oder Hügeln, verknüpft. Um die Götter zu ehren und ihren Schutz zu erbitten, führten die Kelten verschiedene Rituale und Opfer durch. Diese konnten von täglichen Angeboten bis hin zu größeren festlichen Zeremonien reichen, oft in Verbindung mit landwirtschaftlichen Zyklen. Im Rahmen eines Rituals die Natur zu ehren, ist vielen Menschen auch heute noch näher als ein TV-Beitrag, in dem die Klimakatastrophe erläutert wird. Bilder sprechen die Seele mehr an als Zahlen und Statistiken.

Götter spielten eine zentrale Rolle in der keltischen Mythologie, die durch Erzählungen, Heldensagen und Mythen überliefert wurde. Diese Geschichten vermittelten moralische Werte und erklärten die Weltanschauung der Kelten.

Mit dem Kontakt zu anderen Kulturen, insbesondere durch römische Eroberungen, kam es zu einer Vermischung der Glaubenssysteme. Einige keltische Götter wurden mit römischen Gottheiten identifiziert, was zu einer Anpassung und Integration neuer Mythen führte. Heute haben wir eine Mischung aus verschiedenen Kulturen. In der modernen Spiritualität ist es möglich, ein System zu schaffen, dass dem jeweiligen Individuum bzw. der betreffenden Gruppe gerecht wird und gut tut.

Die keltische Religiosität war ein integrativer Bestandteil des Lebens, der nicht nur spirituelle, sondern auch gesellschaftliche und kulturelle Dimensionen hatte. Darin lag die Basis für eine Gemeinschaft, die sich erfolgreich entwickeln konnte. Diese Basis ist heute wichtiger denn je, Wirtschaftswachstum allein kann Spiritualität nicht ersetzen und lässt auch immer mehr Menschen zurück, weil nicht jeder daran teilhaben kann.

# Meditation, die Grundlagen

Meditation ist eine Praxis, die es den Menschen ermöglicht, einen Zustand der inneren Ruhe und Achtsamkeit zu erreichen. Sie umfasst Techniken, die dazu dienen, den Geist zu beruhigen und das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments zu fördern. Egal, ob durch Atemübungen, geführte Visualisierungen oder bewusstes Sitzen in Stille – Meditation bietet eine Vielzahl von Methoden, die auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben abgestimmt werden können. In einer zunehmend hektischen Welt sind Meditation und Achtsamkeit wertvolle Werkzeuge, um Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu stärken.



## Geschichte der Meditation

Die Wurzeln der Meditation reichen weit zurück in die Geschichte der Menschheit und sind in verschiedenen Kulturen und Religionen zu finden. Archäologische Funde belegen, dass bereits vor mehr als 5.000 Jahren in Indien meditative Praktiken ausgeübt wurden, vor allem im Zusammenhang mit dem Hinduismus. Auch im Buddhismus, der im 5. Jahrhundert v. Chr. entstand, spielt Meditation eine zentrale Rolle im Streben nach Erleuchtung und innerem Frieden. Im Westen erlebte die Meditation eine Renaissance im 20. Jahrhundert, als Forscher und Therapeuten begannen, die positiven Effekte auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu untersuchen. Heute ist Meditation eine globale Praxis, die von Menschen unterschiedlichster Hintergründe und Glaubensrichtungen geschätzt wird.



## Wirkung der Meditation auf das Wohlbefinden

Die Vorteile der Meditation sind zahlreich und gut dokumentiert. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Meditationspraxis Stress reduzieren, die Konzentration verbessern und emotionale Stabilität fördern kann. Sie wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus und kann Symptome von Angst und Depression lindern. Zudem stärkt Meditation das Selbstbewusstsein und die Achtsamkeit, was zu einem insgesamt erfüllteren Leben führt. Indem sie den Geist schult und zur Ruhe bringt, trägt Meditation dazu bei, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Umwelt herzustellen, was letztlich zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude führt.

# November: Monat der Meditation

*Der November ist eine Einladung zur Reflexion und Achtsamkeit. In der Stille beginnt der neue Jahreskreis. Egal, ob du dich für die aktive Gehmeditation oder die passive achtsame Atmung entscheidest, die Praxis der Meditation kann dir dabei helfen, in der hektischen Zeit des Jahres Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. Nimm dir die Zeit und entdecke die transformative Kraft der Stille – dein Geist und Körper werden es dir danken!*

Der November ist nicht nur der Monat, in dem wir die fallenden Blätter der Bäume bewundern, sondern auch eine perfekte Gelegenheit, um innere Ruhe und Achtsamkeit zu finden. In dieser dunkleren Jahreszeit sehnen sich viele nach einem Moment der Stille und Besinnung. Meditation kann eine wunderbare Möglichkeit sein, um Stress abzubauen und die eigene Mitte zu finden. Hier sind zwei effektive Methoden, um sowohl aktiv als auch passiv zu meditieren.



## Aktive Meditation: Gehmeditation

Die Gehmeditation ist eine dynamische Form der Achtsamkeit, die es uns ermöglicht, Meditation in unseren Alltag zu integrieren. Es ist eine hervorragende Möglichkeit, die Sinne zu schärfen und gleichzeitig in Bewegung zu bleiben.

Wähle einen geeigneten Ort: Finde einen ruhigen Park, einen Waldweg oder sogar einen stillen Raum in deinem Zuhause, in dem du dich frei bewegen kannst.

Stehe aufrecht und schließe die Augen. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Nimm dir einen Moment Zeit, um deinen Körper zu spüren.

Beginne mit dem Gehen. Achte beim jeden Schritt darauf, wie deine Füße den Boden berühren. Zähle deine Schritte oder synchronisiere sie mit deinem Atem. Zum Beispiel: Ein Schritt beim Einatmen, ein Schritt beim Ausatmen.

Während du gehst, achte auf die Geräusche um dich herum, die Farben der Natur und den Wind auf deiner Haut. Lasse Gedanken kommen und gehen, ohne sie festzuhalten.

Eine Gehmeditation kann zehn Minuten oder länger dauern, je nach Zeitraum, den du dir nehmen möchtest. Beende die Meditation, indem du wieder stehen bleibst und ein paar tiefe Atemzüge nimmst, bevor du deine Augen öffnest.

## Passive Meditation: Achtsames Atmen

Für diejenigen, die es vorziehen, still zu sitzen und ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, ist die Technik der achtsamen Atmung eine wunderbare passive Meditationsform. Diese Methode trägt dazu bei, deine Gedanken zu klären und Stress abzubauen.



Finde einen ruhigen Platz: Setze dich an einen bequemen Ort, wo du nicht gestört wirst. Du kannst auf einem Stuhl sitzen oder im Schneidersitz auf dem Boden.

Halte deinen Rücken gerade, die Schultern entspannt und die Hände gemütlich im Schoß oder auf den Knien.

Beginne, dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Atme langsam und tief durch die Nase ein, halte kurz inne und atme dann langsam durch den Mund aus.

Wenn Gedanken auftauchen, erkenne sie an, und lenke deine Aufmerksamkeit sanft auf deinen Atem zurück. Du kannst auch bis vier zählen, während du einatmest, haltst und ausatmest. Zum Beispiel: Einatmen – 1, 2, 3, 4, Halten – 1, 2, 3, 4, Ausatmen – 1, 2, 3, 4.

Gib dir mindestens fünf bis zehn Minuten für diese Meditation. Du wirst überrascht sein, wie viel Ruhe und Klarheit du in diesem kurzen Zeitraum erlangen kannst.



Achte einfach auf den jetzigen Moment, ohne zu versuchen, ihn auf irgendeine Weise zu verändern. Was passiert? Was spürst du? Was siehst du? Was hörst du?

Jon Kabat-Zinn

Die verschiedenen Meditationsarten bieten eine breite Palette von Möglichkeiten, um das Wohlbefinden zu fördern, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Je nach individuellen Vorlieben und Zielen kann jeder die passende Meditationsform für sich entdecken. Egal, ob man sich für die Achtsamkeit, geführte Meditation oder eine andere Technik entscheidet, eine regelmäßige Praxis kann wertvolle Vorteile für das körperliche und geistige Wohlbefinden mit sich bringen.

