



digital 5,00 €
Print 12,50 €

HEXENPOST

Ausgabe Oktober 2025/ Samhain

Die Anderswelt

Auswandern - Welche Motivation steckt dahinter?



**Longevity -
die kleine Unsterblichkeit**

**Umgang mit dem Tod -
Die Hospizbewegung**

Grundlagen der Astrologie



**Das Original:
Hexenkalender der Hexenpost:**

Gültig ab Samhain (31.10.) 2025

mit Mondphasen, Jahreskreisfesten
und allerlei magischem Wissen

120 Seiten, viel Platz zum Eintragen
und liebevoll illustriert. .
DIN A5 mit Spiralbindung

15,90 Euro, versandkostenfrei in Deutschland
Das Original wird nur auf Vorbestellung geliefert

und
am 15. Oktober versendet,
so dass jeder ihn zu Samhain hat.
[Hier per Paypal bestellen](#)

Liebe Leserinnen und Leser der HEXENPOST!

Samhain steht vor der Tür. Wir beginnen die dunkle Jahreszeit. Diese Phase mit wenig Licht und viel Kälte lässt sich besser gestalten, wenn wir sie annehmen. Der Wechsel der Jahreszeiten ist wichtig für die Natur. Auch wir Menschen brauchen diese Zeit für unsere Ruhe und Kontemplation. Die Beschäftigung mit dem Lebensende und der Endlichkeit allgemein lässt uns die Dankbarkeit fühlen, die wir brauchen, um das Leben zu schätzen und zu würdigen.

Ich wünsche ein schönes Fest und einen guten “Draht” zur Anderswelt!

Stefanie Glaschke, im September 2025

IMPRESSUM:

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

Redaktion:

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

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

Das Foto zeigt eine Beispieldfüllung, einzelne Elemente können abweichen.

**Julkalender
2025**

Mit 21 magischen Überraschungen
vom 1.12.2024 bis Jul (21.12.2025)

**JULKALENDER
20 25**

49,90 Euro
portofrei in D

Hexenpost

Der Julkalender wird wie in jedem Jahr individuell gepackt. Du bestellst ihn entweder per Mail (stefanie@hexenpost.com) oder auf der Homepage hexenpost.com unter "Aktuelles" [Hier per PayPal bestellen und sich auf Jul freuen](#)

Inhalt

Umweltschutz mit Herbstlaub.....	4
Grundlagen der Astrologie.....	5
Rituale zu Samhain.....	13
Vegetarische Kürbissuppe zu Samhain	16
Die Anderswelt – Bedeutung und Rolle in der Spiritualität.....	17
Der Tod, ein Teil des Lebens.....	22
Umgang mit dem Tod – Die Hospizbewegung.....	23
Kürbisbrot zu Samhain.....	28
Unsterblichkeit, der große Traum.....	29
Longevity – die kleine Unsterblichkeit.....	34
Auswandern, welche Motivation steckt dahinter?.....	37
Persönlichkeitstest:	
Bin ich ein Typ fürs Auswandern?.....	41
Horoskop Oktober 25.....	43
Kürbiskuchen zu Samhain.....	44
Die Mondphasen – ein uraltes Symbol für Wandel und Wachstum.....	45

Umweltschutz mit Herbstlaub

Im Herbst trägt ein bewusster und nachhaltiger Umgang mit Herbstlaub dazu bei, Lebensräume für Tiere zu erhalten, den Boden zu schützen und die Umweltbelastung zu reduzieren. Durch einfache Maßnahmen im eigenen Garten kann jeder einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Der richtige Umgang mit Herbstlaub spielt eine wichtige Rolle im Umweltschutz und trägt zur Förderung der Biodiversität sowie zur Erhaltung gesunder Ökosysteme bei. Herbstlaub bietet zahlreichen Tieren, wie Insekten, Igeln und anderen Kleintieren, wertvollen Lebensraum und Schutz vor Kälte. Zudem dient das Laub als natürlicher Dünger, indem es beim Zersetzen den Boden mit Nährstoffen anreichert und die Bodenstruktur verbessert.

Um diese ökologischen Vorteile zu erhalten, sollte Herbstlaub möglichst nicht vollständig entfernt oder verbrannt werden. Stattdessen empfiehlt es sich, Laubhaufen an geschützten Stellen im Garten anzulegen oder das Laub unter Sträuchern und Hecken auszubreiten. Auf diese Weise entstehen natürliche Rückzugsorte für viele Tiere und die Zersetzung des Laubs kann ungestört stattfinden.

Das Kompostieren von Laub ist eine weitere umweltfreundliche Möglichkeit, das Herbstlaub sinnvoll zu verwerten. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Laub mit anderen organischen Materialien gemischt wird, um eine ausgewogene Kompostierung zu gewährleisten.

Das Verbrennen von Laub hingegen sollte vermieden werden, da es zu Luftverschmutzung führt und wertvolle Nährstoffe dem Boden entzogen werden. Zudem können durch das Verbrennen Schadstoffe freigesetzt werden, die sowohl die Umwelt als auch die Gesundheit beeinträchtigen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Einsatz von Laubbläsern. Diese Geräte verursachen nicht nur erhebliche Lärmelastung, die Mensch und Tier stören kann, sondern verbrauchen auch fossile Brennstoffe oder Strom, was zu zusätzlicher Umweltbelastung führt. Daher ist es aus ökologischer Sicht sinnvoll, auf Laubbläser zu verzichten und stattdessen auf schonendere Methoden wie Rechen und Besen zurückzugreifen.

Mit Laub, das gut geschreddert wurde, kann man auch Staudenbeete mulchen. Die Abdeckung schützt vor Frostschäden. Rosen vertragen meist keinen Laubmulch!

Grundlagen der Astrologie



Astrologie ist eine traditionsreiche Lehre, die sich mit der Deutung der Stellung und Bewegung von Himmelskörpern in Bezug auf das Leben und die Persönlichkeit von Menschen sowie auf Ereignisse auf der Erde beschäftigt. Sie basiert auf der Annahme, dass es eine symbolische Verbindung zwischen den Bewegungen von Planeten, Sternen und anderen Himmelskörpern und den Geschehnissen im menschlichen Leben gibt.

Die Grundlagen der Astrologie umfassen mehrere zentrale Elemente. Zunächst sind die zwölf Tierkreiszeichen (auch Sternzeichen genannt) von Bedeutung, die den scheinbaren Weg der Sonne am Himmel, die sogenannte Ekliptik, in zwölf gleich große Abschnitte unterteilen. Jedes Zeichen ist mit bestimmten Charaktereigenschaften, Temperaturen und Lebensbereichen verbunden. Die Tierkreiszeichen beginnen mit Widder und enden mit Fischen.

Neben den Tierkreiszeichen spielen die Planeten eine wichtige Rolle. In der klassischen Astrologie zählen dazu die Sonne, der Mond, Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn sowie in der modernen Astrologie auch Uranus, Neptun und Pluto. Jeder Planet symbolisiert unterschiedliche Energien und Aspekte des menschlichen Erlebens, wie etwa Kommunikation, Liebe, Energie oder Transformation.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil ist das Horoskop, das als eine Art Landkarte des Himmels zum Zeitpunkt der Geburt eines Menschen verstanden wird. Es zeigt die Positionen der Planeten in den Tierkreiszeichen und in den sogenannten Häusern, die zwölf Lebensbereiche repräsentieren, etwa Persönlichkeit, Finanzen, Kommunikation oder Partnerschaft. Die Analyse des Horoskops ermöglicht astrologische Aussagen über Charakterzüge, Potenziale, Herausforderungen und Lebenswege.

Die Aspekte, also die Winkelbeziehungen zwischen den Planeten im Horoskop, sind ebenfalls von Bedeutung. Sie geben Hinweise darauf, wie die verschiedenen planetaren Energien miteinander interagieren, ob sie harmonisch zusammenwirken oder Spannungen erzeugen.

Astrologie wird in verschiedenen Kulturen und Traditionen unterschiedlich praktiziert, darunter die westliche, vedische (indische) und chinesische Astrologie. Trotz unterschiedlicher Methoden und Interpretationen ist das grundlegende Prinzip der symbolischen Entsprechung zwischen Kosmos und Leben in allen Formen präsent.

Wissenschaftlich gilt Astrologie als nicht empirisch belegte Lehre, dennoch erfreut sie sich weltweit großer Beliebtheit und wird von vielen Menschen als Werkzeug zur Selbstreflexion und Orientierung genutzt.



In der Astrologie werden den einzelnen Planeten bestimmte symbolische Bedeutungen und Einflüsse auf die Persönlichkeit, das Verhalten und verschiedene Lebensbereiche zugeschrieben. Diese Deutungen basieren auf jahrhundertelanger Tradition und mythologischer Interpretation. Im Folgenden werden die klassischen und modernen Planeten sowie ihre astrologischen Einflüsse beschrieben:

Sonne: Die Sonne steht für das **Selbst, das Bewusstsein und die Lebenskraft.** Sie symbolisiert die Identität, den Willen und das zentrale Lebensziel eines Menschen. Die Stellung der Sonne im Horoskop zeigt, wie jemand seine Persönlichkeit ausdrückt und welche grundlegenden Charaktereigenschaften er besitzt.

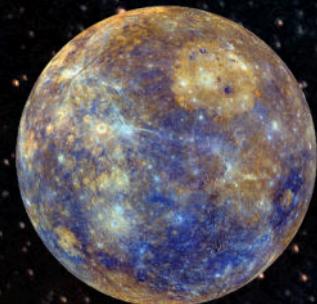


Mond: Der Mond repräsentiert Gefühle, Bedürfnisse und das Unterbewusstsein. Er steht für die emotionale Natur, die Intuition und die Beziehung zur Vergangenheit, insbesondere zur Familie und zur Mutter. Der Mond beeinflusst, wie jemand auf seine Umwelt reagiert und Geborgenheit sucht.

Merkur: Merkur ist der Planet der Kommunikation, des Denkens und der Informationsverarbeitung. Er symbolisiert Intellekt, Sprache, Lernfähigkeit und den Austausch mit anderen. Merkur beeinflusst, wie jemand Informationen aufnimmt, verarbeitet und weitergibt.



Venus: Venus steht für Liebe, Schönheit, Harmonie und Beziehungen. Sie symbolisiert die Art und Weise, wie jemand Zuneigung zeigt und empfängt, sowie ästhetische Vorlieben und Werte. Venus beeinflusst auch den Umgang mit Geld und materiellen Gütern.



Mars: Mars repräsentiert Energie, Tatkraft, Durchsetzungsvermögen und Kampfgeist. Er steht für die Motivation, den Antrieb und die Fähigkeit, Ziele zu verfolgen. Mars zeigt, wie jemand mit Konflikten umgeht und seine Kräfte einsetzt.



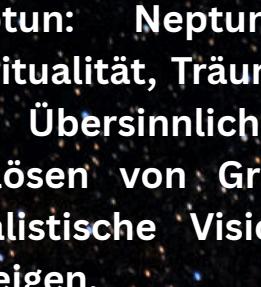
Jupiter: Jupiter ist der Planet des Wachstums, der Expansion, des Glücks und der Weisheit. Er symbolisiert Optimismus, Großzügigkeit und den Drang nach Sinn und Erkenntnis. Jupiter beeinflusst die Bereiche Bildung, Reisen und spirituelle Entwicklung.

Saturn: Saturn steht für Struktur, Verantwortung, Disziplin und Begrenzung. Er symbolisiert die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, Ausdauer und das Lernen durch Herausforderungen. Saturn zeigt, wo im Leben Grenzen gesetzt sind und wo Reife gefordert wird.



Uranus: Uranus repräsentiert Veränderung, Innovation, Freiheit und Unabhängigkeit. Er steht für plötzliche Einsichten, Rebellion gegen Konventionen und das Streben nach Individualität. Uranus beeinflusst technologische Entwicklungen und gesellschaftlichen Wandel.

Neptun: Neptun symbolisiert Inspiration, Spiritualität, Träume und Illusionen. Er steht für das Übersinnliche, die Kreativität und das Auflösen von Grenzen. Neptun kann sowohl idealistische Visionen als auch Täuschungen anzeigen.



