

digital 5,00 Euro  
Print 12,50 Euro

# HEXENPOST

Ausgabe September 2025/ Herbst Tag- und Nachtgleiche

**Zeit, unser  
kostbarster  
Rohstoff**

**Sonderteil  
Herbstäquinoktium**

**Kakebo-die  
japanische  
Sparsamkeit**





*Liebe Leserinnen und Leser der HEXENPOST!*

*Loslassen ist die Aufgabe zwischen Mabon und Samhain. Loslassen ist eine Voraussetzung für Neues und für Entwicklung. Im beginnenden Herbst können wir Loslassen in Dankbarkeit üben. Das ist der Inhalt dieser Phase im Jahreskreis. Wenn wir klammern und kleben, verlieren wir unsere Beweglichkeit, werden starr und alt.*

*Dann kann der Materialismus uns lähmen und Besitz von unserem Leben nehmen.*

*Es gibt für alles eine rechte Zeit - die Zeit für Veränderung ist jetzt. Die Impulse in dieser HEXENPOST sind so gewählt, dass das Loslassen angestoßen werden kann.*

*Stefanie Glaschke, im August 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.

In 45 Ländern der Erde finden noch immer Hexenverfolgung und Folter an Frauen statt, die die Sündenbock-Rolle übernehmen sollen. Aberglaube und andere zweifelhafte Motive sind die Ursache. „missio“ kämpft dagegen. Besonders eine Frau, Schwester Lorena, hat sich diesen Kampf zur Lebensaufgabe gemacht. Sie wirkt in Papua-Neuguinea. „Angesichts von Klimakrise, Ressourcenkämpfen, Epidemien und Hunger erwarte ich steigende Opferzahlen, da in unter Druck stehenden Gesellschaften Sündenböcke gesucht und gefunden werden.“ (Dr. Werner Tschacher, Historiker)

Wer sich näher informieren oder die Arbeit von Sr. Lorena unterstützen möchte, findet hier weitere Informationen. [missio-hilft.de](https://www.missio-hilft.de/mitmachen/glauben-teilen/ausstellungen/glaubenszeugen/ausstellung/)  
<https://www.missio-hilft.de/mitmachen/glauben-teilen/ausstellungen/glaubenszeugen/ausstellung/>





# Inhalt

Das Herbstäquinoktium.....	5
Psychohygiene, so wichtig wie Zähneputzen.....	10
Spiritualität - weltweit und rätselhaft.....	19
Zeit - unser kostbarster Rohstoff .....	23
Quellen - Orte der Kraft und Spiritualität.....	25
Apfeljahr 2025.....	27
Heilsteinwasser.....	29
Frauen, die Geschichte schrieben:  Motoko Hani (1873 - 1957).....	31
Kakebo, die japanische Art zu sparen.....	33
Achtung: Insektenalarm im Herbst .....	35
Wo gesungen wird, da lass dich nieder .....	37
Tiere, Gefährten des Menschen.....	39
Horoskop.....	44
Als Frau Zeit einmal streikte.....	46



# Das Herbstäquinoktium



Das Herbstäquinoktium markiert den Zeitpunkt im Jahr, an dem Tag und Nacht nahezu gleich lang sind. Es fällt meist auf den 22. oder 23. September und signalisiert den Übergang vom Sommer zum Herbst. Dieses astronomische Ereignis hat in vielen Kulturen eine besondere Bedeutung und wird oft mit Erntefesten, Dankbarkeit und dem Loslassen verbunden.

Der Herbst steht für Veränderung und Rückzug. Die Natur bereitet sich auf die ruhigere, dunklere Jahreszeit vor, Blätter verfärben sich und fallen, und die Tage werden kürzer. Das Herbstäquinoktium lädt dazu ein, innezuhalten und das Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkel, Aktivität und Ruhe bewusst wahrzunehmen. Es ist ein guter Zeitpunkt, um Altes loszulassen, sich auf das Wesentliche zu besinnen und neue Kraft für die kommende Zeit zu schöpfen.

Spirituell kann das Herbstäquinoktium als Anlass dienen, um Rituale des Loslassens zu integrieren. Das kann beispielsweise das Aufschreiben von belastenden Gedanken und deren symbolisches Loslassen sein. Gleichzeitig bietet die Zeit die Möglichkeit, Dankbarkeit für Erreichtes zu zeigen und sich auf innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu konzentrieren. So unterstützt das Herbstäquinoktium nicht nur die Verbindung zur Natur, sondern auch das seelische Gleichgewicht. Es ist ein wichtiger Bestandteil der gesunden Struktur. Außerdem ist es nach Lammas/ Lughnasadh das zweite Erntefest. Es entspricht dem Erntedankfest in vielen Kulturen.