Meditation ist eine vielseitige Praktik, die sich in verschiedene Arten und Techniken unterscheidet. Jede Meditationsform hat ihre eigenen Vorteile und eignet sich für unterschiedliche Ziele und Bedürfnisse. Lerne auf den folgenden Seiten die bekanntesten Praktiken mit ihren Vorteilen und Nachteilen kennen.

Die verschiedenen Meditationsarten bieten eine breite Palette von Möglichkeiten, um das Wohlbefinden zu fördern, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Je nach individuellen Vorlieben und Zielen kann jeder die passende Meditationsform für sich entdecken. Egal, ob man sich für die Achtsamkeit, geführte Meditation oder eine andere Technik entscheidet, eine regelmäßige Praxis kann wertvolle Vorteile für das körperliche und geistige Wohlbefinden mit sich bringen.

## **1. Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness)**

Bei dieser Form der Meditation liegt der Fokus auf der Achtsamkeit und dem gegenwärtigen Moment. Praktizierende beobachten Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ohne Bewertung.

Vorteile: Achtsamkeitsmeditation kann Stress reduzieren, die emotionale Intelligenz stärken und die Selbstwahrnehmung verbessern. Sie wird häufig zur Behandlung von Angstzuständen und Depressionen eingesetzt und fördert ein Gefühl der inneren Ruhe.

**Meditationspraxis muss immer ein Akt der Freiheit sein – ohne Erwartung, ohne ein bestimmtes Vorhaben oder Ziel.**

Chögyam Trungpa

## **2. Geführte Meditation**

Bei geführten Meditationen folgt der Praktizierende den Anweisungen eines Lehrers oder einer Audioaufnahme. Diese Art der Meditation kann Entspannungsübungen, Visualisierungen oder spezifische Themen umfassen.

Vorteile: Geführte Meditation eignet sich besonders für Anfänger, da sie Struktur und Unterstützung bietet. Sie kann helfen, den Geist zu fokussieren und eine tiefere Entspannung zu erreichen. Zudem kann sie auf persönliche Ziele zugeschnitten werden, wie beispielsweise das Erreichen von Zielen oder das Lösen von emotionalen Blockaden.

**Bei der Meditation geht es darum, die Wahrheit in jedem Augenblick zu sehen – nicht die absolute Wahrheit, sondern in jedem Moment das Wahre und Unwahre.**

Jiddu Krishnamurti

## **3. Transzendentale Meditation (TM)**

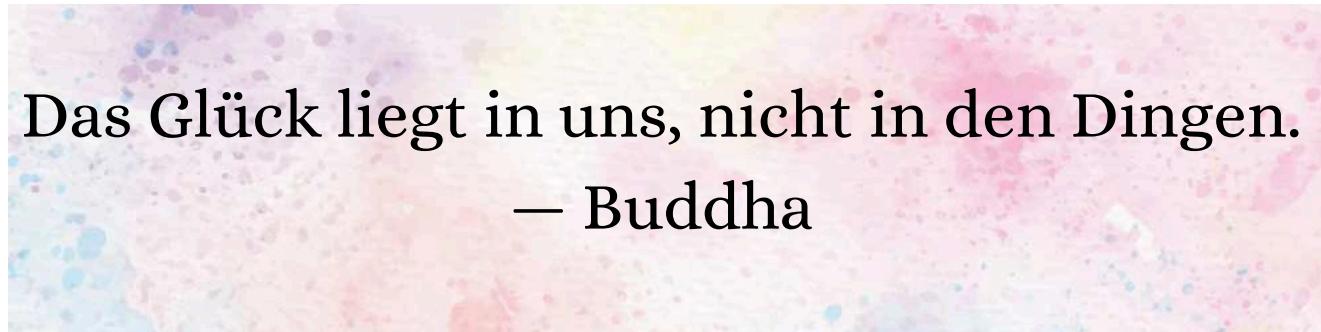
Bei der Transzendentalen Meditation wird ein spezielles Mantra wiederholt, um den Geist zu beruhigen und in einen tiefen Entspannungszustand zu gelangen.

Vorteile: TM kann helfen, den Blutdruck zu senken, das Stressniveau zu reduzieren und die Kreativität zu fördern. Viele Praktizierende berichten von einem gesteigerten Gefühl des inneren Friedens und einer erhöhten Lebensqualität.

## 4. Zen-Meditation (Zazen)

Zazen ist eine Form der Meditation, die ihren Ursprung im Zen-Buddhismus hat. Praktizierende sitzen in einer bestimmten Haltung und konzentrieren sich auf den Atem oder beobachten einfach ihre Gedanken.

Vorteile: Zen-Meditation fördert die Konzentration und hilft, innere Unruhe zu beseitigen. Sie kann das Selbstbewusstsein stärken und die Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern. Zudem unterstützt sie die Entwicklung einer gelassenen und neugierigen Haltung gegenüber den Gedanken und dem Leben insgesamt.

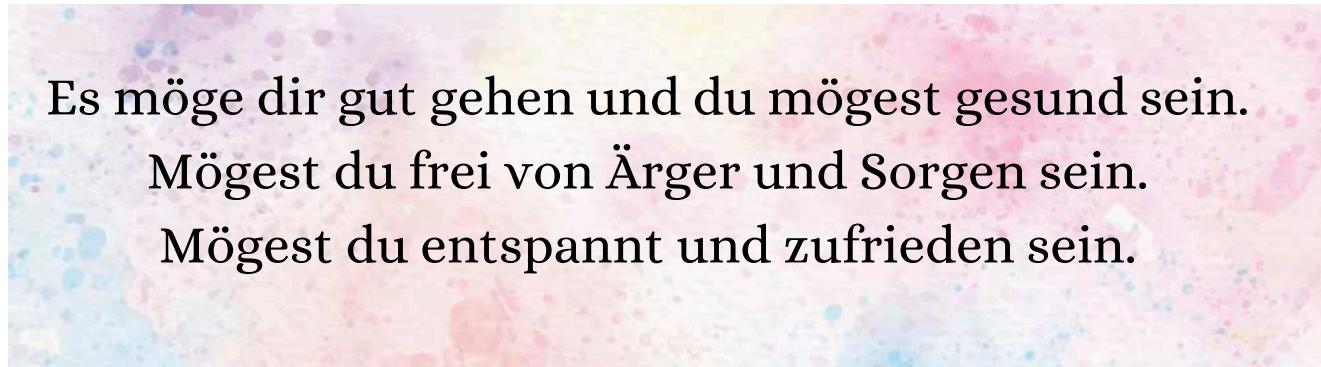


Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen.  
— Buddha

## 5. Loving-Kindness-Meditation (Metta)

Diese Form der Meditation fokussiert sich auf das Senden von Liebe und positiven Wünschen für sich selbst und andere. Praktizierende wiederholen Sätze, die Mitgefühl und Freundlichkeit fördern.

Vorteile: Loving-Kindness-Meditation kann die Empathie und das Mitgefühl steigern, die eigenen Beziehungen verbessern und Gefühle der Isolation verringern. Sie fördert allgemeine positive Emotionen und kann helfen, negative Emotionen abzubauen.



Es möge dir gut gehen und du mögest gesund sein.  
Mögest du frei von Ärger und Sorgen sein.  
Mögest du entspannt und zufrieden sein.