Pluto: Pluto steht für Transformation, Macht, Erneuerung und tiefgreifende Wandlung. Er symbolisiert Prozesse des Loslassens, der Regeneration und die Auseinandersetzung mit verborgenen Kräften. Pluto beeinflusst Themen wie Kontrolle, Unterbewusstsein und Wiedergeburt.



Bedeutung der Tierkreiszeichen

Die zwölf Tierkreiszeichen bilden die Grundlage der westlichen Astrologie und werden jeweils mit bestimmten Wesenszügen und Charaktereigenschaften assoziiert. Hier eine kurze Übersicht über die allgemeinen Merkmale der einzelnen Zeichen:

Widder (21. März – 20. April): Widder sind impulsiv, energisch und mutig. Sie zeichnen sich durch Tatkraft, Durchsetzungsvermögen und eine natürliche Führungsqualität aus. Oft sind sie direkt und lieben Herausforderungen.

Stier (21. April – 20. Mai): Stiere gelten als bodenständig, zuverlässig und geduldig. Sie schätzen Sicherheit, Komfort und Beständigkeit und haben eine starke Verbindung zur Sinnlichkeit und Natur.

Zwillinge (21. Mai – 21. Juni): Zwillinge sind kommunikativ, neugierig und vielseitig. Sie besitzen einen lebhaften Geist, sind anpassungsfähig und lieben den Austausch von Ideen.

Krebs (22. Juni – 22. Juli): Krebse sind emotional, fürsorglich und intuitiv. Sie legen großen Wert auf Familie und Heimat und zeigen eine ausgeprägte Sensibilität.

Löwe (23. Juli – 23. August): Löwen sind selbstbewusst, kreativ und charismatisch. Sie streben nach Anerkennung, sind großzügig und besitzen eine natürliche Autorität.

Jungfrau (24. August – 23. September): Jungfrauen sind analytisch, ordentlich und kritisch. Sie achten auf Details, sind praktisch veranlagt und streben nach Perfektion.

Waage (24. September – 23. Oktober): Waagen gelten als diplomatisch, gerechtigkeitsliebend und harmoniebedürftig. Sie schätzen Ästhetik, Partnerschaft und Ausgleich.

Skorpion (24. Oktober – 22. November): Skorpione sind intensiv, leidenschaftlich und geheimnisvoll. Sie besitzen eine starke Willenskraft und sind tiefgründig in ihren Gefühlen.

Schütze (23. November – 21. Dezember): Schützen sind optimistisch, freiheitsliebend und abenteuerlustig. Sie suchen nach Sinn, Wissen und neuen Erfahrungen.

Steinbock (22. Dezember – 20. Januar): Steinböcke sind verantwortungsbewusst, ehrgeizig und diszipliniert. Sie arbeiten zielstrebig und schätzen Tradition und Struktur.

Wassermann (21. Januar – 19. Februar): Wassermänner sind innovativ, unabhängig und visionär. Sie denken unkonventionell und setzen sich für gesellschaftlichen Fortschritt ein.

Fische (20. Februar – 20. März): Fische sind einfühlsam,träumerisch und intuitiv. Sie besitzen eine starke Vorstellungskraft und sind oft spirituell oder künstlerisch veranlagt.

Diese Beschreibungen bieten eine allgemeine Orientierung; individuelle Persönlichkeiten setzen sich aus vielen weiteren astrologischen Faktoren zusammen.

Die planetaren Einflüsse werden im Horoskop in Kombination mit Tierkreiszeichen, Häusern und Aspekten interpretiert, um ein differenziertes Bild der individuellen Persönlichkeit und Lebensumstände zu zeichnen.

Die Häuser in der Astrologie

In der Astrologie sind die Häuser zwölf Bereiche des Horoskops, die verschiedene Lebensbereiche und Erfahrungen symbolisieren. Sie stellen gewissermaßen die „Bühnen“ dar, auf denen sich die Energien der Planeten und Tierkreiszeichen entfalten. Jedes Haus ist mit bestimmten Themen, Lebenssituationen und Rollen verbunden, die das Leben eines Menschen prägen.

Die zwölf Häuser beginnen mit dem sogenannten Aszendenten, dem aufsteigenden Zeichen am östlichen Horizont zum Zeitpunkt der Geburt, und werden gegen den Uhrzeigersinn gezählt. Jedes Haus ist einem Tierkreiszeichen zugeordnet, das die Art und Weise beeinflusst, wie die Energie des Hauses ausgedrückt wird. Zum Beispiel wird das erste Haus dem Widder zugeordnet, und der Herrscher des Widder ist Mars. Wenn ein Planet in einem bestimmten Haus steht, zeigt dies, wie die Energien dieses Planeten in dem entsprechenden Lebensbereich des Horoskopeigners wirken.



Bedeutung der Häuser

1. Haus:

Steht für Persönlichkeit, Lebensgefühl und wie man sich der Außenwelt präsentiert.

2. Haus:

Bezieht sich auf materielle Ressourcen wie Geld, Besitz und die Fähigkeit, Stabilität zu erreichen.

3. Haus:

Repräsentiert Kommunikation, Geschwister und kurze Reisen, basierend auf dem Zeichen Zwillinge.

4. Haus:

Bezieht sich auf das Zuhause, die Familie, die Wurzeln und die Balance zwischen Innenwelt und Außenwelt.

5. Haus:

Symbolisiert Selbstausdruck, Kreativität, Kinder und Lebensfreude.

6. Haus:

Steht für tägliche Routinen, Gesundheit, Krankheit und Arbeitsverhältnisse.

7. Haus:

Repräsentiert Partnerschaften, Ehe und Beziehungen mit anderen Menschen.

8. Haus:

Thematisiert tiefgreifende Krisen, Transformation, Tabus und die Auseinandersetzung mit dem Tod.

9. Haus:

Beinhaltet höhere Bildung, Philosophie, Auslandsreisen und die Suche nach Sinn.

10. Haus:

Steht für die Karriere, öffentliche Anerkennung und den sozialen Aufstieg.

11. Haus:

Bezieht sich auf Freundschaften, Gruppenaktivitäten und die Verwirklichung von Zielen.

12. Haus:

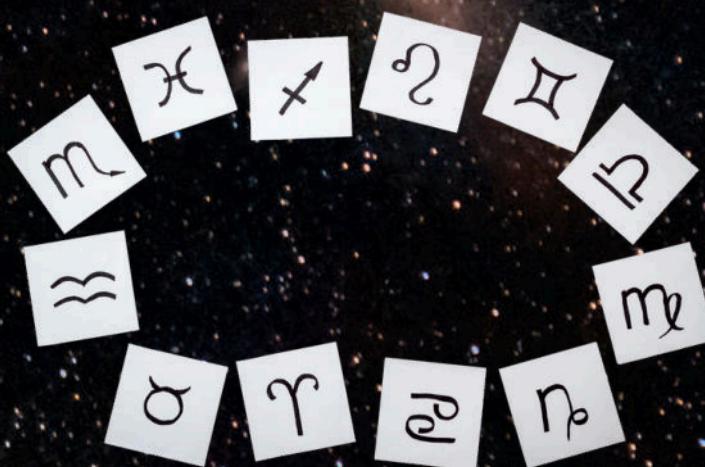
Umfasst das Unterbewusstsein, Spiritualität, Isolation, aber auch das Ende von Zyklen.

Beispiel :

Wenn die Venus im Stier im zweiten Haus steht, deutet dies auf eine starke Verbindung zwischen Liebe, Ästhetik und materiellen Werten hin. Venus symbolisiert Liebe, Schönheit und Harmonie, während der Stier als Erdzeichen für Stabilität, Sinnlichkeit und Genuss steht. Das zweite Haus repräsentiert Besitz, finanzielle Ressourcen und Selbstwert. In dieser Kombination zeigt sich häufig eine Person, die Sicherheit und Komfort durch materielle Werte sucht und eine ausgeprägte Wertschätzung für schöne Dinge hat. Beziehungen und finanzielle Angelegenheiten sind eng miteinander verbunden, und die Person legt großen Wert auf Beständigkeit und Genuss.

Beispiel :

Mars in Jungfrau im ersten Haus weist auf eine Persönlichkeit hin, die ihre Energie und Tatkraft auf sorgfältige, analytische und praktische Weise einsetzt. Mars symbolisiert Antrieb, Durchsetzungskraft und Handlungsbereitschaft, während die Jungfrau als Erdzeichen für Genauigkeit, Detailorientierung, Organisation und Dienstbereitschaft steht. Das erste Haus betrifft das Selbstbild und die Art, wie jemand sich der Welt präsentiert. Diese Kombination beschreibt eine Person, die eher bedacht, methodisch und effizient handelt. Ihr Auftreten wirkt oft zurückhaltend, aber zielstrebig, und sie legt Wert darauf, Aufgaben präzise und verantwortungsbewusst zu erledigen. Mars in Jungfrau im ersten Haus zeigt eine Energie, die sich durch Disziplin und einen ausgeprägten Sinn für Ordnung auszeichnet.



Im Horoskop wird anhand der Geburtszeit und des -ortes ermittelt, wie die Planeten zum Zeitpunkt der Geburt standen. Das gibt Hinweise auf die Persönlichkeit des Fragenden. Je nach Haus, in dem ein Planet steht, entfaltet er seine Wirkung. Venus im dritten Haus wirkt sich harmonisierend auf die Kommunikation aus. Venus im zehnten Haus dagegen spricht für eine sehr kollegiale und förderliche berufliche Umgebung. Natürlich braucht man viel mehr Wissen, um Astrologin oder Astrologe zu sein. Die Grundkenntnisse ermöglichen aber eine gute Orientierung in den eigenen Sternbildern.

Rituale zu Samhain – Traditionen und Bräuche des keltischen Jahreskreisfestes

Samhain, das keltische Fest, das den Übergang vom Sommer zum Winter markiert, ist reich an Ritualen und Bräuchen, die tief in der Geschichte und Spiritualität der keltischen Völker verwurzelt sind. Die Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November galt als eine Zeit, in der die Grenze zwischen der Welt der Lebenden und der Welt der Toten besonders durchlässig ist. Dies machte Samhain zu einem wichtigen Fest für Rituale, die Schutz, Kommunikation mit den Ahnen und den Übergang ins neue Jahr symbolisieren.



Die Rituale von Samhain sind vielfältig und tief symbolisch. Sie verbinden Schutz, Ahnenverehrung, Reinigung, Orakel und den Übergang in eine neue Jahreszeit. Diese Rituale stehen nicht gleichberechtigt nebeneinander. Vielmehr ist die Ahnenverehrung der Anlass für die Reinigung und für den Schutz. Auch heute noch werden viele dieser Bräuche in verschiedenen Formen praktiziert. Samhain lädt dazu ein, innezuhalten, sich mit der eigenen Geschichte und den Ahnen zu verbinden und den Wandel der Natur bewusst zu erleben.

1. Das Entzünden der Samhain-Feuer

Eines der zentralen Rituale von Samhain war das Entzünden großer Lagerfeuer auf Hügeln oder an besonderen Orten. Diese Feuer hatten mehrere Funktionen: Sie sollten die Gemeinschaft schützen, böse Geister fernhalten und die Sonne symbolisch stärken, da die dunkle Jahreszeit begann. Die Menschen versammelten sich um die Feuer, um zu feiern, zu singen und zu tanzen. Oft wurde das Feuer am nächsten Tag gelöscht, und die Glut wurde in die Häuser gebracht, um dort als Schutz vor Unheil zu dienen.

2. Ahnenverehrung und Kommunikation mit den Verstorbenen

Da Samhain als Zeit galt, in der die Seelen der Verstorbenen zurückkehren konnten, waren Rituale zur Ahnenverehrung besonders wichtig. Familien stellten Plätze an den Feuerstellen oder auf den Tischen für ihre verstorbenen Angehörigen bereit, oft mit Speisen und Getränken. Es wurde geglaubt, dass die Geister der Ahnen in dieser Nacht besonders nah sind und ihren Schutz und Segen gewähren können. Manche Rituale beinhalteten auch Orakel oder Wahrsagerei, um Botschaften der Geister zu empfangen oder Einblicke in die Zukunft zu gewinnen.