Das Herbstäquinoktium spielt in vielen Kulturen weltweit eine wichtige Rolle und wird mit unterschiedlichen Ritualen und Bedeutungen gefeiert.

In der keltischen Tradition markiert das Herbstäquinoktium das Fest Mabon, das als Erntedankfest begangen wird. Es ist eine Zeit des Dankens für die Fülle der Ernte und des bewussten Loslassens. Mabon symbolisiert das Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkelheit und lädt dazu ein, sich auf innere Einkehr und Vorbereitung auf den Winter zu besinnen.



In der chinesischen Kultur fällt das Herbstäquinoktium in die Zeit des Mondfestes, auch als Mittherbstfest bekannt. Dieses Fest feiert die Vollendung des Jahreszyklus, die Ernte und die Familie. Mondkuchen werden geteilt, und es wird die Verbindung zwischen Menschen und Natur geehrt. Das Gleichgewicht von Yin und Yang, das durch das Äquinoktium symbolisiert wird, spielt eine zentrale Rolle.



Auch in der ägyptischen Mythologie ist das Äquinoktium bedeutend. Es steht im Zusammenhang mit dem Gott Osiris, der mit Tod und Wiedergeburt assoziiert wird. Das Äquinoktium symbolisiert hier den Zyklus von Leben, Tod und Erneuerung und spiegelt den natürlichen Rhythmus von Wachstum und Rückzug wider.



In Japan wird das Herbstäquinoktium als Higan gefeiert, eine Zeit, in der den Ahnen gedacht wird. Es ist eine Phase der Besinnung, des Gedenkens und der spirituellen Reinigung. Die Balance zwischen Tag und Nacht wird als Symbol für Harmonie und Einklang mit der Natur verstanden.

Diese vielfältigen kulturellen Traditionen zeigen, wie das Herbstäquinoktium weltweit als Zeit des Gleichgewichts, der Dankbarkeit und des Wandels wahrgenommen wird. Es verbindet Menschen mit den natürlichen Rhythmen und unterstützt das Bewusstsein für innere und äußere Balance.



# Ritualideen zum Herbstäquinoktium

Ein Ritual zum Herbstäquinoktium kann dazu dienen, das Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkel bewusst zu feiern und den Übergang in die dunklere Jahreszeit zu begleiten. Dazu eignet sich ein ruhiger Ort, an dem eine kleine Feuerstelle oder Kerzen arrangiert werden. Zunächst wird eine Schale mit Wasser und eine Schale mit Erde bereitgestellt, um die Elemente Leben und Vergänglichkeit zu symbolisieren. Im Mittelpunkt steht das bewusste Loslassen: Auf kleine Zettel werden belastende Gedanken, Sorgen oder alte Gewohnheiten geschrieben. Diese Zettel werden nacheinander ins Feuer gegeben, während der Blick auf die Flammen gerichtet wird – ein Symbol für Transformation und Reinigung. Anschließend folgt eine Phase der Dankbarkeit, in der für die Fülle des vergangenen Sommers und die Ernte gedankt wird. Das Wasser wird genutzt, um die Hände zu reinigen, als Zeichen für einen Neuanfang und die Bereitschaft, mit frischer Energie in die kommende Zeit zu gehen. Das Ritual endet mit einer stillen Meditation oder dem Lauschen auf die Geräusche der Natur, um das innere Gleichgewicht zu stärken und die Verbindung zur natürlichen Welt zu vertiefen.



Für die Fülle, die mich trägt,  
für das Licht, das mich bewegt,  
danke ich für den Wandel der  
Zeit,  
für das Gleichgewicht, das in  
mir gedeiht.

Mabon ist ein Fest mit keltischen Wurzeln, das seinen Ursprung in der altirischen Mythologie und den Jahreskreisfesten der Druiden hat. Es wird zur Zeit des Herbstäquinoktiums gefeiert, wenn Tag und Nacht gleich lang sind, und markiert den Höhepunkt der Erntezeit. Der Name „Mabon“ wurde im 20. Jahrhundert geprägt und bezieht sich auf Mabon ap Modron, eine Gestalt aus walischer Mythologie, die als junger Gott des Wiederauflebens und der Erneuerung gilt.