## 6. Chakra-Meditation

Diese Meditationsform konzentriert sich auf die sieben Energiezentren (Chakras) im Körper. Praktizierende leiten ihre Aufmerksamkeit und Energie durch die Chakras, um Blockaden zu lösen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

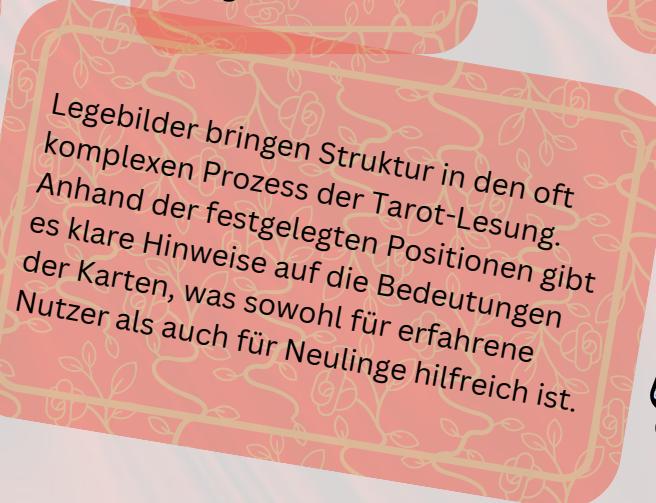
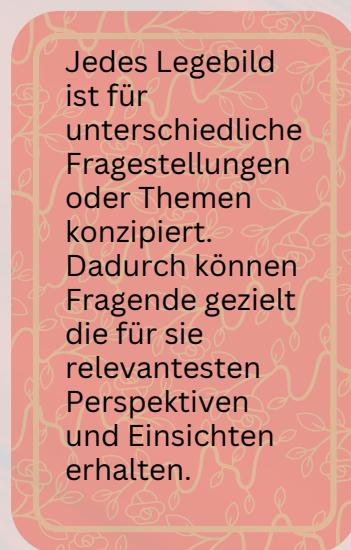
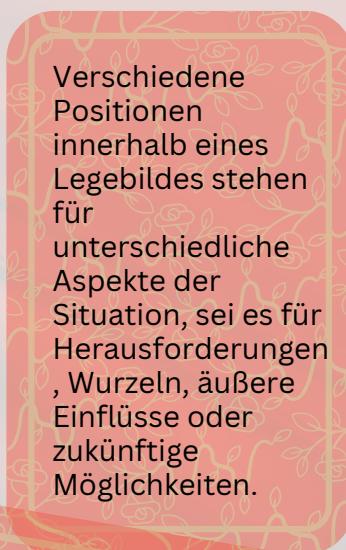
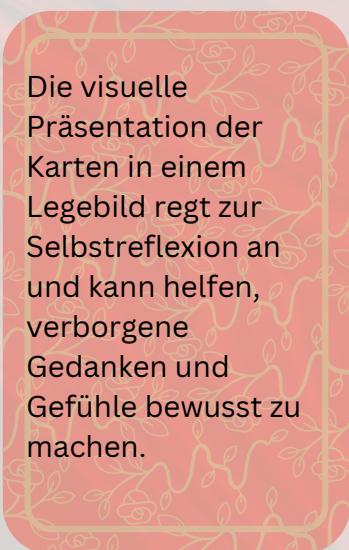
Vorteile: Chakra-Meditation kann helfen, emotionale Blockaden zu erkennen und zu lösen, das energetische Gleichgewicht zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.



# Legebilder im Tarot

Tarot-Legebilder sind strukturierte Anordnungen von Tarotkarten, die dazu dienen, tiefere Einblicke in Fragen und Lebensumstände zu gewinnen. Sie ermöglichen es dem Benutzer, komplexe Themen visuell und symbolisch zu erfassen. Diese Anordnungen haben eine lange Tradition und sind in der Praxis des Tarot von zentraler Bedeutung, da sie einen Rahmen bieten, innerhalb dessen die Karten gezielt interpretiert werden können.

Die Verwendung von Legebildern hat mehrere Vorteile.



## Legebild für Anfänger



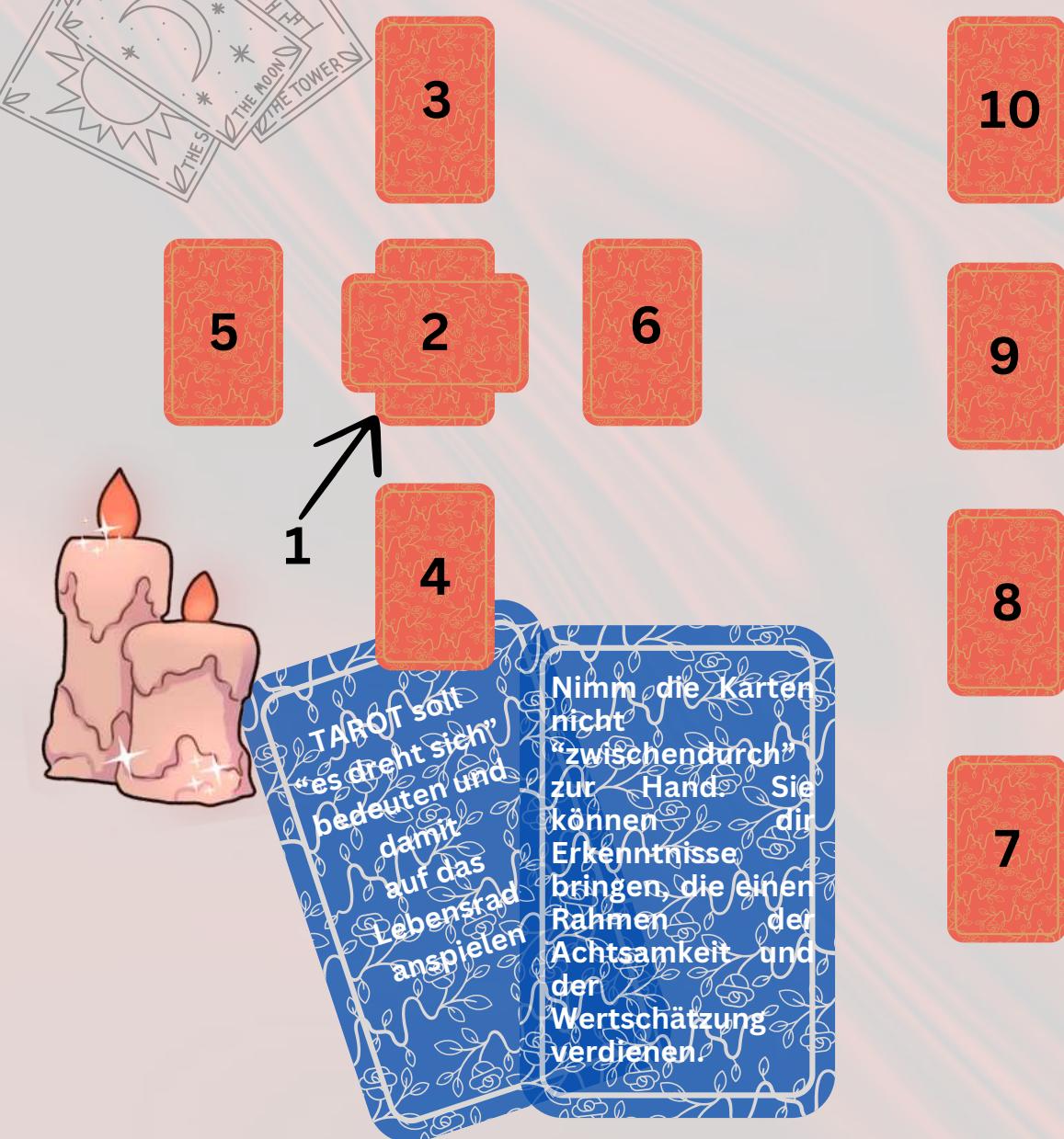
1. Was war? Woher kommt es?
2. Was ist? Was hat Bedeutung?
3. Was wird sein? Wohin führt es?

# Das keltische Kreuz

Das Keltische Kreuz bleibt eine der zentralen Legemethoden im Tarot, die sowohl Neulingen als auch erfahrenen Tarot-Lesern wertvolle Perspektiven und tiefere Einsichten in individuelle Lebenssituationen bietet. Die Struktur und die Vielschichtigkeit dieser Legemethode machen sie zu einem unverzichtbaren Werkzeug für die persönliche und spirituelle Entwicklung.