4. Opfergaben und Speisen

Samhain war auch eine Zeit des Dankes und der Opfergaben. Es wurden Speisen und Getränke auf Altären oder an besonderen Plätzen dargeboten, um die Geister zu ehren und um Schutz für die kommende dunkle Jahreszeit zu bitten. Typische Speisen waren Getreide, Äpfel, Nüsse und Fleisch. Das gemeinsame Essen in der Gemeinschaft war ein wichtiger Bestandteil, um Zusammenhalt und Verbundenheit zu stärken.

3. Kürbisse und Laternen – Schutz vor bösen Geistern

Das Schnitzen von Kürbissen oder ursprünglich Rüben mit gruseligen Fratzen, die sogenannten „Jack O’Lanterns“, hat seinen Ursprung in Samhain-Rituale. Diese Laternen sollten die bösen Geister abschrecken und die Menschen vor Schaden bewahren. Die Laternen wurden oft auf Fensterbänken oder vor Türen platziert, um das Haus zu schützen. Die Tradition hat sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt und ist heute ein fester Bestandteil von Halloween. Halloween hat sich allerdings sehr weit von Samhain entfernt.



5. Rituale zur Reinigung und Schutz

Viele Samhain-Rituale hatten auch eine reinigende Funktion. Man glaubte, dass in der Zeit des Übergangs negative Energien und böse Geister besonders aktiv sind. Deshalb wurden Häuser und Menschen mit Kräutern wie Salbei oder Wacholder geräuchert, um böse Einflüsse zu vertreiben. Auch das Tragen von Masken oder Verkleidungen diente dazu, die eigenen Geister zu verbergen und sich vor den umherwandernden Wesen zu schützen.



7. Der symbolische Tod und die Wiedergeburt

Samhain markiert nicht nur das Ende des Sommers, sondern auch den Beginn eines neuen Zyklus. Rituale, die den Tod und die Wiedergeburt symbolisieren, waren daher zentral. Manche Gemeinschaften führten dramatische Darstellungen durch, in denen der Tod des Alten und die Geburt des Neuen inszeniert wurden. Dies spiegelte den natürlichen Kreislauf von Leben, Tod und Erneuerung wider.

6. Orakel und Wahrsagerei

Samhain war eine günstige Zeit, um in die Zukunft zu blicken. Verschiedene Formen der Wahrsagerei, wie das Lesen von Runen, das Deuten von Träumen oder das Werfen von Knochen, wurden praktiziert. Besonders beliebt waren auch Orakel, die Auskunft über das kommende Jahr geben sollten, etwa in Bezug auf Liebe, Gesundheit oder Ernte.



Vegetarische Kürbissuppe zu Samhain

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch (optional für Cremigkeit)
- 1 TL Currysauce
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Ingwer (ca. 2 cm Stück, optional)
- Saft einer halben Zitrone
- Kürbiskerne und frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale mitverwendet werden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und klein schneiden, falls verwendet.
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten.
- Die Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mit anbraten. Currysauce darüber streuen und kurz mitrösten, um die Aromen zu entfalten.
- Die Gemüsebrühe angießen, so dass der Kürbis bedeckt ist. Aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
- Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie cremig ist. Kokosmilch einrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken.
- Die Suppe nochmals kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.
- Mit gerösteten Kürbiskernen und frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.
- Diese Kürbissuppe ist herhaft, cremig und eignet sich hervorragend als wärmende Mahlzeit in der kühleren Jahreszeit.

Die Anderswelt – Bedeutung und Rolle in der Spiritualität



Die Anderswelt ist ein zentrales Konzept in vielen alten Kulturen, insbesondere in der keltischen Mythologie und Spiritualität. Sie wird oft als eine parallele, verborgene Dimension verstanden, die jenseits der physischen Welt existiert. Diese „andere Welt“ ist ein Ort der Geister, Ahnen, Götter und magischen Wesen und spielt eine wichtige Rolle im Verständnis von Leben, Tod und dem Übersinnlichen.

Die Anderswelt wird oft als ein Spiegel der eigenen inneren Welt gesehen – eine Möglichkeit, tiefere Einsichten über sich selbst und das Leben zu gewinnen. Sie lädt dazu ein, das Bewusstsein zu erweitern und eine Verbindung zu den Ahnen, zur Natur und zum Universum herzustellen.

Ähnlich wie das Paradies oder das Reich des Todes ist diese Welt in der physischen Welt nicht zu lokalisieren.

Was ist die Anderswelt?

Die Anderswelt wird in der keltischen Tradition als eine mystische Sphäre beschrieben, die gleichzeitig nah und fern, sichtbar und unsichtbar ist. Sie ist kein Ort des Todes im herkömmlichen Sinne, sondern vielmehr ein Reich, das neben unserer alltäglichen Realität existiert. In ihr wohnen die Seelen der Verstorbenen, Naturgeister, Feen, Götter und andere übernatürliche Wesen.

Diese Welt ist in unserer Vorstellung oft mit besonderen Landschaften verbunden – Hügel, Seen, Wälder oder Inseln gelten als Tore oder Zugänge zur Anderswelt. In Mythen und Legenden wird erzählt, dass Helden oder Druiden durch Rituale, Trancezustände oder besondere Zeiten, wie Samhain, in die Anderswelt reisen können, um dort Wissen zu erlangen oder mit den Ahnen zu kommunizieren.

Die Anderswelt in der keltischen Spiritualität

Für die Kelten war die Anderswelt nicht nur ein Ort der Mythen, sondern eine lebendige Realität, die das tägliche Leben beeinflusste. Sie galt als Quelle von Weisheit, Heilung und magischer Kraft. Der Kontakt zur Anderswelt wurde durch Rituale, Meditation, Trance oder schamanische Reisen gesucht. Besonders zu Zeiten wie Samhain, wenn die Schleier zwischen den Welten dünn sind, wurde die Anderswelt als besonders zugänglich angesehen. In dieser Zeit konnten die Lebenden mit den Verstorbenen kommunizieren, Schutz erbitten oder Einblicke in die Zukunft erhalten.

Symbolik und Bedeutung

Die Anderswelt symbolisiert den Übergang, das Unbekannte und das Spirituelle. Sie steht für das Leben nach dem Tod, aber auch für innere Welten des Bewusstseins und der Seele. In der Spiritualität wird die Anderswelt oft als Quelle der Transformation verstanden – ein Ort, an dem alte Muster sterben und neue entstehen können.

Sie erinnert daran, dass das Leben mehrdimensional ist und dass es jenseits der materiellen Realität tiefere Ebenen der Existenz gibt. Der Zugang zur Anderswelt ermutigt dazu, die Grenzen des Alltäglichen zu überschreiten und sich mit dem Mysterium des Lebens zu verbinden.

Die Anderswelt in der modernen Spiritualität

Auch heute spielt das Konzept der Anderswelt in vielen spirituellen Praktiken eine Rolle. In neopaganen und schamanischen Traditionen wird die Anderswelt als ein Reich betrachtet, das durch Meditation, Trance oder Rituale betreten werden kann. Dort sucht man Führung, Heilung oder Inspiration.



“Orbis alias” ist der lateinische Begriff für eine andere Welt. Der römische Dichter Marcus Annaeus Lucanus (39–65) hat ihn in seinem Epos “De bello civili” verwendet, um die Lehre von der Seelenwanderung zu umschreiben:

“[...] Vobis auctoribus umbrae non tacitas Erebi sedes Ditisque profundi pallida regna petunt: regit idem spiritus artus orbe alio.”

„Nach eurem Zeugnis gehen die Schatten nicht zum schweigsamen Wohnsitz des Erebus und in das bleiche Reich des Dis: Derselbe Atem regiert die Glieder in einer anderen Welt.“

Quelle: [wikipedia.de](https://de.wikipedia.org/wiki/Anderswelt)

Tiere, die zwischen der Anderswelt und dem Diesseits wandeln können

Die Tiere der Anderswelt sind nicht nur mythologische Figuren, sondern lebendige Symbole, die in Ritualen und Geschichten genutzt werden, um spirituelle Kräfte zu aktivieren und den Zugang zu verborgenen Welten zu erleichtern. Durch die Verbindung zu diesen Tieren können Menschen Schutz, Führung und Transformation erfahren. Heilerinnen, Heiler und Weise werden häufig gemeinsam mit Tieren dargestellt. Sie sollen in engem Kontakt mit den tierischen Weltenwandlern gestanden haben. Durch deren Wissen und Erfahrung wurde den Menschen ein großer Schatz an Weisheiten erschlossen.

1. Der Rabe – Bote der Anderswelt

Der Rabe ist eng mit der keltischen Kriegsgöttin Morrigan verbunden, die oft in Gestalt eines Raben erscheint. In der irischen Mythologie erzählt man, dass Morrigan als Rabe über Schlachtfelder fliegt, um den Ausgang von Kämpfen zu beeinflussen und die Seelen der Gefallenen zu begleiten. Eine berühmte Sage berichtet, dass der Rabe als Bote der Götter fungiert und wichtige Prophezeiungen überbringt.

In Samhain-Ritualen wird der Rabe als Schutzgeist angerufen, um die Teilnehmer vor bösen Einflüssen zu bewahren und den Kontakt zur Anderswelt zu erleichtern. Ein einfaches Ritual besteht darin, ein Rabenbild oder eine Feder auf den Altar zu legen und die Energie des Raben zu bitten, Weisheit und Schutz zu schenken. Manchmal werden auch Kräuter wie Salbei oder Wacholder verbrannt, um die Anwesenheit des Raben zu symbolisieren und die Verbindung zur Geisterwelt zu stärken. Wie der Rabe wird auch die Krähe gesehen.



2. Der Hirsch – Symbol für die Verbindung zur Natur und zum Jenseits

In vielen keltischen Legenden ist der Hirsch ein geheimnisvolles Wesen, das als Führer in die Anderswelt dient. Eine bekannte Geschichte erzählt von einem Jäger, der einem weißen Hirsch folgt und dadurch in eine magische Welt gelangt. Der Hirsch wird oft als Manifestation des Gottes Cernunnos gesehen, der als Herr der Tiere und Wälder gilt.

Hirschgewehe werden in Ritualen als Symbol für spirituelle Führung und Verbindung zur Natur verwendet. Ein Ritual könnte darin bestehen, ein Hirschgeweih auf den Altar zu legen und um Führung und Schutz bei spirituellen Reisen zu bitten. Auch Meditationen, bei denen man sich vorstellt, einem Hirsch durch einen Wald zu folgen, sind üblich, um Zugang zur Anderswelt zu erhalten.



3. Die Schlange – Zeichen für Erneuerung und Transformation

Die Schlange ist in vielen Kulturen ein Symbol für Heilung und Wiedergeburt. In der keltischen Mythologie gibt es Geschichten von Schlangen, die heilige Quellen bewachen oder als Hüterinnen von Wissen gelten. Eine bekannte Sage erzählt von einer Schlange, die sich in einen Drachen verwandelt und so die Kraft der Transformation symbolisiert.

Schlangen werden in Ritualen der Heilung und Erneuerung angerufen. Ein Ritual könnte das Zeichnen einer Schlangenform auf den Boden oder das Tragen von Schmuck mit Schlangensymbolen beinhalten. Dabei wird um die Kraft gebeten, alte Muster abzulegen und sich spirituell zu erneuern. Auch das Räuchern mit bestimmten Kräutern, die mit der Schlange assoziiert sind, kann Teil des Rituals sein.

4. Der Eber – Kraft und Schutz

Der Eber ist in der keltischen Mythologie ein Symbol für Stärke und Mut. Eine berühmte Sage erzählt von dem Eber „Twrch Trwyth“, einem magischen Tier, das von König Artus gejagt wurde. Der Eber galt als unbesiegbar und stand für die rohe Kraft der Natur.

In Schutzritualen wird der Eber angerufen, um Mut und Durchsetzungsvermögen zu verleihen. Ein Ritual könnte das Tragen eines Amulets mit einem Ebermotiv sein oder das Rezitieren von Beschwörungen, die die Kraft des Ebers heraufbeschwören. Auch das Essen von Eberfleisch wurde in alten Zeiten als Teil von Initiationsriten genutzt, um die Stärke des Tieres zu übernehmen.