Historisch gesehen gab es kein einheitliches Fest namens Mabon in der keltischen Tradition, vielmehr ist es eine moderne Zusammenführung verschiedener Ernte- und Herbstfeste, die im keltischen Kulturkreis begangen wurden.

Das innere und das äußere Gleichgewicht steht auf spiritueller Ebene im Vordergrund von Mabon.





Ein gemeinsamer Erntedank mit Freunden bietet die Gelegenheit, die Fülle des Jahres zu feiern und Dankbarkeit in Gemeinschaft zu erleben. Dazu kann ein gemütliches Beisammensein im Freien oder in einem warmen, einladenden Raum gestaltet werden. Jeder bringt eine Speise mit, die aus regionalen oder selbst angebauten Zutaten besteht, um die Verbundenheit mit der Natur zu betonen. Vor dem Essen versammeln sich alle im Kreis, und eine kurze Runde des Dankens wird gehalten, bei der jeder einen Moment nutzt, um etwas zu benennen, wofür er in diesem Jahr besonders dankbar ist. Anschließend kann ein gemeinsames Ritual stattfinden: Eine große Schale wird mit Erde gefüllt, in die Samen gelegt werden – als Symbol für Wachstum, Hoffnung und neue Anfänge. Die Schale wird in der Mitte des Tisches platziert und während des Essens als Erinnerung an den Kreislauf von Geben und Nehmen betrachtet. Das Teilen von Geschichten, Lachen und bewusstem Genießen stärkt die Gemeinschaft und schafft eine Atmosphäre der Wertschätzung und Verbundenheit, die weit über das Fest hinaus wirkt.



*Dankbarkeit bedeutet,  
das Herz zu öffnen und  
anzunehmen, was ist.*

Mabon ap Modron ist eine bedeutende Gestalt aus der walisischen Mythologie und gehört zur reichen Erzähltradition der keltischen Sagenwelt. Sein Name bedeutet „Sohn der Modron“, wobei Modron als eine göttliche Mutterfigur gilt, die mit Fruchtbarkeit und Mutterschaft in Verbindung gebracht wird. Mabon selbst wird als junger Gott des Wiederauflebens, der Erneuerung und des Lichts verehrt. In den Überlieferungen der Mabinogion, einer Sammlung walisischer Erzählungen, wird Mabon als ein außergewöhnlich begabter und mächtiger Jüngling beschrieben, der kurz nach seiner Geburt entführt und eingesperrt wurde. Seine Rettung durch eine Gruppe von Helden symbolisiert die Wiedergeburt und das Erwachen der Natur nach einer Phase der Dunkelheit. Dieses Motiv spiegelt den natürlichen Zyklus von Tod und Neubeginn wider, der in vielen keltischen Mythen eine zentrale Rolle spielt. Mabon ap Modron steht somit für das Gleichgewicht zwischen Leben und Tod, Licht und Schatten. Seine Geschichte wird oft mit den Jahreszeiten und den Rhythmen der Natur in Verbindung gebracht, insbesondere mit dem Herbstäquinoktium, wenn Tag und Nacht in Einklang sind. In modernen spirituellen Traditionen wird Mabon als Symbol für Ernte, Dankbarkeit und Transformation verehrt und erinnert daran, Altes loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen.



## Dekorationen zwischen Mabon und Samhain für ein Fest und allgemein

Die Dekoration zu Mabon sollte warm, natürlich und einladend sein. Hier sind einfache Tipps, wie Du Dein Zuhause passend schmücken kannst:

1. Sammle Blätter, Zweige, Nüsse, Kastanien und Eicheln. Diese kannst Du in Schalen legen oder als Tischdeko verwenden.
2. Setze auf Rot-, Orange- und Gelbtöne, die an Herbstlaub erinnern. Auch Braun und Gold passen gut dazu.
3. Kleine Kürbisse oder Äpfel bringen den Herbst direkt zu Dir nach Hause. Du kannst sie auf dem Tisch arrangieren oder als Akzente auf Regalen platzieren.
4. Kerzen in warmen Farben sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Achte darauf, sie sicher aufzustellen.
5. Getreidebündel, Maiskolben oder Weintrauben symbolisieren die Fülle der Ernte und passen perfekt zu Mabon.