Das Keltische Kreuz wird häufig verwendet, um komplexe Fragen oder Lebenssituationen zu analysieren. Es gilt als vielseitige Legemethode, die tiefgehende Erkenntnisse liefert, besonders wenn die Situation unklar oder vielschichtig ist. Die Kombination der verschiedenen Karten und deren Bedeutungen erlaubt es, ein vollständiges Bild der Situation zu entwickeln und im Kontext der Fragestellung zu betrachten.

Die Interpretation des Keltischen Kreuzes erfordert sowohl ein tiefes Verständnis der einzelnen Karten und ihrer Symbole als auch die Fähigkeit, die komplexen Beziehungen zwischen den Karten zu erkennen. In der Praxis dient es nicht nur der Vorhersage der Zukunft, sondern auch der Selbstreflexion und der Entwicklung persönlicher Einsichten.



Die Anordnung des Keltischen Kreuzes setzt sich aus zwei Hauptkomponenten zusammen.



### **Die erste Ebene:**

Die ersten sechs Karten bilden das Kreuz. Die erste Karte, die mittlere Karte, repräsentiert die gegenwärtige Situation oder das aktuelle Problem des Fragestellers. Die zweite Karte, die sich quer über der ersten befindet, zeigt die Herausforderungen oder Hindernisse, die der Fragesteller überwinden muss. Die dritte Karte, die sich darunter befindet, erläutert die Wurzeln der Situation, während die vierte Karte, die die Zukunft oder die möglichen Entwicklungstendenzen darstellt, sich darüber befindet. Neben diesen vier Karten finden sich links und rechts die inneren und äußeren Einflüsse auf die Situation. Manche Experten sehen in Karte 5 und 6 auch den zeitlichen Zusammenhang, in dem die Frage sich bewegt.

### **Die zweite Ebene:**

Die letzten vier Karten werden in einer vertikalen Reihe rechts neben dem Kreuz angeordnet.

#### Bedeutung der Positionen

Karte 1 (Gegenwart): Diese Karte reflektiert den aktuellen Zustand des Fragestellers und die zentralen Themen des Lesens.

Karte 2 (Hindernisse): Sie zeigt die Herausforderungen und Konflikte an, die dem Fragesteller im Weg stehen.

Karte 3 (Ursprung): Diese Karte weist auf die Wurzeln der Situation hin und zeigt, wie Ereignisse oder Entscheidungen in der Vergangenheit das jetzige Problem beeinflussten.

Karte 4 (Zukunft): Diese Karte prognostiziert potenzielle Entwicklungen und den nächsten Schritt im Hinblick auf die aktuelle Situation.

Karte 5 (Innere Einflüsse): Sie stellt die Wünsche, Ängste oder innere Konflikte des Fragestellers dar und reflektiert deren emotionale Lage.

Karte 6 (Äußere Einflüsse): Diese Karte betrachtet die äußeren Faktoren, die die Situation beeinflussen können, wie gesellschaftliche Normen oder Einflüsse von Freunden und Familie.

Karte 7 (Ergebnis): Sie bietet den möglichen Ausgang oder die abschließende Lösung für den Fragesteller.

Karte 8 (Gesamtdynamik): Diese Karte zeigt den allgemeinen Trend der Situation und verdeutlicht die Bewegungen, die über das konkrete Thema hinausgehen.

Karte 9 (Befürchtungen und Erwartungen): Diese Karte zeigt, welchen Einfluss der Fragende auf die Interpretation hat.

Karte 10 (ferne Zukunft): Diese Karte zeigt den langfristigen Ausblick auf die Fragestellung.

Nimm dir Zeit für das Keltische Kreuz. Notiere dir die Karten und ihre Positionen. So kannst du nach ein paar Tagen noch einmal über deine erste Deutung nachdenken.

# Das Entscheidungsspiel

Das Legebild "Entscheidungsspiel" ist eine beliebte Methode im Tarot, um Klarheit in Bezug auf Entscheidungen oder Wahlmöglichkeiten zu gewinnen. Dieses Legesystem ist besonders nützlich, wenn eine Person vor einer wichtigen Entscheidung steht und verschiedene Handlungsoptionen abwägen möchte.

## 1 - Die Situation:

Diese Karte repräsentiert die gegenwärtige Situation oder das zentrale Thema, das zur Entscheidung führt. Sie gibt einen Überblick über die Umstände und die allgemeine Stimmung rund um die Entscheidung.



2 - Option A: Diese Karte steht für die erste Handlungsmöglichkeit oder Option, die in Betracht gezogen wird. Sie enthält Informationen über die Vorteile und Herausforderungen dieser Wahl.



3 - Option B: Diese Karte repräsentiert die zweite Handlungsmöglichkeit. Wie bei Option A gibt sie Aufschluss darüber, was diese Wahl mit sich bringt, einschließlich ihrer positiven und negativen Aspekte.



4 - Die inneren Einflüsse: Diese Karte reflektiert die persönlichen Gefühle, Überzeugungen und inneren Konflikte des Fragestellers. Sie hilft zu verstehen, welche Impulse und Emotionen die Entscheidung beeinflussen könnten.

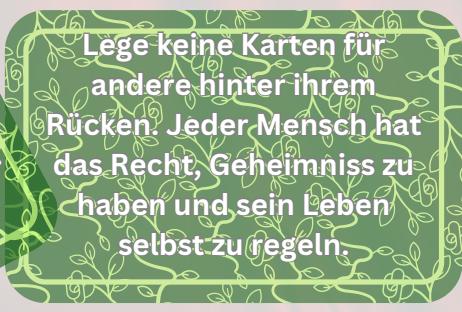


5 - Die äußeren Einflüsse: Diese Karte zeigt die äußeren Faktoren, die sich auf die Entscheidung auswirken können, wie gesellschaftliche Erwartungen, die Meinung von Freunden oder familiäre Umstände.

6 - Die mögliche Konsequenz von Option A: Hier wird die wahrscheinlichste Auswirkung der ersten Option dargestellt. Diese Karte gibt eine Prognose über die möglichen Ergebnisse, die sich aus der Wahl dieser Handlung ergeben könnten.



7 - Die mögliche Konsequenz von Option B: Entsprechend vermittelt diese Karte die voraussichtlichen Ergebnisse der zweiten Option und zeigt, wie sich diese Entscheidung entwickeln könnte.



# Yoko Ono



## Yoko Ono #19

**YOKO ONO. MUSIC OF THE MIND.**  
Installationsansicht, Kunstsammlung  
Nordrhein-Westfalen, 2024. Foto:  
Achim Kukulies

Yoko Ono ist eine japanische Künstlerin, Musikerin und Aktivistin, die am 18. Februar 1933 in Tokio geboren wurde. Sie ist bekannt für ihre Beiträge zur Kunst, insbesondere im Bereich der Konzeptkunst und der Performancekunst. Ono studierte an der Gakushuin-Universität in Tokio und setzte ihre Ausbildung an verschiedenen Institutionen in den Vereinigten Staaten fort, bevor sie in den 1950er Jahren in die New Yorker Kunstszene eintrat.

Ono gewann internationale Bekanntheit durch ihre Verbindung zu John Lennon, dem ehemaligen Mitglied der Beatles, den sie 1969 heiratete. Ihre Zusammenarbeit in der Musik und ihre gemeinsamen Projekte, darunter die Organisation von Friedensprotesten, haben auch zur Wahrnehmung von Ono als zentrale Figur in der politischen und sozialen Bewegung des 20. Jahrhunderts beigetragen.

Yoko Ono ist besonders mit auffallenden Aktionen aufgefallen, die sie teilweise auch gemeinsam mit John Lennon durchführte. Mit ihm gemeinsam nahm sie auch den Song "Give peace a chance" auf.

Neben ihrer künstlerischen Arbeit hat Ono vielschichtige Themen wie Frieden, Feminismus und soziale Gerechtigkeit behandelt. Ihr bekanntestes Werk „Cut Piece“ (1964) fordert den Betrachter dazu auf, Teile ihrer Kleidung abzuschneiden, was als Kommentar zur Gewalt gegen Frauen und zur Interaktivität in der Kunst interpretiert wird.