5. Der Hund – Begleiter der Seelen

In der keltischen Mythologie gibt es viele Geschichten von Hunden, die die Seelen der Verstorbenen begleiten. Ein bekanntes Beispiel ist der „Cù Sìth“, ein großer, grüner Geist-Hund, der in schottischen Legenden als Wächter der Anderswelt gilt. Er soll die Seelen sicher ins Jenseits führen.

Hunde werden in Ritualen als Schutzgeister angerufen, die den Weg durch die Dunkelheit begleiten. Ein Ritual könnte darin bestehen, ein Bild oder eine Statue eines Hundes aufzustellen und um Führung und Schutz zu bitten. Auch das Verbrennen von Kräutern, die mit Treue und Schutz assoziiert werden, wie Rosmarin, kann Teil des Rituals sein.



6. Der Falke oder Adler – Bote der Götter

Greifvögel wie der Falke oder Adler gelten als Vermittler zwischen Himmel und Erde. In keltischen Legenden wird erzählt, dass diese Vögel die Seelen der Helden in den Himmel tragen. Der Adler wird oft mit dem Sonnengott verbunden und symbolisiert Vision und spirituelle Erhebung.

In Ritualen werden Adlerfedern als heilige Gegenstände genutzt, um Klarheit und spirituelle Einsicht zu erlangen. Ein Ritual könnte das Halten einer Adlerfeder während einer Meditation sein, um die Verbindung zum Göttlichen zu stärken. Auch das Visualisieren eines Fluges hoch in den Himmel mit einem Adler als Begleiter ist eine Praxis, um Visionen und Inspiration zu empfangen.



Der Tod, ein Teil des Lebens



Die Beschäftigung mit dem Tod nimmt in vielen spirituellen Traditionen eine zentrale Rolle ein, da sie als wesentlicher Bestandteil des Lebenszyklus verstanden wird.

Für spirituelle Menschen ist der Tod nicht lediglich ein biologisches Ende, sondern ein Übergang oder eine Transformation, die zur Erweiterung des Bewusstseins und zur Erkenntnis der eigenen Existenz beiträgt. Die Auseinandersetzung mit dem Tod fördert ein tieferes Verständnis der Vergänglichkeit und der Unbeständigkeit aller Dinge, was wiederum zu einer bewussteren und intensiveren Lebensführung führen kann. Um Samhain zu verstehen, müssen wir den Tod als Teil des Lebens erkennen.

Darüber hinaus ermöglicht die Reflexion über den Tod die Konfrontation mit grundlegenden Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach dem Wesen der Seele und nach dem Verhältnis zwischen Materie und Geist. Diese Fragen sind oft Ausgangspunkt für spirituelle Entwicklung und inneres Wachstum. Die bewusste Annahme der Endlichkeit kann Ängste reduzieren, die mit dem Unbekannten verbunden sind, und zu einer Haltung der Akzeptanz und des Friedens führen.

In vielen spirituellen Praktiken dient die Beschäftigung mit dem Tod auch der Vorbereitung auf den eigenen Sterbeprozess und der Unterstützung anderer in deren Übergang. Sie fördert Mitgefühl, Demut und eine tiefere Verbundenheit mit dem gesamten Leben. Insgesamt trägt die Auseinandersetzung mit dem Tod dazu bei, die Grenzen des individuellen Selbst zu überschreiten und eine ganzheitlichere Perspektive auf das Dasein zu entwickeln.

Umgang mit dem Tod - Die Hospizbewegung

Die Hospizbewegung in Deutschland ist eine soziale und medizinische Initiative, die sich der Begleitung und Betreuung von Menschen in der letzten Lebensphase widmet. Ziel der Bewegung ist es, die Lebensqualität sterbender Menschen zu verbessern, Schmerzen und Leiden zu lindern sowie psychosoziale und spirituelle Unterstützung zu bieten.

Die Ursprünge der Hospizbewegung in Deutschland lassen sich auf die 1980er Jahre zurückführen, inspiriert durch die internationale Hospizbewegung, die insbesondere von Cicely Saunders in Großbritannien initiiert wurde. Die erste deutsche Hospizeinrichtung wurde 1983 in Berlin gegründet. Seitdem hat sich die Bewegung kontinuierlich weiterentwickelt und verbreitet.

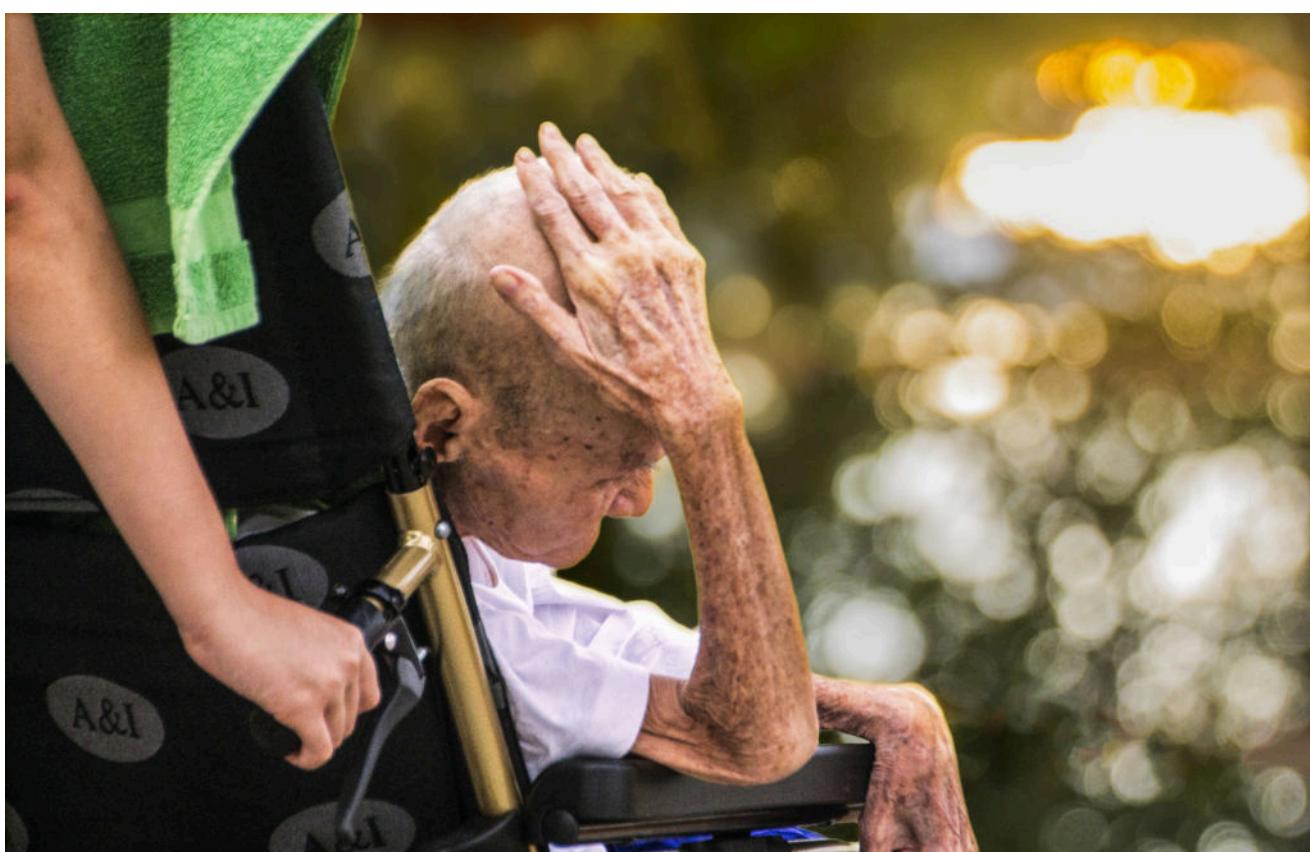
In Deutschland umfasst die Hospizbewegung sowohl stationäre Hospize als auch ambulante Hospizdienste. Stationäre Hospize sind spezialisierte Einrichtungen, in denen schwerstkranke und sterbende Menschen aufgenommen werden, wenn eine Versorgung zu Hause nicht möglich ist. Ambulante Hospizdienste unterstützen Patienten und ihre Angehörigen in der häuslichen Umgebung durch ehrenamtliche und professionelle Begleitung. Die Hospizbewegung arbeitet interdisziplinär und integriert medizinische, pflegerische, psychologische und spirituelle Aspekte. Ein zentraler Bestandteil ist die Palliativversorgung, die sich auf die Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Symptomen konzentriert, ohne dabei auf Heilung abzuzielen.



In Deutschland ist die Hospiz- und Palliativversorgung gesetzlich verankert. Das Hospiz- und Palliativgesetz von 2015 stärkt die Rechte schwerstkranker und sterbender Menschen und fördert die Weiterentwicklung der Versorgung. Die Finanzierung erfolgt überwiegend durch die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung, ergänzt durch Spenden und Fördermittel.

Die Hospizbewegung wird von verschiedenen Organisationen getragen, darunter die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin, der Deutsche Hospiz- und PalliativVerband sowie zahlreiche lokale Hospizvereine. Diese Organisationen setzen sich für die Verbesserung der Rahmenbedingungen, die Ausbildung von Fachkräften und Ehrenamtlichen sowie die Öffentlichkeitsarbeit ein.

Insgesamt hat die Hospizbewegung in Deutschland wesentlich dazu beigetragen, das Bewusstsein für die Bedürfnisse sterbender Menschen zu schärfen und eine menschenwürdige Begleitung am Lebensende zu etablieren.



In Deutschland gibt es rund 1.500 ambulante Hospizdienste, ca. 270 stationäre Hospize für Erwachsene sowie 21 stationäre Hospize für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, ca. 330 Palliativstationen in Krankenhäusern, vier davon für Kinder- und Jugendliche (Stand 06.08.2025, Quellen DHPV und Deutscher Kinderhospizverein).

“Mehr als 140.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich, bürgerschaftlich und hauptamtlich und unterstützen die Arbeit für schwerstkranke und sterbende Menschen.” (Quelle: DHPV)

Weitere Infos: Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.

Aachener Str. 5

10713 Berlin

Tel. 030 82 00 758-0

info@dhpv.de

Ehrenamtliche Trauerbegleiter und ehrenamtliche Sterbebegleiter übernehmen in Deutschland wichtige Aufgaben im Rahmen der Hospiz- und Trauerarbeit. Ihre Tätigkeiten sind klar definiert und in der Regel durch entsprechende Aus- und Fortbildungen vorbereitet.



Ehrenamtliche Sterbebegleiter unterstützen schwerstkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige in der letzten Lebensphase. Ihre Hauptaufgaben umfassen die emotionale und psychosoziale Begleitung, indem sie zuhören und für die Betroffenen da sind, um Ängste, Sorgen und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu begleiten. Zudem leisten sie praktische Hilfe im Alltag, beispielsweise durch kleine Besorgungen oder Begleitung bei Spaziergängen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ihrer Tätigkeit ist die Entlastung der pflegenden Angehörigen durch ihre Anwesenheit und Unterstützung, sodass diese Zeit für sich gewinnen oder notwendige Erledigungen tätigen können. Ehrenamtliche Sterbebegleiter informieren außerdem über Angebote der Hospiz- und Palliativversorgung und helfen bei der Vernetzung mit professionellen Diensten. Dabei tragen sie wesentlich dazu bei, dass die Würde der sterbenden Person respektiert wird und fördern eine Atmosphäre von Achtung und Wertschätzung. Die ehrenamtliche Sterbebegleitung erfolgt meist in enger Zusammenarbeit mit ambulanten Hospizdiensten oder stationären Hospizen.

Der Sterbeprozess ist sehr individuell und kann Wochen, Tage oder Stunden dauern. Dieser Prozess ist begleitet von Unsicherheiten und vielen Fragen. In der Sterbebegleitung erhält der Sterbende Unterstützung auf den letzten Schritten seines Lebens.