### Checkliste für Deine Mabon-Deko:

- Blätter, Zweige, Nüsse sammeln
- Kürbisse und Äpfel bereitstellen
- Kerzen in warmen Farben anzünden
- Ernte-Symbole dekorieren
- Farben: Rot, Orange, Gelb, Braun, Gold

Beachte: Mabon ist nicht Samhain!





# Psychohygiene - so wichtig wie Zähneputzen

Psychohygiene bezeichnet die bewusste Pflege und Erhaltung der seelischen Gesundheit. Ähnlich wie körperliche Hygiene dazu dient, den Körper gesund zu halten, zielt Psychohygiene darauf ab, das psychische Wohlbefinden zu fördern und psychische Belastungen zu reduzieren. Sie umfasst verschiedene Strategien und Verhaltensweisen, die helfen, Stress abzubauen, emotionale Ausgeglichenheit zu bewahren und die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die Bedeutung von Psychohygiene liegt insbesondere in der heutigen Zeit, in der viele Menschen mit hohen Anforderungen im Beruf, familiären Verpflichtungen und gesellschaftlichen Erwartungen konfrontiert sind. Dauerhafter Stress ohne ausreichende Erholungsphasen kann zu Erschöpfung, Burnout oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen führen. Psychohygiene wirkt dem entgegen, indem sie präventiv die Resilienz stärkt und die Fähigkeit fördert, belastende Situationen zu bewältigen.

Zu den wesentlichen Aspekten der Psychohygiene gehört die regelmäßige Einplanung von Pausen und Erholungszeiten. Beispielsweise können kurze Auszeiten während der Arbeit, wie ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine kurze Meditation, helfen, den Geist zu entspannen und neue Energie zu tanken. Auch das bewusste Zulassen und Verarbeiten von Gefühlen ist ein wichtiger Bestandteil.



Das Führen eines Tagebuchs oder das Gespräch mit vertrauten Personen ermöglicht es, Sorgen und Ängste zu äußern und besser zu verstehen, was zur emotionalen Entlastung beiträgt. Psychohygiene trägt dazu bei, die emotionale Balance zu erhalten, die geistige Leistungsfähigkeit zu fördern und psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Sie ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes und erfülltes Leben, das den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen ist. Durch die Integration einfacher Maßnahmen in den Alltag lässt sich die seelische Gesundheit nachhaltig stärken.



# Hygieia – Die griechische Göttin der Gesundheit

Hygieia (auch Hygiea oder Hygeia) ist in der griechischen Mythologie die Göttin der Gesundheit, der Sauberkeit und der Hygiene. Ihr Name leitet sich vom griechischen Wort „hygieinos“ ab, was „gesund“ oder „heilbringend“ bedeutet. Sie gilt als eine wichtige Schutzgöttin, die das Wohlbefinden und die körperliche Unversehrtheit der Menschen bewahrt.

Hygieia ist die Tochter des Gottes der Medizin, Asklepios, und der Epione, der Göttin der Linderung von Schmerzen. Gemeinsam mit ihrem Vater und ihren Geschwistern, die ebenfalls Heilgötter sind, bildet sie eine göttliche Familie, die für Gesundheit und Heilung zuständig ist. Während Asklepios vor allem für die Heilung von Krankheiten zuständig ist, verkörpert Hygieia die Prävention und die Erhaltung der Gesundheit.

In der antiken Kunst wird Hygieia oft mit einer Schlange dargestellt, die sich um ihren Arm oder einen Kelch windet. Die Schlange symbolisiert Erneuerung und Heilung, da sie ihre Haut abwirft und so für Regeneration steht. Der Kelch, den sie manchmal hält, ist ein Symbol für Medizin und Heiltränke.

Die Verehrung von Hygieia spielte eine wichtige Rolle in der griechischen und später römischen Kultur. Heiligtümer und Tempel, sogenannte Asklepieien, waren Orte, an denen Kranke Heilung suchten. Hygieia wurde dort als Schutzgöttin angerufen, um Gesundheit zu bewahren und Krankheiten vorzubeugen.