Ono hat im Laufe ihrer Karriere zahlreiche Ausstellungen weltweit gezeigt, und ihre Werke sind Teil bedeutender Sammlungen, darunter das Museum of Modern Art in New York und die Tate Modern in London. Sie setzt sich weiterhin für verschiedene soziale und politische Anliegen ein und bleibt eine einflussreiche Stimme in der zeitgenössischen Kunst- und Musikszene.

Als Frau hat Yoko Ono schon früh ihre Bereitschaft gezeigt, sich für sich selbst durchzusetzen und für die Rechte der Frauen zu kämpfen.



Am Beispiel Yoko Onos wird auch deutlich, wie stark eine Frau sein kann, wenn sie sich von Diskriminierungen und Einschränkungen des Patriarchats frei machen kann. In John Lennon hatte sie einen Partner, der sich mit ihr gemeinsam für Frieden und Gleichberechtigung einsetzte. „Es ist egal wie lang meine Haare sind, welche Farbe meine Haut hat oder ob ich ein Mann oder eine Frau bin.“ (John Lennon) Aktuell ist die Ausstellung YOKO ONO. MUSIC OF THE MIND in der Kunstsammlung NRW in Düsseldorf zu sehen. Sie ist nicht dekorativ, nicht interessant. Wer sich entscheidet, für Yoko Ono ins Museum zu gehen, kommt ins Denken. Und geht voller Power und Motivation nach Hause.



## PEACE IS POWER

ist ihre Überzeugung. Kaum eine andere Künstlerin hat sich so mutig für ihre Überzeugung eingesetzt. Dabei arbeitete sie oft mit John Lennon zusammen. Die beiden nutzten geringe Mittel und grandiose Ideen für spektakuläre Wirkungen.

„WAR IS OVER! IF YOU WANT IT Happy Christmas from John & Yoko“ lautete beispielsweise der Text auf einigen Plakaten die sie 1969 weltweit aufhängen ließen.

**Yoko Ono #11**  
**Yoko Ono, PEACE IS POWER, K20**  
**Kunstsammlung NRW 2024. Foto:**  
**Linda Inconi-Jansen**





**Yoko Ono #1**

**Yoko Ono mit Glass Hammer, 1967,  
bei HALF-A-WIND SHOW, Lisson  
Gallery, London, 1967. Foto © Clay  
Perry**

Auf jeden Fall kann man sich Yoko Onos Credo: „Man sollte definitiv durchs Leben tanzen.“ nicht oft genug vor Augen halten.

Sie gilt heute, mit 91 Jahren, als eine der berühmtesten Witwen dieses Jahrhunderts. Ihr Vermögen hat sie aber nicht von John Lennon oder den Beatles. Ihre Mutter stammte aus einer bekannten japanischen Bankiersfamilie.

Über das Altern sagt sie: „Ich denke, es hat damit zu tun, wie man über sich selbst denkt.“

Ein sehr berühmtes Zitat von ihr ist: „Ein Traum, den Sie alleine träumen, ist nur ein Traum . Ein Traum, den Sie gemeinsam träumen, ist Realität.“

Ihr berühmter Glashammer sorgt bis in die heutige Zeit für Aufsehen. In ihm kann man erkennen, dass die Waffen, die Frauen einsetzen, um sich zu wehren, häufig nicht die gleiche Kraft haben wie die der Männer. Darin liegt auch ein Hinweis auf die Gewalt, die systembedingt von der Gesellschaft gegen Frauen ausgeht. Dazu zählen die ungleichen Löhne oder die ungleichen Berufschancen für Frauen gegenüber Männern.

## Zitate von Yoko Ono

„Kunst ist mein Leben und mein Leben ist Kunst.“

„Man möchte denken, ich sei klein,  
aber ich habe ein Universum in meinem Geiste.“

„John war mein ganzes Leben.  
Ich war ER und ER war ich.“

„Manche Menschen sind mit 18 alt, andere sind mit 90 jung.  
Zeit ist ein von Menschen erschaffenes Konzept.“



## Yoko Ono - Mut und Originalität als Erfolgsrezept

Yoko Ono ist keine Frau, die viel redet, ohne etwas zu tun. Genau das ist beeindruckend an ihr. Immer wieder hat sie allein oder gemeinsam mit ihrer großen Liebe Botschaften des Friedens an die Welt gerichtet. Die drei bekanntesten sind hier genannt.

Wish Tree (1996): In dieser Aktion konnten Menschen ihre Wünsche auf Zetteln aufschreiben und an einen Baum hängen. Die Wünsche werden gesammelt und in einem bestimmten Ort aufbewahrt. Diese Aktion förderte Gemeinschaft und Hoffnung und zeigte, dass Menschen ihre Träume teilen können.

Bed-In for Peace (1969): Yoko Ono und John Lennon veranstalteten ein einwöchiges „Bett-Event“ in Amsterdam, um für den Frieden zu werben. Während sie im Bett lagen, luden sie Journalisten ein, ihre Botschaft zu verbreiten. Die Aktion sollte Aufmerksamkeit auf den Vietnamkrieg lenken und einen Aufruf zum Frieden machen.

Eines ihrer berühmtesten Werke ist das Skylanding im Jackson Park (Chicago)



"Skylanding" by Yoko Ono (2016) in Jackson Park, Chicago  
Foto: Rdevany, Creativ Commons

Die Künstlerin will damit ein Zeichen für Harmonie und Frieden setzen. Es soll eine Darstellung von den Blättern einer Lotusblüte sein. Die Lotusblüte ist im Buddhismus die „Heilige Blume“. Sie gilt als Symbol für die Reinheit des Herzens, für Treue, Schöpferkraft und Erleuchtung.

MÖGEST DU IN BÜCHERN LESEN, UM WISSEN ZU FINDEN,  
DEINE INTUITION LESEN, UM DIE WAHRHEIT ZU FÜHLEN UND  
IN MENSCHEN LESEN, UM GEMEINSCHAFT ZU ERFAHREN.  
SO SEI ES!

Das Foto zeigt eine Beispieldfüllung, einzelne Elemente können abweichen.



# Julkalender 2024

Mit 21 magischen Überraschungen  
vom 1.12.2024 bis Jul (21.12.2024)



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

Der Adventskalender, der das Warten auf Weihnachten angenehm macht, hat eine lange Tradition. Der Julkalender folgt dem gleichen Prinzip. Hier wird das Warten auf Jul, auf den kürzesten Tag, erleichtert. Wenn am 21. Dezember das letzte der insgesamt 21 Päckchen ausgepackt ist, ist es vorbei mit den langen Nächten, denn dann beginnt es allmählich schon wieder heller zu werden. Der Sonnengott erwacht aus seinem tiefen Schlaf und wir dürfen sicher sein, das Schlimmste überstanden zu haben. Den Julkalender gibt es im Shop bei [hexenpost.com](http://hexenpost.com).

*Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden,  
als die Dunkelheit zu verfluchen.*

(Konfuzius)



# Es ist Igelzeit

*Mit gezielten Maßnahmen kann dazu beigetragen werden, dass Igel sicher und wohlbehalten durch den Herbst und Winter gelangen. Durch die Erhaltung ihres natürlichen Lebensraums und die Bereitstellung von Unterstützung wird ein wichtiger Beitrag zum Naturschutz geleistet. Die kommende Saison bietet die Möglichkeit, den Garten igelfreundlich zu gestalten und diese faszinierenden Tiere zu schützen.*

Igel (Familie Erinaceidae) sind kleine, nützliche Säugetiere, die in Europa, Asien und Nordafrika verbreitet sind. Ihre charakteristischen Merkmale sind der stachelige Rücken und die runde Körperform. Igel besitzen etwa 5.000 bis 7.000 Stacheln, die aus modifizierten Haaren bestehen und als Schutzmechanismus gegen Fressfeinde dienen.



In der Regel sind Igel nachtaktiv und verbringen den Tag schlafend in Verstecken wie Laubhaufen, unter Büschen oder in Erdlöchern. Ihre Nahrung besteht überwiegend aus Insekten, Schnecken, Würmern und anderen kleinen Wirbeltieren, was sie zu wichtigen Komponenten des Ökosystems macht, da sie dazu beitragen, Insektenpopulationen zu kontrollieren.