Ehrenamtliche Trauerbegleiter begleiten Menschen, die einen nahestehenden Menschen verloren haben. Ihre Aufgaben bestehen darin, Trauergespräche in Einzel- oder Gruppensettings anzubieten, in denen Trauernde ihre Gefühle und Erfahrungen ausdrücken können. Sie unterstützen die Trauernden dabei, den individuellen Trauerweg zu verstehen und zu bewältigen, ohne dabei therapeutische Behandlung durchzuführen. Darüber hinaus organisieren sie Angebote zur Trauerbewältigung, wie Trauergruppen, Workshops oder Gedenkveranstaltungen. Ehrenamtliche Trauerbegleiter vermitteln bei Bedarf an professionelle Hilfsangebote und informieren über die Normalität von Trauerreaktionen, um das Thema Tod und Trauer zu enttabuisieren.



In Deutschland sind ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiter überwiegend in Hospizvereinen, ambulanten Hospizdiensten, kirchlichen Einrichtungen oder spezialisierten Trauerzentren organisiert. Diese Organisationen bieten strukturierte Aus- und Fortbildungen an, die eine qualifizierte Begleitung sicherstellen. Die Ausbildung umfasst in der Regel zwischen 80 und 120 Stunden und behandelt Themen wie Kommunikation, Sterben und Tod, Trauerprozesse, rechtliche Grundlagen sowie Selbstfürsorge. Ehrenamtliche werden kontinuierlich durch Supervision, Fallbesprechungen und Fortbildungen begleitet, um ihre Arbeit reflektieren und weiterentwickeln zu können. Zudem arbeiten sie eng mit professionellen Fachkräften aus Pflege, Medizin, Psychologie und Sozialarbeit zusammen, um eine ganzheitliche Versorgung zu gewährleisten. Die Finanzierung der Organisationen erfolgt durch öffentliche Mittel, Krankenkassen, Kirchen und Spenden. Insgesamt bilden ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiter eine wichtige Ergänzung zur professionellen Hospiz- und Trauerarbeit und tragen wesentlich zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen bei.

Trauer ist die natürliche und normale emotionale, psychische, körperliche und soziale Reaktion auf einen Verlust, wie den Tod eines geliebten Menschen, und dient der Anpassung an die veränderte Lebenssituation. Sie ist ein individueller Prozess des Loslassens, der Annahme des Verlustes und des Wiederfindens des seelischen Gleichgewichts. Trauer äußert sich in verschiedenen Formen wie Schock, Wut, Traurigkeit, Schuldgefühlen, aber auch in körperlichen Symptomen und kann den gesamten Menschen auf verschiedenen Ebenen betreffen. Obwohl Trauer ein gesunder Vorgang ist, ist der Beistand eines anderen Menschen meist wichtig und hilfreich. Verluste zu verarbeiten, braucht Zeit und Geduld. In der Trauerbegleitung wird auch darauf geachtet, dass die Verarbeitung so erfolgt, wie es notwendig für den Betroffenen ist, damit er sein Leben gesund fortsetzen kann.

Das ehrenamtliche Engagement als Sterbe- oder Trauerbegleiter bietet vielfältige Vorteile für die persönliche Entwicklung. In diesem verantwortungsvollen Einsatz werden Empathie, Kommunikationsfähigkeit und emotionale Kompetenz erheblich gestärkt, da die Begleiter lernen, sensibel auf die Bedürfnisse und Gefühle schwerstkranker oder trauernder Menschen einzugehen. Der Umgang mit existenziellen Themen wie Sterben, Tod und Verlust fördert zudem eine tiefere Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und Lebensphilosophie, was zu einer bewussteren Haltung gegenüber dem eigenen Leben führen kann.

Darüber hinaus entwickeln Ehrenamtliche oft eine größere Resilienz, da sie lernen, mit belastenden Situationen umzugehen und dabei ihre eigene psychische Stabilität zu bewahren. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion wird gefördert, da die Begleitung anderer häufig auch zur Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Erfahrungen anregt. Nicht zuletzt eröffnet das Engagement die Möglichkeit, soziale Kompetenzen auszubauen und in einem interdisziplinären Team zusammenzuarbeiten, was sowohl die Kommunikations- als auch die Kooperationsfähigkeit verbessert.

Das aktive Mitwirken in einem unterstützenden und sinnstiftenden Kontext stärkt das Selbstwertgefühl und vermittelt das Gefühl, einen wertvollen Beitrag für andere und die Gesellschaft zu leisten. Insgesamt kann das Ehrenamt als Sterbe- oder Trauerbegleiter somit nicht nur anderen Menschen in einer schwierigen Lebensphase helfen, sondern auch die eigene persönliche und soziale Entwicklung nachhaltig fördern.

Der demografische Wandel und die veränderten Lebensformen in unserer Gesellschaft machen diese Ehrenämter immer bedeutsamer.



Kürbisbrot zu Samhain

Zutaten:

300 g Kürbispüree (z.B. aus Hokkaido oder Butternut)

500 g Weizenmehl (alternativ Dinkelmehl)

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)

2 EL Zucker oder Honig

1 TL Salz

2 EL Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl

150 ml lauwarmes Wasser

1 TL Zimt

½ TL Muskatnuss

½ TL gemahlener Ingwer (optional)

50 g gehackte Walnüsse oder Kürbiskerne (optional)

Zubereitung:

Das Kürbispüree vorbereiten: Kürbis in Stücke schneiden, weich kochen oder im Ofen backen und anschließend pürieren.

In einer großen Schüssel das Mehl mit der Trockenhefe, Zucker, Salz, Zimt, Muskatnuss und Ingwer vermischen.

Kürbispüree, Olivenöl und lauwarmes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl einarbeiten.

Optional die gehackten Walnüsse oder Kürbiskerne unterkneten.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals kurz durchkneten und zu einem Laib formen.

Den Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals 20–30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Brot etwa 40–50 Minuten backen, bis es goldbraun ist und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Das Kürbisbrot auf einem Gitter auskühlen lassen.

Unsterblichkeit - Der große Traum

Die Vorstellung von Unsterblichkeit ist ein zentrales Thema vieler Kulturen und Religionen weltweit, wobei die Konzepte und Interpretationen stark variieren. In zahlreichen Traditionen dient die Idee der Unsterblichkeit dazu, den Tod zu überwinden und dem Leben einen tieferen Sinn zu verleihen. Die unterschiedlichen kulturellen Vorstellungen von Unsterblichkeit zeigen, dass das Streben nach einem Fortbestehen über den Tod hinaus ein universelles menschliches Thema ist, das jedoch je nach Weltbild und spiritueller Tradition in vielfältiger Weise interpretiert wird.



Der Wunsch nach Unsterblichkeit ist tief im menschlichen Bewusstsein verwurzelt und lässt sich aus verschiedenen psychologischen, existenziellen und kulturellen Gründen erklären. Zentral ist dabei die Angst vor dem Tod und dem damit verbundenen Verlust der eigenen Existenz. Der Tod stellt für viele Menschen das größte unbekannte und unkontrollierbare Ereignis dar, das die Endgültigkeit des Lebens symbolisiert. Unsterblichkeit wird daher als Möglichkeit gesehen, diese Endlichkeit zu überwinden und die eigene Identität dauerhaft zu bewahren.

Darüber hinaus ist der Wunsch nach Unsterblichkeit eng mit dem menschlichen Streben nach Sinn und Kontinuität verbunden. Die Vorstellung, dass das Bewusstsein, die Seele oder das Erbe weiterbestehen, bietet Trost und Hoffnung angesichts der Vergänglichkeit.

Es ist für den Menschen nur schwer auszuhalten, dass sein Leben nicht ewig dauert. Auch die Tatsache, dass von ihm nicht viel übrig bleibt, wenn er gestorben ist, ist nicht leicht zu ertragen. Menschen versuchen auf verschiedene Arten, sich zu verewigen. Häufig wird ein Lebenswerk angestrebt, dass das körperliche Leben überdauert.

Helden, die dem Tod entkommen wollen, gibt es in vielen Märchen und Sagen. Immer wieder gehen Menschen einen Pakt mit dem Teufel, dem Sensenmann, dem Gevatter Tod ein, um sich ewiges Leben zu sichern. Dem Tod zu entgehen, scheint ein lang gehegter Wunsch vieler Menschen zu sein.



Kulturell und spirituell manifestiert sich dieser Wunsch in Mythen, Religionen und philosophischen Lehren, die Leben nach dem Tod, Wiedergeburt oder ewige Existenz versprechen. Diese Konzepte dienen nicht nur der Bewältigung der Todesangst, sondern fördern auch moralische und soziale Ordnungen, indem sie Handlungen und Werte in einen größeren Zusammenhang stellen.

Du musst schnell leben; der Tod kommt früh. (James Dean).



Unsterblichkeit in verschiedenen Kulturen

Im Christentum wird Unsterblichkeit vor allem im Zusammenhang mit der Auferstehung und dem ewigen Leben verstanden. Die Seele wird als unsterblich betrachtet und nach dem Tod vor Gott gerichtet, um entweder das ewige Leben im Himmel oder die Trennung von Gott zu erfahren. Der Glaube an die Wiederauferstehung des Leibes am Jüngsten Tag ist ein zentrales Element dieser Vorstellung.

In indigenen Kulturen, etwa bei vielen nordamerikanischen Indianerstämmen oder australischen Aborigines, ist die Unsterblichkeit oft mit der Verbindung zur Natur und den Ahnen verknüpft. Das Leben wird als zyklisch verstanden, und die Seelen der Verstorbenen bleiben als Teil der Gemeinschaft und der natürlichen Welt präsent.



Nicht den Tod sollte man fürchten, sondern dass man nie beginnen wird, zu leben.

(Marc Aurel)

Im alten Ägypten war die Unsterblichkeit eng mit dem Glauben an ein Leben nach dem Tod verbunden. Die Seele sollte nach dem physischen Tod weiterexistieren und in einem Jenseits weiterleben, das durch Rituale, Mumifizierung und Grabbeigaben vorbereitet wurde. Der Körper wurde als wichtiges Gefäß für die Seele betrachtet, weshalb die Erhaltung des Leichnams zentral war.

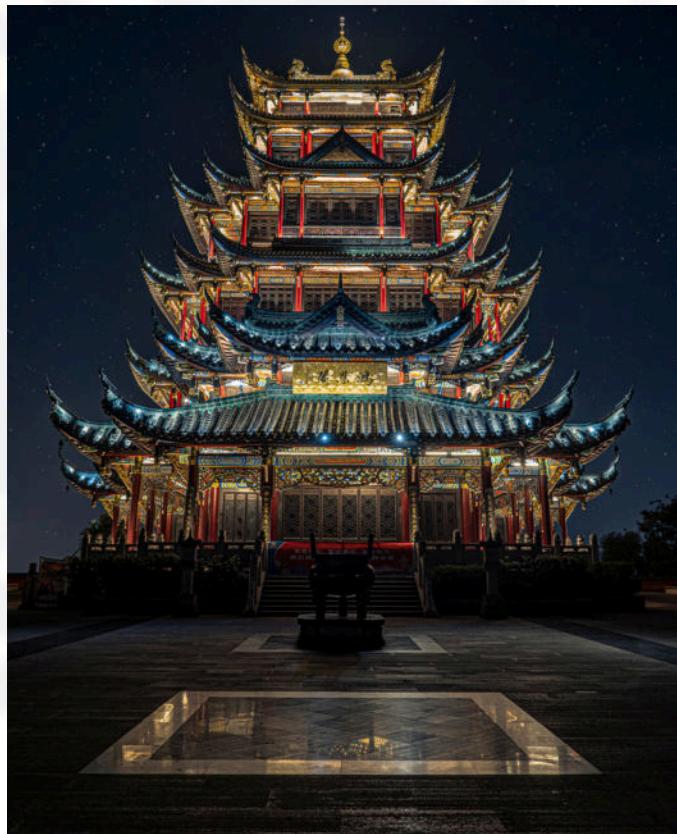
In der griechischen Mythologie existierte die Vorstellung einer unsterblichen Seele, die nach dem Tod in die Unterwelt gelangt. Dort war das Leben jedoch nicht uneingeschränkt glücklich, sondern von Schatten und Vergänglichkeit geprägt. Die Unsterblichkeit wurde eher als Fortbestehen der Seele verstanden, nicht unbedingt als ewige Glückseligkeit.