Igel sind für ihre Fähigkeit bekannt, sich bei Bedrohung zusammenzurollen, wobei die Stacheln nach außen gerichtet sind und so einen effektiven Schutz bieten. In der Fortpflanzungszeit, die in Europa typischerweise im frühen Frühjahr stattfindet, bringen Weibchen nach einer Tragzeit von etwa 30 bis 35 Tagen in der Regel zwei bis sechs Junge zur Welt.



In den letzten Jahren sind Igel durch Lebensraumverlust, Straßenverkehr und den Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft zunehmend gefährdet. Um den Bestand dieser Tierart zu schützen, sind verschiedene Maßnahmen erforderlich, wie die Schaffung naturnaher Gärten und die Reduzierung von Verkehrsgeschwindigkeiten in Igel-Habitate. Informationen über die Lebensweise und den Schutz von Igeln sind für die Erhaltung dieser Art von Bedeutung.

# Igel im Herbst und Winter: Unterstützung für eine sichere Überwinterung



Der Herbst ist eine Zeit, in der die Natur sich auf den Winter vorbereitet. Mit sinkenden Temperaturen und kürzeren Tagen suchen viele Tiere, insbesondere Igel, sichere Unterschlüpfe, um den Winter zu überstehen. Durch gezielte Maßnahmen kann dazu beigetragen werden, dass diese Tiere die kalten Monate gut überstehen.

## 1. Natürliche Rückzugsorte schaffen

Igel benötigen während des Winters geschützte Plätze zum Verkriechen. Laubhaufen im Garten zu belassen oder erdige Reisighaufen zu schichten, bietet Igeln nicht nur Schutz, sondern auch einen idealen Lebensraum zum Verstecken und Schlafen.

## 2. Igelhäuser bereitstellen

Der Bau oder Kauf eines Igelhauses stellt eine sichere Lösung dar, um Igeln einen geschützten Platz zum Überwintern zu bieten. Wichtig ist, dass das Haus gut isoliert ist und einen breiten Eingang hat, der den Tieren den Zugang erleichtert.

## 3. Bewusste Gartenpflege

Im Herbst sollte auf das Harken von Laub verzichtet werden, da viele Igel darin ein geeignetes Winterquartier finden. Beim Rückschnitt von Hecken oder Sträuchern ist es ratsam, erst später im Jahr zu handeln, um den Igeln eine sichere Umgebung zu bieten. Auch das Aufstellen von Gartenmöbeln oder das Aufräumen von Schutt sollte wohlüberlegt erfolgen, um keine Verstecke für Igeln zu beseitigen.

## 4. Füttern

In der Übergangszeit zwischen Herbst und Winter bietet eine Fütterung von Igeln eine willkommene Unterstützung. Spezielles Igel-Futter, Nass- oder Trockenfutter für Katzen sowie ungewürzte, gekochte Eier helfen den Tieren, ihre Fettreserven für den Winterschlaf aufzubauen. Verzicht auf Milchprodukte ist wichtig, da diese der Gesundheit der Igel schaden können.

## 5. Gefahrenquellen beseitigen

Die Gestaltung des Gartens sollte sicherheitstechnisch optimiert werden, um Igeln vor Gefahren zu schützen. Giftige Pflanzen sowie Chemikalien wie Pestizide und Unkrautvernichter sind fernzuhalten. Bei der Verwendung von Maschinen und Werkzeugen ist darauf zu achten, dass sich keine Igeln in der Nähe befinden, um Verletzungen zu vermeiden.

# Frauenleben: Ich unterhalte einen Schutzhof

*Frauenleben sind so unterschiedlich wie die Frauen selbst. Frauen suchen und finden die unterschiedlichsten Wege, um ihr Leben glücklich und erfüllend zu gestalten. Ich habe mit Maja aus Zetel gesprochen. Auf Facebook stellt sie sich selbst so vor: "Ich heiße Maja und bin Inhaberin eines Naturwarenladens mit umfangreichem Sortiment an ausgesuchten Garnen." (FB, Alchemilla)*



Ihr Laden bietet hochwertige Garne und viele Kleinigkeiten, die das Herz erfreuen und den Körper wärmen. Doch Maja macht noch viel mehr aus ihrer Zeit. Sie lebt zusammen mit ihrer Mutter, fünf Hunden und ganz viel Federvieh auf einem großen Grundstück. dort kümmert sie sich allein um alle, die ihr anvertraut sind. Nicht immer sei das leicht, erzählt sie, Die Arbeit nimmt selten ein Ende, Freizeit ist knapp. Das scheint sie aber nicht zu belasten, denn, wie sie selbst sagt, sie lebt ihr Leben. Maja ist authentisch und macht genau das, was sie will.

Maja hat viel erlebt, Vor zehn Jahren verstarb ihr Mann, auch einen Sohn hat sie verloren. Doch Aufgeben steht für Maja nicht zur Diskussion. Die Hunde, mit denen sie zusammenlebt, sind keine Rassetiere mit Auszeichnungen und Zuchtpreisen. Sie kommen häufig aus Osteuropa und fristen ein elendes Dasein, bis sie zu Maja ziehen dürfen. Besonders die Qualzuchten machen ihr, und natürlich den betroffenen Tieren zu schaffen. Viele Menschen hätten nicht das Herz, Püppi, Toni und den anderen Hunden, den Hasen und Hühnern und Enten einen Platz zum Leben zu bieten. Doch Maja hat Platz, viel Liebe in sich und das Bedürfnis, sich zu kümmern. Sie ist glücklich in ihrem Leben. Das ist Erfolg!

Dieses Glück teilt sie. Doch wie wird das alles finanziert? Maja sammelt keine Spenden mit herzzerreißenden Storys in den sozialen Medien. Sie weiß, dass Geben und Nehmen zusammengehören. In ihrer freien Zeit stellt sie daher kleine Kunstwerke aus Wolle her. Die verkauft sie. Das Geld hilft, den Schutzhof zu erhalten. Dabei wendet sie viel Sorgfalt bei der Herstellung von Dekorationen, Socken und anderen Kleidungsstücken auf. Die Wolle ist hochwertig und kann auch in ihrem kleinen Laden vor Ort gekauft werden.



**Maja mit ihrer Mutter**





**Ganter Günther beim Ballett**

Hin und wieder bedanken sich auch die Hühner bei ihrer Herbergsmutter mit einem Ei. Sie sind schon aus zweiter oder dritter Hand, erzählt Maja. Es sind Tiere, die vor dem Kochtopf gerettet wurden.

Dieses Glück teilt sie. Doch wie wird das alles finanziert? Maja sammelt keine Spenden mit herzzerreibenden Storys in den sozialen Medien. Sie weiß, dass Geben und Nehmen zusammengehören. In ihrer freien Zeit stellt sie daher kleine Kunstwerke aus Wolle her. Die verkauft sie. Das Geld hilft, den Schutzhof zu erhalten. So haben die Spender auch etwas davon, erklärt sie ihr Modell.



**Kleine Schätze aus  
Majas Werkstatt**



**Hexe Maja**

Wer noch wärmende und hochwertige Projekte für die kalte Jahreszeit braucht oder Wolle sucht, um sich selbst ins Strickvergnügen zu stürzen, findet vielleicht bei Maja/ Alechemilla etwas für sich und seine Lieben. Die Kontaktdata findet ihr auf Fb oder hier:

Püppi und Toni sind der kleinste und der größte Hund auf dem Schutzhof. Püppi mit nicht einmal 2000 Gramm Körpergewicht entstammt einer Qualzucht und hat Probleme mit der Atmung. Toni braucht dringend medizinische Hilfe, seine Pfoten machen ihm schwer zu schaffen.