Im Hinduismus und Buddhismus ist die Unsterblichkeit eng mit dem Konzept der Wiedergeburt (Reinkarnation) verbunden. Die individuelle Seele (Atman) durchläuft einen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt, bis sie durch spirituelle Erkenntnis und Befreiung (Moksha oder Nirvana) aus diesem Zyklus entkommt. Unsterblichkeit bedeutet hier die Erlangung eines ewigen, transzendenten Zustands jenseits des physischen Daseins.

Ich glaube nicht an ein Leben nach dem Tod,
obwohl ich ein Paar Unterhosen zum Wechseln
mitnehmen werde.
(Woody Allen)



In der westlichen Alchemie spielte die Suche nach dem „Stein der Weisen“ eine zentrale Rolle. Dieser mythische Stein sollte nicht nur unedle Metalle in Gold verwandeln, sondern auch das „Lebenselixier“ enthalten, das Unsterblichkeit oder ewige Jugend ermöglicht. Die genauen Rezepturen und Verfahren blieben geheimnisumwittert und wurden von Alchemisten über Jahrhunderte hinweg weitergegeben.



Im alten China suchten Alchemisten nach dem „Elixier des Lebens“ (auch „Pillen der Unsterblichkeit“ genannt), das ewige Jugend und Unsterblichkeit verleihen sollte. Diese Rezepturen enthielten oft seltene oder symbolträchtige Zutaten wie Quecksilber, Gold oder bestimmte Kräuter. Obwohl diese Substanzen aus heutiger Sicht gesundheitsschädlich waren, spiegelten sie den Wunsch nach Überwindung des Todes wider.

In der europäischen Mythologie und mittelalterlichen Medizin gab es zudem zahlreiche Trankrezepte, die mit Kräutern, Mineralien und anderen Zutaten versuchten, das Leben zu verlängern oder Krankheiten zu heilen. Viele dieser Rezepturen basierten auf dem Glauben an die heilende Kraft der Natur und symbolisierten den Wunsch nach einem Leben jenseits der natürlichen Grenzen.

Obwohl keine dieser Rezepturen wissenschaftlich belegt ist und viele sogar gesundheitsschädlich waren, zeigen sie eindrucksvoll, wie tief verwurzelt der Wunsch nach Unsterblichkeit im menschlichen Bewusstsein ist. Sie sind Ausdruck des Strebens nach Kontrolle über das Leben und den Tod und haben kulturell und historisch eine bedeutende Rolle gespielt.

Tanatos - der griechische Gott des Todes

Tanatos ist in der griechischen Mythologie die personifizierte Gestalt des Todes, oft dargestellt als sanfter und friedlicher Begleiter, der die Seelen der Verstorbenen in das Reich der Unterwelt führt. Er gilt als Sohn der Nacht (Nyx) und des Erebus, und sein Wesen steht im Gegensatz zu gewalttätigen oder furchteinflößenden Todesgestalten anderer Kulturen. Eine der bekanntesten Erzählungen um Thanatos (auch Thanatos geschrieben) stammt aus der Geschichte von Sisyphos. Sisyphos, ein listiger König, gelang es, Thanatos zu überlisten und ihn zu fesseln, sodass niemand mehr sterben konnte. Dies führte zu Chaos auf der Erde, da Menschen nicht mehr starben. Schließlich wurde Thanatos von den Göttern befreit, und der natürliche Lauf von Leben und Tod wurde wiederhergestellt.

Thanatos wird oft als unaufhaltsame, aber nicht grausame Macht dargestellt, die den Tod als natürlichen Übergang begreift. In manchen Mythen erscheint er als Bruder des Hypnos, des Schlafes, was die enge Verbindung zwischen Schlaf und Tod symbolisiert.

Die Figur des Thanatos verkörpert in der griechischen Mythologie die unausweichliche Realität des Todes, der weder gefürchtet noch vermieden, sondern als Teil des Lebens akzeptiert werden muss.



Longevity - die kleine Unsterblichkeit

Die Angst vor der Endlichkeit erlebt in unseren Tagen einen echten Aufschwung. In den technologischen Zentren der Welt wird daran gearbeitet, das Leben so lange wie möglich zu verlängern. Der Trend, der dahinter steckt, heißt Longevity (Langlebigkeit).



Die Longevity-Bewegung lässt sich im Kontext des menschlichen Wunsches nach Unsterblichkeit als eine pragmatische und wissenschaftlich orientierte Antwort auf das grundlegende Streben nach Lebensverlängerung und Überwindung der Endlichkeit verstehen.

Die Definition von Longevity ist:

“Longevity bezeichnet die Lebensdauer eines Organismus, insbesondere die Fähigkeit, ein langes Leben zu führen. Im weiteren Sinne umfasst der Begriff nicht nur die reine Lebensspanne, sondern auch die Qualität und Gesundheit des Lebens im Alter. Longevity wird häufig im Zusammenhang mit der Erforschung von Alterungsprozessen, der Prävention altersbedingter Krankheiten und der Förderung eines gesunden, aktiven Alterns verwendet. Ziel ist es, die maximale Lebensdauer zu verlängern und gleichzeitig die Lebensqualität im höheren Alter zu erhalten oder zu verbessern.” Longevity soll nicht den Tod, wohl aber das Alter zu umgehen ermöglichen.

Während traditionelle Vorstellungen von Unsterblichkeit häufig spirituelle oder metaphysische Dimensionen betonen, fokussiert die Longevity-Bewegung auf die Verlängerung der gesunden Lebensspanne durch medizinische, biologische und trendorientierte Verhaltensweisen. Dieses Streben nach einem längeren Leben kann als Ausdruck des menschlichen Bedürfnisses interpretiert werden, die eigene Existenz zu erhalten und die Angst vor dem Tod zu mildern. Die Bewegung setzt dabei auf empirisch überprüfbare Methoden, um Alterungsprozesse zu verlangsamen und altersbedingte Krankheiten zu vermeiden, was eine Form der „praktischen Unsterblichkeit“ im Sinne eines verlängerten, qualitativ hochwertigen Lebens darstellt.



Gleichzeitig reflektiert die Longevity-Bewegung die Grenzen des menschlichen Lebens und akzeptiert die biologische Endlichkeit, indem sie nicht die absolute Unsterblichkeit verspricht, sondern eine Verbesserung der Lebensqualität und eine maximale Nutzung der verfügbaren Lebenszeit anstrebt. Somit verbindet sie das uralte menschliche Verlangen nach Fortbestand mit modernen wissenschaftlichen Ansätzen und stellt eine zeitgemäße Antwort auf die existenziellen Fragen nach Leben, Altern und Tod dar.

Checkliste für Longevity – Maßnahmen für ein langes und gesundes Leben

Gesunde Ernährung

Ausgewogene, nährstoffreiche Kost mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten
Reduzierung von Zucker, verarbeiteten Lebensmitteln und gesättigten Fetten
Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise Wasser

Regelmäßige Bewegung

Mindestens 150 Minuten moderate Ausdaueraktivität pro Woche (z. B. zügiges Gehen, Radfahren)
Krafttraining zur Erhaltung der Muskelmasse mindestens zweimal pro Woche

Beweglichkeitstraining und Balanceübungen

Ausreichender Schlaf

7–9 Stunden qualitativ hochwertiger Schlaf pro Nacht
Regelmäßige Schlafenszeiten und eine entspannende Schlafumgebung

Stressmanagement

Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen praktizieren
Ausreichend Zeit für Erholung und Hobbys einplanen

Soziale Kontakte pflegen

Regelmäßiger Austausch mit Familie, Freunden und Gemeinschaften
Teilnahme an sozialen Aktivitäten und Gruppen



Geistige Aktivität fördern

Geistigfordernde Tätigkeiten wie Lesen, Rätsel lösen oder neue Fähigkeiten erlernen
Offenheit für Neues und lebenslanges Lernen

Regelmäßige Gesundheitschecks

Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen wahrnehmen
Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin regelmäßig kontrollieren

Verzicht auf schädliche Substanzen

Rauchen vermeiden
Alkohol in Maßen konsumieren

Sonnenschutz und Hautpflege

Haut vor übermäßiger UV-Strahlung schützen
Regelmäßige Hautkontrollen



Positive Lebenshaltung

Optimismus und Dankbarkeit kultivieren
Ziele setzen und Sinn im Leben finden

Personalisierte Medizin nutzen (optional)

Genetische Analysen und individuelle Gesundheitsberatung in Anspruch nehmen
Anpassung von Ernährung, Bewegung und Therapie an persönliche Bedürfnisse

Auswandern, welche Motivation steckt dahinter?

Menschen wandern aus vielfältigen Gründen aus, die sich in der Regel in wirtschaftliche, politische, soziale und persönliche Motive gliedern lassen.



Wirtschaftliche Ursachen gehören zu den häufigsten Beweggründen: Viele Menschen suchen in anderen Ländern bessere Arbeitsmöglichkeiten, höhere Einkommen oder eine verbesserte Lebensqualität. Arbeitslosigkeit, Armut oder fehlende Perspektiven im Herkunftsland treiben sie dazu, neue Chancen im Ausland zu suchen.

Politische Gründe spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Flucht vor Krieg, politischer Verfolgung, Unterdrückung oder Menschenrechtsverletzungen führt viele dazu, ihre Heimat zu verlassen, um Schutz und Sicherheit zu finden. Auch instabile politische Verhältnisse oder Korruption können die Entscheidung zum Auswandern beeinflussen.

Soziale Faktoren wie familiäre Bindungen, Heirat oder die Suche nach einem besseren Bildungssystem für die eigenen Kinder sind weitere Motive. Migration kann auch durch Umweltfaktoren bedingt sein, beispielsweise durch Naturkatastrophen, Klimawandel oder Ressourcenknappheit, die die Lebensgrundlage beeinträchtigen.

Persönliche Gründe, etwa der Wunsch nach Abenteuer, Selbstverwirklichung oder der Suche nach einer neuen kulturellen Erfahrung, tragen ebenfalls dazu bei, dass Menschen auswandern. Insgesamt ist die Entscheidung zur Auswanderung oft das Ergebnis einer Kombination mehrerer dieser Faktoren, die individuell unterschiedlich gewichtet sind.



Auswandern, der richtige Weg?

Die Entscheidung, das eigene Land zu verlassen und in einem fremden Land ein neues Leben zu beginnen, ist ein komplexer Prozess, der zahlreiche Faktoren berücksichtigt. Auswandern bedeutet weit mehr als nur den physischen Ortswechsel; es umfasst kulturelle, soziale, wirtschaftliche und rechtliche Herausforderungen, die sorgfältig abgewogen werden müssen.

Historisch betrachtet hat Auswanderung vielfältige Ursachen. Wirtschaftliche Motive, wie die Suche nach besseren Arbeitsmöglichkeiten oder höherem Lebensstandard, zählen ebenso dazu wie politische oder soziale Gründe, etwa Flucht vor Verfolgung oder der Wunsch nach mehr persönlicher Freiheit. In der heutigen globalisierten Welt sind zudem Bildungs- und Karrierechancen sowie familiäre Verbindungen häufige Beweggründe.

Der Prozess des Auswanderns beginnt in der Regel mit einer intensiven Recherche phase. Informationen über das Zielland, dessen Einwanderungsbestimmungen, Arbeitsmarkt, Lebenshaltungskosten und soziale Sicherungssysteme sind essenziell, um realistische Erwartungen zu entwickeln. Die rechtlichen Rahmenbedingungen, wie Visa- und Aufenthaltsgenehmigungen, spielen eine entscheidende Rolle und erfordern oft eine sorgfältige Planung und Vorbereitung.