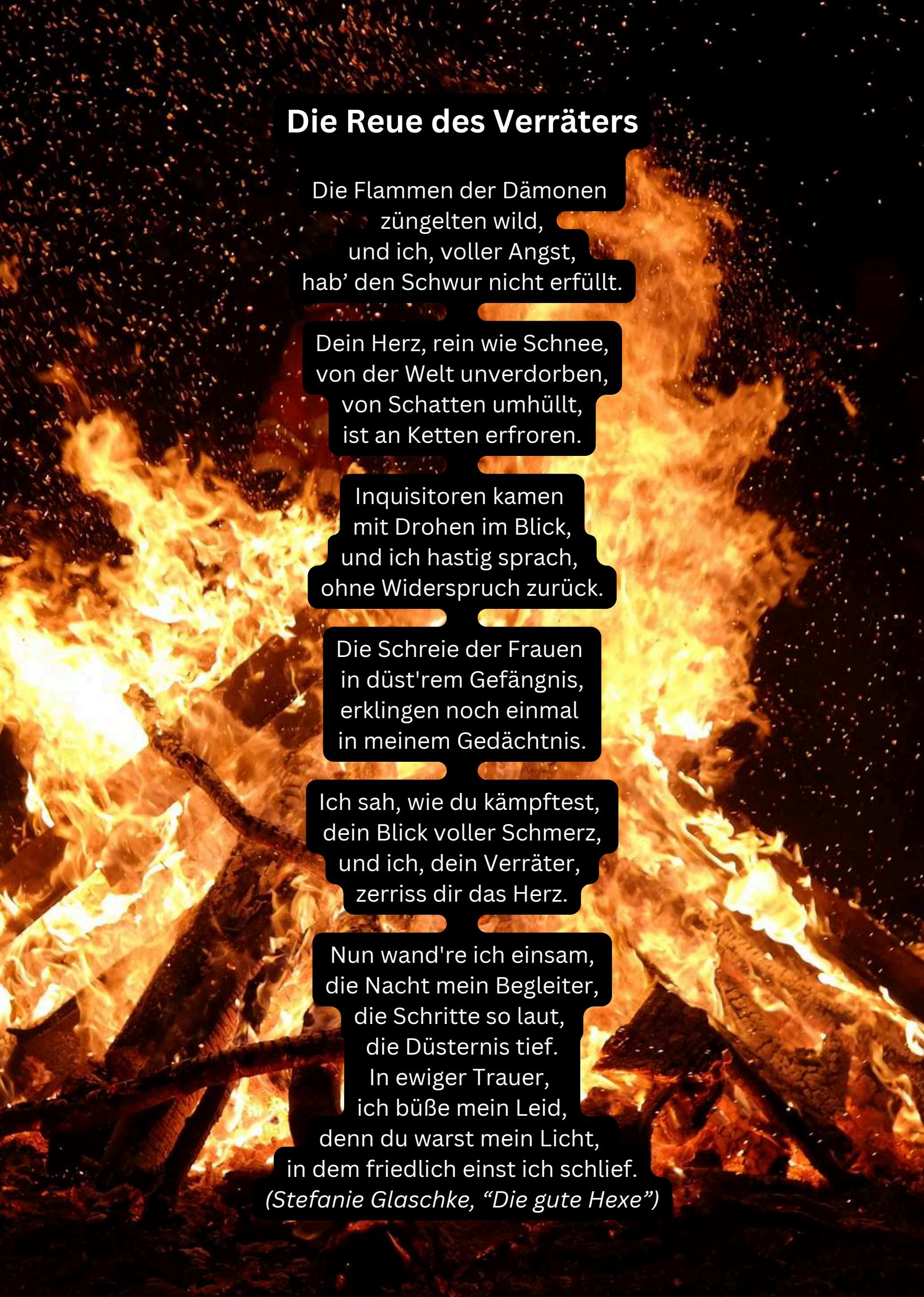


**Püppi und Toni**

**Marion Schäfer  
Zetel, Germany  
+49 1517 0608386**



Die Fotos für diesen Bericht wurden mir von Maja zur Verfügung gestellt, danke dafür!



## Die Reue des Verräters

Die Flammen der Dämonen  
züngeten wild,  
und ich, voller Angst,  
hab' den Schwur nicht erfüllt.

Dein Herz, rein wie Schnee,  
von der Welt unverdorben,  
von Schatten umhüllt,  
ist an Ketten erfroren.

Inquisitoren kamen  
mit Drohen im Blick,  
und ich hastig sprach,  
ohne Widerspruch zurück.

Die Schreie der Frauen  
in düst'rem Gefängnis,  
erklingen noch einmal  
in meinem Gedächtnis.

Ich sah, wie du kämpfst,  
dein Blick voller Schmerz,  
und ich, dein Verräter,  
zerriss dir das Herz.

Nun wand're ich einsam,  
die Nacht mein Begleiter,  
die Schritte so laut,  
die Düsternis tief.  
In ewiger Trauer,  
ich büße mein Leid,  
denn du warst mein Licht,  
in dem friedlich einst ich schlief.

*(Stefanie Glaschke, "Die gute Hexe")*

# Deine Sterne im November

## Widder (21. März – 19. April)

Dieser Monat bringt neue Energie in dein Leben. Nutze die Gelegenheit, um deine Ziele klar zu definieren und mutig neue Schritte zu wagen. Halte Ausschau nach möglichen Veränderungen im Beruf, die dir neue Perspektiven eröffnen können.

## Stier (20. April – 20. Mai)

Der November lädt dich ein, deine Komfortzone zu verlassen und neue Erfahrungen zu sammeln. Sei offen für kreative Ideen und lass dich von der Natur inspirieren. Deine Entschlossenheit wird belohnt – vertraue auf deine Fähigkeiten!

## Zwillinge (21. Mai – 20. Juni)

In diesem Monat könnte ein spannendes Gespräch deine Sichtweise verändern. Nutze dein Kommunikationsgeschick, um bestehende Missverständnisse auszuräumen. Lass die Neugier auf neue Themen und Menschen deinen Alltag bereichern.

## Krebs (21. Juni – 22. Juli)

Der November ist eine Zeit der Reflexion. Nimm dir Zeit für dich selbst und überlege, was dir wirklich wichtig ist. Deine Emotionen sind stark – teile deine Gedanken mit vertrauten Personen und lass dich unterstützen.

## Löwe (23. Juli – 22. August)

Deine kreative Ader blüht in diesem Monat auf. Wage es, deine Ideen in die Tat umzusetzen und andere mit deiner Begeisterung anzustecken. Es ist eine großartige Zeit, um persönliche Projekte voranzutreiben.

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

Die Organisation deines Alltags steht an erster Stelle. Plane deine Aufgaben sinnvoll und finde einen Rhythmus, der dir gut tut. Achte auch auf deinen Körper und gönne dir regelmäßige Pausen.

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

Im November wird das Zusammensein mit Freunden und Familie für dich wichtig. Pflege deine Beziehungen und finde gemeinsam Wege, um Herausforderungen zu meistern. Deine Diplomatie kann in Konflikten sehr hilfreich sein.

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

Dieser Monat bringt intensive Emotionen mit sich. Nimm dir Zeit, um deine innersten Gefühle zu verstehen und auszudrücken. Veränderungen stehen bevor, die dein Leben bereichern können, wenn du bereit bist, dich ihnen zu öffnen.

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

Dein Optimismus strahlt in diesem Monat besonders stark. Lass dich von neuen Möglichkeiten inspirieren und erkunde unbekannte Ideen. Dein Abenteuergeist wird dich auf spannende Wege führen.

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

Der November fordert dich heraus, deine Prioritäten zu überprüfen. Setze klare Grenzen und konzentriere dich auf das Wesentliche. Deine Disziplin wird dir helfen, wichtige Ziele zu erreichen.

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

In diesem Monat stehen soziale Kontakte und Netzwerke im Vordergrund. Teile deine Ideen mit anderen und lass dich von ihren Perspektiven inspirieren. Gemeinsam könnt ihr viel bewegen!

## Fische (19. Februar – 20. März)

Deine Intuition leitet dich in November. Höre auf deine innere Stimme und vertraue deinem Bauchgefühl. Kreative Projekte könnten dir helfen, deinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen und neue Wege zu entdecken.

# 25. November: Orange Day

Der Orange Day, auch bekannt als "UN Orange Day", ist ein jährlicher Aktionstag, der am 25. jedes Monats begangen wird. Er wurde im Rahmen der UN-Kampagne "UNiTE to End Violence against Women" ins Leben gerufen und hat das Ziel, auf die Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam zu machen. Die Farbe Orange symbolisiert Hoffnung und Veränderung und wird verwendet, um ein sichtbares Zeichen gegen Gender-basierte Gewalt zu setzen.

Die Kampagne fordert Regierungen, Organisationen und Einzelpersonen auf, sich aktiv für die Rechte von Frauen und Mädchen einzusetzen und präventive Maßnahmen zur Bekämpfung von Gewalt zu ergreifen. Veranstaltungen, Aktivitäten und Kampagnen werden weltweit organisiert, um das Bewusstsein für dieses wichtige Thema zu schärfen und eine Vielzahl von Initiativen zu unterstützen, die auf Sensibilisierung, Bildung und rechtliche Reformen abzielen.

Der Orange Day ist Teil der globalen 16 Tage des Aktivismus gegen Gewalt. An diesem Tag wird häufig beobachtet werden, dass verschiedene Institutionen, Schulen und Gemeinschaftsorganisationen orangefarbene Kleidung oder Accessoires tragen, um Solidarität zu zeigen und eine klare Botschaft gegen Gewalt zu senden.

Sicher ist den Leserinnen und Lesern der HEXENPOST bekannt, dass wie die Aktion unterstützen, die sich für ein friedliches Privatleben einsetzt. Hier steht Aufklärung im Vordergrund. Es gibt ein Glossar, das das Thema von A bis Z beleuchtet, neutral und ohne Sentimentalität, weil sachliche Informationen am besten geeignet sind, um das Tabu zu brechen und Öffentlichkeit zu schaffen. Öffentlichkeit, die Betroffene so dringend brauchen. **In einer Zeit mit Wartelisten bei vielen Frauenschutzhäusern und steigender Armut gerade bei Frauen und Kindern brauchen die Betroffenen die Solidarität aller. An jedem 3. Tag verliert in Deutschland eine Frau ihr Leben durch Partnerschaftsgewalt.**

Am 25.November wollen wir mit allen MitstreiterInnen einen Moment innehalten und eine Kerze anzünden. Eine orangefarbene Kerze. Die Kerze und das kleine Lexikon könnt ihr bestellen. **Das Geld fließt zu 100 Prozent in die Aktion und wird dafür genutzt, die Broschüre möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen.**



Schon eine einzelne Broschüre hilft. Ihr könnte sie aber auch verteilen, beim Arzt, beim Amt, in der Bibliothek, am Arbeitsplatz usw. Hierfür bitte Infos anfordern.

Die Broschüre und die Kerze sind zusammen für 5,00 Euro im Hexenshop erhältlich.

Jede Bestellung hilft!

# Früchtebrot - Isst man sowas noch?

Im 14. und 15. Jahrhundert begannen die Menschen, Früchtebrot mit besonderen Feierlichkeiten wie Weihnachten zu verbinden. Die Verfeinerung von Rezepten und die Verwendung von kostbaren Zutaten wie Mandeln, Gewürzen und getrockneten Früchten machten Früchtebrote zu einem Symbol für Fülle und Wohlstand während der Festtage.

Früchtebrot hat in vielen Kulturen eine symbolische Bedeutung. Es steht oft für Gastfreundschaft und wird zu besonderen Anlässen, wie Hochzeiten oder Feiertagen, serviert. Die Herstellung von Früchtebrot kann eine gemeinschaftliche Aktivität sein, die Familien und Freunde zusammenbringt.

Die Wurzeln des Früchtebrots reichen bis in die Antike zurück. Bereits im alten Ägypten und Rom wurden Brote aus verschiedenen Getreidearten gebacken, die mit Trockenfrüchten, Honig und Nüssen angereichert wurden. Diese frühen Varianten könnten als Vorläufer des heutigen Früchtebrots betrachtet werden.

Römische Soldaten und Reisende nahmen oft Trockenfrüchte und Nüsse mit auf ihren Reisen. Diese Zutaten wurden in einfache Brote oder Kuchen verarbeitet, um die Nährstoffe und den Geschmack zu verbessern.

Dieses Gebäck ist eine traditionelle Methode, um die Früchte des Sommers auch in den Wintermonaten zu servieren. Dabei gibt es zahlreiche überlieferte und moderne



**Rezepte.** Der Stollen ist streng genommen ein Früchtebrot. Beim Genuss ist darauf zu achten, dass je nach Rezept das Früchtebrot sehr viel Zucker enthalten kann. Nicht nur der Zucker oder der Honig, der zugegeben wird, ist enthalten, sondern auch der Fruchtzucker aus den Trockenfrüchten. Trotzdem sind die gesundheitlichen Vorteile nicht zu unterschätzen.

## 1. Nährstoffreichtum

**Vitaminen und Mineralstoffen:** Früchte wie Datteln, Feigen, Aprikosen und Rosinen sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Vitamin A, Vitamin C, Kalium, Magnesium und Eisen.

**Ballaststoffe:** Getrocknete Früchte und Vollkornmehle, die häufig in Früchtebrot verwendet werden, steigern den Ballaststoffgehalt. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung, helfen bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und fördern ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

## 3. Antioxidantien

Viele Trockenfrüchte sind reich an Antioxidantien, die helfen, freie Radikale zu neutralisieren und oxidativem Stress im Körper entgegenzuwirken. Antioxidantien sind wichtig für die Hautgesundheit und das Immunsystem.

## 4. Herzgesundheit

Bestimmte Zutaten wie Nüsse, die häufig in Früchtebrot enthalten sind, können zur Herzgesundheit beitragen. Nüsse sind reich an gesunden Fetten, Ballaststoffen und Antioxidantien, die das Risiko von Herzerkrankungen senken können.



## Gesundes Früchtebrot

### Zutaten:

300 g Vollkornmehl (z. B. Dinkel- oder Roggenvollkornmehl)

100 g Haferflocken

1 TL Backpulver

1/2 TL Natron

1/2 TL Zimt

1/4 TL Muskatnuss (optional)

1/4 TL Salz

2 Bananen (reif, zerdrückt)

100 ml Apfelmus (ungesüßt, als Ersatz für Öl oder Butter)

100 ml Honig oder Ahornsirup

2 Eier (oder 2 Esslöffel Leinsamen, gemahlen, in 6 Esslöffeln Wasser eingeweicht als vegane Alternative)

150 g gemischte getrocknete Früchte (wie Datteln, Aprikosen, Feigen oder Cranberries, grob gehackt)

100 g Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln, grob gehackt)

50 g Chiasamen oder Leinsamen (optional, für zusätzliche Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren)

### Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 24 cm) leicht einfetten oder mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel Vollkornmehl, Haferflocken, Backpulver, Natron, Zimt, Muskatnuss und Salz gründlich vermengen.

Nasse Zutaten vermengen: In einer anderen Schüssel zerdrückte Bananen, Apfelmus, Honig (oder Ahornsirup) und Eier (oder die Leinsamenmischung) gut miteinander vermengen.

Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und vorsichtig umrühren, bis sie gerade so vermischt sind. Darauf achten, nicht zu lange zu rühren, da das Brot sonst zäh werden kann.

Die gehackten getrockneten Früchte und Nüsse sowie die Chiasamen (oder Leinsamen) hinzufügen. Alles gut umrühren.

Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und glatt streichen.

Das Früchtebrot im vorgeheizten Ofen etwa 45–55 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher sauber herauskommt.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form etwa 10 Minuten abkühlen lassen, bevor es auf ein Kuchengitter zum vollständigen Abkühlen umgesetzt wird.

Das Früchtebrot kann warm oder kalt serviert werden. Es eignet sich hervorragend als Snack, zum Frühstück oder als Teil einer festlichen Kaffeetafel. Kann auch mit etwas griechischem Joghurt oder Quark und frischen Früchten serviert werden.