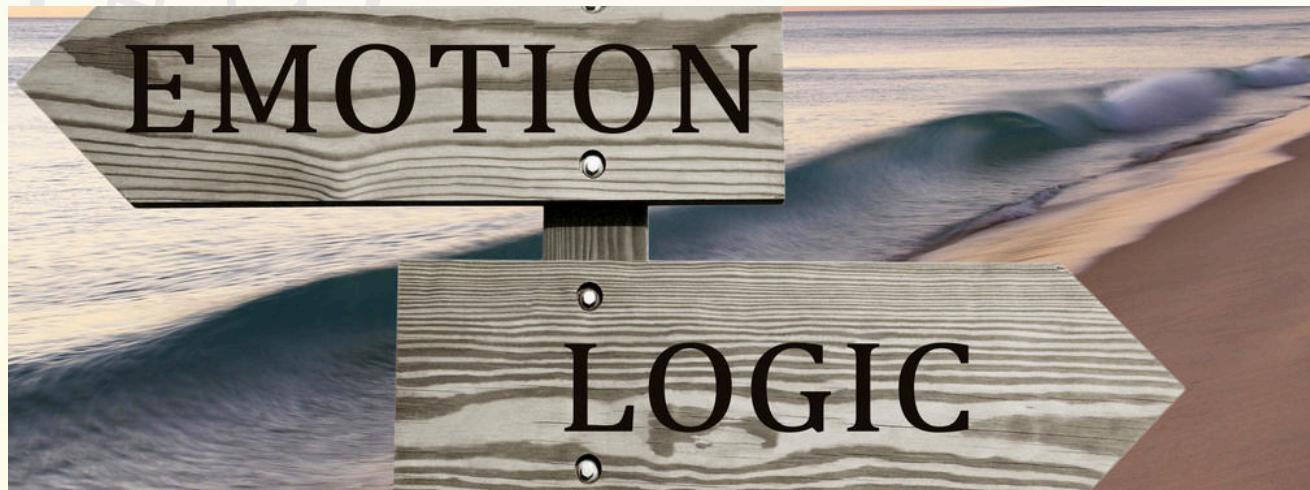
Kulturelle Anpassung stellt eine weitere Herausforderung dar. Die Integration in eine neue Gesellschaft erfordert das Erlernen der Landessprache, das Verständnis für gesellschaftliche Normen und Werte sowie den Aufbau sozialer Netzwerke. Studien zeigen, dass die soziale Unterstützung durch lokale Gemeinschaften und Netzwerke maßgeblich zum Erfolg der Integration beiträgt.

Wirtschaftlich betrachtet sind die Auswirkungen des Auswanderns sowohl individuell als auch gesellschaftlich vielschichtig. Für den Einzelnen kann sich die Entscheidung finanziell lohnen, wenn bessere Einkommensmöglichkeiten genutzt werden können. Gleichzeitig entstehen jedoch auch Kosten, etwa durch Umzug, bürokratische Verfahren oder vorübergehende Arbeitslosigkeit. Auf gesellschaftlicher Ebene beeinflusst Migration die demografische Entwicklung, den Arbeitsmarkt und die soziale Infrastruktur.

Psychologisch ist der Auswanderungsprozess mit erheblichen Belastungen verbunden. Der Verlust vertrauter Lebensumstände, die Distanz zu Familie und Freunden sowie die Notwendigkeit, sich in einer neuen Umgebung zurechtzufinden, können Stress und Anpassungsschwierigkeiten verursachen. Gleichzeitig bieten sich Chancen für persönliche Weiterentwicklung, neue Perspektiven und interkulturelle Kompetenzen.

Insgesamt zeigt sich, dass Auswandern ein vielschichtiger Vorgang ist, der sorgfältige Planung, realistische Einschätzungen und eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und Erwartungen erfordert. Die Entscheidung für oder gegen eine Auswanderung hängt von individuellen Lebensumständen, persönlichen Prioritäten und den spezifischen Bedingungen im Zielland ab. Ein fundierter Informationsstand und professionelle Beratung können dabei helfen, den Weg ins Ausland erfolgreich zu gestalten.

Im Jahr 2024 wanderten laut offiziellen Angaben schätzungsweise rund 270.000 Deutsche aus Deutschland aus, was etwa 21 % aller Auswanderungen aus Deutschland entspricht. Der Großteil der Auswanderer sind jedoch Ausländer, die aus Deutschland wegziehen. Zu den beliebtesten Zielen für deutsche Auswanderer gehören die Schweiz, Österreich und die USA.



Auswandern ist für viele Menschen mit Hoffnung auf einen Neuanfang verbunden. Der Wunsch, dass in einer anderen Umgebung, in einem ungewohnten Land „Alles gut wird“ und die Sorgen und Probleme zurückbleiben, ist groß. Egal, ob sich die Motivation auf private oder andere der oben genannten Verbesserungen bezieht oder eine gefühlte Leere oder Sinnlosigkeit überwunden werden soll, die Erwartungshaltung an die neue Heimat ist hoch. Es ist ratsam, sich bewusst zu machen, dass jeder Mensch, der auswandert, sich selbst mitnimmt. Ob weit entfernt oder im Nachbarland, wer mit sich selbst nicht glücklich ist, wird es an einem anderen Ort auch nicht. Wem es gelingt, mit sich und seiner Umgebung in respektvoller und sozialer Gemeinschaft zu leben, für den kann ein Wechsel des Lebensmittelpunktes eine zusätzliche Quelle der Inspiration werden. Eine Auswanderung wird eben nicht alles ändern. Menschen sind sich überall auf der Welt sehr ähnlich.

Wer auswandert, um in einer angenehmeren Klimazone zu leben, sollte vorher prüfen, wie sich die Zielregion verändern wird. Überall auf der Welt wechseln die Klimabedingungen. Im warmen Süden lebt es sich nur solange gut, bis Sturmfluten und Stürme zur Tagesordnung werden.

Auswandern

pro

Das Auswandern in ein anderes Land kann für einen Menschen eine tiefgreifende persönliche Bereicherung darstellen. Es eröffnet die Möglichkeit, neue Kulturen, Lebensweisen und Perspektiven kennenzulernen, was die eigene Weltsicht erweitert und die persönliche Entwicklung fördert. Der Umgang mit fremden Sprachen, sozialen Normen und Herausforderungen stärkt Anpassungsfähigkeit, Selbstständigkeit und interkulturelle Kompetenz. Zudem kann der Neuanfang in einem anderen Umfeld neue berufliche Chancen und Lebensqualität bieten sowie dazu beitragen, eingefahrene Muster zu durchbrechen und das eigene Potenzial neu zu entdecken. Insgesamt kann die Erfahrung des Auswanderns zu mehr Selbstbewusstsein, Flexibilität und einer bewussteren Lebensgestaltung führen.

contra

Das Auswandern birgt für die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden eines Menschen verschiedene Risiken. Der Schritt in ein fremdes Land bedeutet häufig den Verlust vertrauter sozialer Netzwerke wie Familie, Freunde und Bekannte, was zu Einsamkeit und Isolation führen kann. Die Anpassung an eine neue Kultur, andere Lebensgewohnheiten und gegebenenfalls eine fremde Sprache stellt eine erhebliche Herausforderung dar und kann Stress, Unsicherheit sowie Identitätskonflikte hervorrufen. Zudem besteht die Gefahr, dass Erwartungen an das neue Leben nicht erfüllt werden, was zu Frustration und Enttäuschung führen kann. Berufliche und finanzielle Unsicherheiten, die mit dem Neuanfang verbunden sind, können zusätzlichen Druck erzeugen. Insgesamt erfordert das Auswandern eine hohe psychische Belastbarkeit und Flexibilität, da die Umstellung auf ein neues Umfeld mit vielfältigen emotionalen und sozialen Herausforderungen verbunden ist.

Wer auswandert, wird zum Ausländer. Das ist in fast jedem Land keine gute Position. Informiere dich, wie es um die Willkommenskultur deines Ziellandes steht. In vielen Ländern gibt es deutsche Communitys. Hier bleiben Deutsche unter sich, es wird deutsch gesprochen, gegessen und gelebt. Ich das dein Traum vom Auswandern?



Wer auswandert, wird im Alter keine langjährig gewachsenen Verbindungen haben. Zuhause ist er entfremdet, in der Fremde noch nicht ganz zuhause. Außerdem verarmen viele Auswanderer in den neuen Heimatländern. Auswandern bedeutet auch, weit in die Zukunft zu planen.

Persönlichkeitstest: Bin ich ein Typ fürs Auswandern?

Beantworte die folgenden 15 Fragen ehrlich mit „Ja“ oder „Nein“. Zähle am Ende deine „Ja“-Antworten zusammen und lies die Auswertung auf der nächsten Seite.

Fragen:

1. Fühlst du dich in deinem aktuellen Umfeld oft eingeengt oder unzufrieden?
2. Bist du offen für neue Kulturen und Lebensweisen?
3. Hast du Freude daran, neue Sprachen zu lernen?
4. Bist du bereit, deine Komfortzone zu verlassen?
5. Fällt es dir leicht, dich an neue Situationen anzupassen?
6. Bist du bereit, soziale Kontakte und Familie zurückzulassen?
7. Interessierst du dich für die Lebensbedingungen und Gesetze anderer Länder?
8. Kannst du mit Unsicherheiten und Unvorhergesehenem gut umgehen?
9. Bist du bereit, dich mit bürokratischen Herausforderungen auseinanderzusetzen?
10. Liegt dir das selbstständige Organisieren und Planen?
11. Fühlst du dich finanziell stabil genug, um einen Neuanfang zu wagen?
12. Bist du neugierig auf neue berufliche oder persönliche Chancen im Ausland?
13. Hast du bereits Erfahrungen mit längeren Auslandsaufenthalten?
14. Bist du bereit, dich mit Heimweh und kulturellem Kulturschock auseinanderzusetzen?
15. Siehst du das Auswandern als Chance für persönliches Wachstum?

Persönlichkeitstest: Bin ich ein Typ fürs Auswandern?

Auswertung

12–15 „Ja“-Antworten: Du bist sehr gut geeignet für das Abenteuer Auswandern. Du bringst Offenheit, Anpassungsfähigkeit und die nötige mentale Stärke mit, um den Herausforderungen eines Neuanfangs im Ausland zu begegnen. Ein Auslandsaufenthalt oder dauerhafter Umzug könnte dir neue Perspektiven und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten bieten.

8–11 „Ja“-Antworten: Du hast viele wichtige Voraussetzungen für das Auswandern, solltest aber einige Aspekte noch genauer bedenken und vorbereiten. Überlege, welche Herausforderungen dich noch unsicher machen, und informiere dich gezielt, um gut gewappnet zu sein. Mit der richtigen Planung kannst du die Chancen eines Auslandslebens gut nutzen.

4–7 „Ja“-Antworten: Das Auswandern könnte für dich eine größere Herausforderung darstellen. Es ist wichtig, deine Beweggründe und Erwartungen zu reflektieren und dir bewusst zu machen, welche Veränderungen du wirklich möchtest. Vielleicht sind kürzere Auslandsaufenthalte oder intensivere Vorbereitungsschritte sinnvoll, bevor du einen dauerhaften Umzug in Betracht ziehst.

0–3 „Ja“-Antworten: Derzeit scheint das Auswandern nicht optimal zu deinen Bedürfnissen und deiner Persönlichkeit zu passen. Möglicherweise fühlst du dich in deinem aktuellen Umfeld wohler oder bist noch nicht bereit für die mit einem Ortswechsel verbundenen Veränderungen. Es kann hilfreich sein, dich mit deinen Wünschen und Ängsten auseinanderzusetzen, bevor du eine solche Entscheidung triffst.

Dieser Test ersetzt keine ausführliche Beratung, kann aber als erste Orientierung dienen, um die eigene Einstellung zum Thema Auswandern besser einzuschätzen.

**Beim Bundesverwaltungsamt Berlin kannst du dir sachliche Informationen downloaden. Die Publikation heißt:
*Basiswissen für Ihren Schritt ins Ausland Informationen für Auswanderer und Auslandstätige***

Horoskop Oktober 2025

Widder: Mars verleiht viel Energie und Tatkraft, ideal für berufliche Projekte. Achten Sie jedoch auf ausreichend Pausen, um Überlastung zu vermeiden.

Stier: Venus fördert Harmonie in Beziehungen, während Saturn zur Stabilisierung langfristiger Ziele aufruft. Geduld ist jetzt besonders wichtig.

Zwillinge: Merkur unterstützt Kommunikation und geistige Flexibilität. Offenheit für neue Perspektiven erweitert Ihren Horizont.

Krebs: Neptun stärkt Ihre Intuition und Kreativität, ideal für spirituelle Aktivitäten. Setzen Sie klare Grenzen, um emotionale Überforderung zu vermeiden.

Löwe: Jupiter bringt Wachstum im Beruf, Selbstbewusstsein öffnet Türen. Mars sorgt privat für leidenschaftliche Momente.

Jungfrau: Merkur hilft, Alltag und Gesundheit zu ordnen. Effizienz und Struktur stehen im Fokus.

Waage: Venus fördert Harmonie in Beziehungen, Pluto bringt tiefgreifende Veränderungen. Offenheit für Wandel stärkt Partnerschaften.

Skorpion: Mars aktiviert Ihre Energie für Loslassen und Neubeginn. Balance zwischen Aktivität und Ruhe ist wichtig.

Schütze: Jupiter unterstützt Reisen und Weiterbildung, Saturn mahnt zur Verantwortung. Realismus sichert den Erfolg.

Steinbock: Disziplin zahlt sich im Beruf aus, Erholung ist wichtig für die Kraft. Langfristige Ziele stehen im Vordergrund.

Wassermann: Uranus bringt kreative Impulse und überraschende Chancen. Flexibilität hilft, Veränderungen zu nutzen.

Fische: Neptun fördert Empathie und künstlerischen Ausdruck. Achten Sie auf Ihre Grenzen, um sich nicht zu überfordern.

Kürbiskuchen zu Samhain

Zutaten:

300 g Kürbispüree (z.B. Hokkaido oder Butternut)

200 g Zucker (brauner Zucker für mehr Aroma)

3 Eier

200 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

½ TL Muskatnuss

½ TL Ingwerpulver

¼ TL Nelkenpulver

100 ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)

100 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)

1 Prise Salz

Optional: 50 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse

Für die Glasur (optional):

150 g Frischkäse

50 g Puderzucker

1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Springform (ca.

24 cm Durchmesser) einfetten und mit Mehl bestäuben.

Das Kürbispüree mit Zucker, Eiern und Öl in einer großen Schüssel gut verrühren.

Mehl, Backpulver, Zimt, Muskatnuss, Ingwer, Nelkenpulver und Salz in einer separaten Schüssel vermischen.

Die trockenen Zutaten nach und nach zur Kürbismischung geben und unterrühren. Anschließend die Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Optional die gehackten Nüsse unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 45–50 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist (es darf kein Teig mehr kleben bleiben).

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Für die Glasur Frischkäse mit Puderzucker und Vanilleextrakt glatt rühren und auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.

Die Mondphasen – ein uraltes Symbol für Wandel und Wachstum

Der Mond begleitet die Menschheit seit langer Zeit als stiller Beobachter am nächtlichen Himmel. Seine wechselnden Gestalten, die sogenannten Mondphasen, sind tief in vielen spirituellen Traditionen verankert. Sie symbolisieren den stetigen Zyklus von Werden, Wachsen und Vergehen, von Licht und Dunkelheit – eine kraftvolle Metapher für das Leben selbst.

So lädt der Mond dazu ein, innezuhalten und seinem eigenen Rhythmen zu lauschen. Er ist mehr als nur ein Himmelskörper. Er ist ein lebendiges Gleichnis für Wandel und Balance.

Der Mond zieht seit jeher die Menschen in seinen Bann. In der deutschen Sprache trägt er ein männliches Adjektiv: „der“ Mond. In Spanien, Frankreich und Italien wird der Mond weiblich betrachtet – „la“ luna, „la“ lune oder „la“ luna. Dieses sprachliche Bild spiegelt eine tiefere Verbindung wider, denn der Mond ist ein Symbol für Weiblichkeit, Intuition und Wandel.

Seine sanften Phasen erinnern an den natürlichen Rhythmus des Lebens. Auffällig ist die Parallelität zwischen dem Mondzyklus und dem weiblichen Zyklus. Beide folgen einem ähnlichen Verlauf von etwa 28 Tagen. So wie sich die Gestalt des Mondes wandelt – Neumond, zunehmender Mond, Vollmond, abnehmender Mond –, so durchläuft das Leben einer Frau zyklische Veränderungen voller Kraft und Erneuerung.

Doch nicht nur Menschen, Tiere und Pflanzen auf der Erde spüren den Einfluss des Mondes: Die Gezeiten der Meere sind untrennbar mit ihm verbunden. Die Anziehungskraft des Mondes beeinflusst sie, lässt die Meeresspiegel steigen und fallen – ein stetiger Tanz von Ebbe und Flut. Diese natürliche Ordnung erinnert daran, dass alles im Universum miteinander verwoben ist – Rhythmen und Zyklen verbinden Himmel und Erde auf wundersame Weise.



Im stillen Glanz des Mondes offenbart sich eine sanfte Kraft:

Sanft wandert er durch dunkle Nacht,

Ein stiller Wächter voller Pracht.

*Sein Licht berührt die Seele leis,
verwebt den Traum im Sternenkreis.*

Der Mond bleibt ein ewiger Freund, der uns in seinen Phasen begleitet – mal hell und kraftvoll, mal verborgen und geheimnisvoll.

Schätzt du die Verbindung zwischen den eigenen Energien und den Rhythmen des Himmelskörpers? Der bewusste Umgang mit den Mondphasen kann helfen, persönliche Entwicklungen harmonisch zu gestalten – ob durch Meditationen, Tagebuchschreiben oder gezielte Rituale passend zur jeweiligen Phase.

So kannst du die Kräfte des Mondes bewusst nutzen – als Begleiter auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und innerem Gleichgewicht. Die Weisheit der Mondeinladung öffnet Türen zu tieferen Einsichten in das eigene Sein sowie in den natürlichen Fluss allen Lebens.



Die Mondphasen: Zyklus der Veränderung und spirituelle Bedeutung

Neumond: Der Neumond markiert den Anfang des lunaren Zyklus. In dieser Phase steht der Mond zwischen Erde und Sonne und ist von uns aus kaum sichtbar. Spirituell gilt der Neumond als Zeit für Neubeginn, Innenschau und das Setzen von Absichten. Es ist eine Phase der Stille und Vorbereitung auf Wachstum.

Zunehmender Mond: In den Tagen nach dem Neumond wächst die sichtbare Fläche des Mondes allmählich an. Diese Phase symbolisiert Entwicklung und Fortschritt. Sie lädt dazu ein, Projekte zu nähren, Ideen zu festigen und Energie aufzubauen.

Vollmond: Der Vollmond erreicht seine maximale Helligkeit, wenn Erde, Mond und Sonne nahezu in einer Linie stehen. Spirituell wird diese Phase oft mit Fülle, Klarheit und Erfüllung assoziiert. Viele Menschen nutzen den Vollmond für Rituale zur Loslösung von Altem oder zur Manifestation von Wünschen.

Abnehmender Mond: Nach dem Vollmond nimmt das nächtliche Licht wieder ab. Diese Phase steht für Loslassen, Reinigung und Reflexion. Es ist eine günstige Zeit, um sich von Belastungen zu befreien und inneres Gleichgewicht zu finden.

Spirituelle Praxis im Einklang mit den Mondphasen

Menschen richten ihre Rituale seit vielen Jahrhunderten bewusst nach den Mondphasen aus. Heute geschieht das z.B. durch Aufschreiben von Intentionen bei Neumond oder das Durchführen reinigender Zeremonien zum Vollmond.

Wie kannst du die Mondphasen im Alltag berücksichtigen und deren Energie nutzen?:

- Beobachte regelmäßig den aktuellen Stand des Mondes.
- Nutze den Neumond für neue Vorhaben oder innere Neuorientierung.
- Verstärke Aktivitäten während des zunehmenden Mondes.
- Plane Reinigungsrituale oder Abstand vom Alltagsstress zum Vollmond.
- Widme dich dem Loslassen bei abnehmendem Licht.



Welche Auswirkungen haben die Mondphasen auf das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen?

Der Neumond steht für Neubeginn und Stille. Er lädt dazu ein, innere Ruhe zu finden und neue Absichten zu setzen. Menschen spüren in dieser Phase oft eine Rückkehr zur eigenen Mitte. Pflanzen reagieren empfindlich: Die Aussaat während des Neumonds fördert häufig das Wachstum, da die Energie nach innen gerichtet ist.

Der zunehmende Mond symbolisiert Wachstum und Entfaltung. Für viele Tiere beginnt nun eine Zeit gesteigerter Aktivität, denn der zunehmende Schein des Mondes beeinflusst ihren Biorhythmus. Ebenso unterstützt diese Phase das Gedeihen von Pflanzen – sie wachsen stärker und kräftiger.

Der Vollmond gilt als Höhepunkt der Kraft. Seine helle Präsenz am Himmel wirkt auf Menschen oft intensiv und emotional verstärkend. Viele erleben in dieser Zeit eine gesteigerte Sensibilität oder Unruhe. Tiere zeigen vermehrt auffälliges Verhalten, etwa mehr Aktivität oder lautes Rufen. Pflanzen erreichen ihre volle Blüte- und Fruchtkraft unter dem Einfluss des Vollmonds.

Der abnehmende Mond bringt Loslassen und Reinigung mit sich. Es ist eine günstige Zeit für Rückzug und Heilung bei Mensch und Natur. Tiere ziehen sich zurück oder bereiten sich auf ruhigere Phasen vor. Bei Pflanzen fördert diese Phase das Abschließen von Wachstumsprozessen.

Besondere Monde

Supermond

Ein Supermond tritt auf, wenn der Vollmond (oder Neumond) zeitnah zum erdnächsten Punkt seiner elliptischen Umlaufbahn um die Erde steht, dem sogenannten Perigäum. Dadurch erscheint der Mond von der Erde aus gesehen größer und heller als gewöhnlich – bis zu etwa 14 % größer und 30 % heller als ein durchschnittlicher Vollmond.

Wichtig: Ein Supermond ist kein astronomisches Ereignis mit fester Definition, sondern eher ein populärwissenschaftlicher Begriff. Der Unterschied ist oft mit bloßem Auge nur schwer wahrzunehmen.

Blue Moon

Der Begriff „Blue Moon“ hat zwei gebräuchliche Bedeutungen:

- Kalender-Blue Moon: Der zweite Vollmond innerhalb eines Kalendermonats. Da ein Mondzyklus etwa 29,5 Tage dauert, kommt es gelegentlich vor, dass in einem Monat zwei Vollmonde stattfinden. Der zweite wird dann als Blue Moon bezeichnet.
- Saisonaler Blue Moon: Der dritte Vollmond in einer Jahreszeit, die vier Vollmonde hat (normalerweise hat eine Jahreszeit drei Vollmonde). Diese Definition stammt aus älteren Traditionen und ist in der Astronomie verbreiteter.

Der Ausdruck „Blue Moon“ hat nichts mit der tatsächlichen Farbe des Mondes zu tun – der Mond erscheint dabei nicht blau.



Die Mondphasen im Oktober 2025

Vollmond am 7. Oktober: Der Vollmond ist die Höhepunktphase des Zyklus – ein kraftvoller Moment der Fülle und Erkenntnis. Er bringt Emotionen an die Oberfläche und unterstützt das Loslassen alter Muster.

Abnehmender Mond vom 8. - 20. Oktober: Diese Phase lädt zum Rückzug und zur Reinigung ein. Es ist Zeit, Ballast abzuwerfen und Raum für Neues zu schaffen.

Neumond am 21. Oktober: Der Neumond steht für einen Neubeginn und das Pflanzen von Samen – sowohl im übertragenen als auch im wörtlichen Sinn. Im Herbst lädt diese Phase dazu ein, innere Klarheit zu schaffen und neue Absichten zu setzen.

Zunehmender Mond ab 22. Oktober: In dieser Phase wächst das Licht des Mondes stetig an. Sie eignet sich hervorragend zur Stärkung von Vorhaben und zur Vertiefung innerer Prozesse.



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

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
- Räuchergeräte, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärbte 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

Das Foto zeigt eine Beispieldfüllung, einzelne Elemente können abweichen.



Julkalender 2025

Mit 21 magischen Überraschungen
vom 1.12.2024 bis Jul (21.12.2025)



Der Julkalender wird wie in jedem Jahr individuell gepackt. Du bestellst ihn entweder per Mail (stefanie@hexenpost.com) oder auf der Homepage hexenpost.com unter "Aktuelles" [Hier per PayPal bestellen und sich auf Jul freuen](#)

**Die Hexenpost November
erscheint am
6. November 2025.**