Der Begriff „Hygiene“ leitet sich direkt von ihrem Namen ab und hat bis heute Bedeutung in Medizin und Alltag. Hygieia steht somit symbolisch für die Bedeutung von Sauberkeit, Vorsorge und einem gesunden Lebensstil.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Hygiea als Göttin der Gesundheit eine zentrale Rolle in der antiken Vorstellung von Heilung und Prävention einnimmt. Ihre Bedeutung reicht weit über die Mythologie hinaus und prägt bis heute das Verständnis von Gesundheitspflege.



Hygieia-Brunnen von 1896 im Innenhof des Hamburger Rathauses



*Alltägliche Faktoren, die die Psyche belasten, sind vielfältig und können sich oft schleichend auf das seelische Wohlbefinden auswirken. Häufig sind es nicht nur einzelne Ereignisse, sondern die Summe kleiner Belastungen, die Stress und Erschöpfung verursachen.*

### Beruf

Ein wesentlicher Faktor ist der berufliche Druck. Hohe Anforderungen, Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit und Unsicherheit am Arbeitsplatz führen bei vielen Menschen zu anhaltendem Stress. Beispielsweise können enge Deadlines oder Konflikte mit Kollegen die mentale Belastung erhöhen und das Gefühl von Überforderung verstärken.

Um dem beruflichen Stress entgegenzuwirken, hilft es, klare Prioritäten zu setzen und realistische Ziele zu formulieren. Pausen während der Arbeit sollten bewusst eingeplant werden, um den Geist zu entspannen. Außerdem kann es sinnvoll sein, Aufgaben zu delegieren oder Unterstützung zu suchen. Grenzen bei der Erreichbarkeit, etwa feste Arbeitszeiten ohne ständige E-Mail-Kontrolle, schützen vor Überlastung.



### Familie

Familiäre Verpflichtungen und Beziehungsprobleme wirken sich häufig auf die Psyche aus. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie stellt viele vor große Herausforderungen, besonders wenn Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen zusätzlich Zeit und Energie beanspruchen. Konflikte innerhalb der Familie oder Partnerschaft können zusätzlich emotional belasten und das Sicherheitsgefühl beeinträchtigen.

Eine offene Kommunikation innerhalb der Familie oder Partnerschaft ist entscheidend. Gemeinsame Zeit und regelmäßige Gespräche können Konflikte entschärfen. Unterstützung durch Freunde, Beratungsstellen oder Familiennetzwerke kann entlasten. Zudem hilft es, realistische Erwartungen an sich selbst zu haben und sich auch Zeit für eigene Bedürfnisse zu nehmen.





## Medien

Der Einfluss von Medien und sozialen Netzwerken darf nicht unterschätzt werden. Ständige Informationsflut, negative Nachrichten und der Vergleich mit anderen können zu Überforderung und einem Gefühl der Unzulänglichkeit führen. Besonders der Druck, sich online positiv darzustellen, belastet viele Menschen psychisch.



Bewusster Medienkonsum ist wichtig. Dazu gehört, die tägliche Nutzungszeit zu begrenzen und gezielt Pausen von sozialen Medien einzulegen. Kritisches Hinterfragen von Nachrichten und das Vermeiden von Vergleichen mit anderen reduzieren psychischen Druck. Stattdessen können positive, inspirierende Inhalte ausgewählt werden.



## Finanzieller Druck

Finanzielle Sorgen stellen eine große Belastung für die Psyche dar. Ständige Gedanken darüber, ob das Geld bis zum Monatsende reicht oder unerwartete Ausgaben anstehen, führen oft zu einem dauerhaften Gefühl von Unsicherheit und Angst. Diese Sorgen rauben Energie und beeinträchtigen Konzentration sowie Entscheidungsfähigkeit. Das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, verstärkt den Stress zusätzlich.



Ein klarer Überblick über die Finanzen kann dem entgegenwirken. Ein einfacher Haushaltsplan, in dem Einnahmen und Ausgaben festgehalten werden, hilft dabei, Sparpotenziale zu erkennen und ein Stück Kontrolle zurückzugewinnen. Kleine, realistische Ziele, wie das Bilden eines Notgroschens, schaffen Sicherheit und reduzieren Ängste.





## Schlaf und Erholung

Schlafmangel wirkt sich direkt auf die psychische Gesundheit aus. Unzureichender oder schlechter Schlaf führt zu schlechterer Stimmung, geringerer Belastbarkeit und erhöhter Anfälligkeit für Stress und negative Gedanken. Chronischer Schlafmangel kann Angstzustände und depressive Symptome verstärken. Oft entsteht ein Teufelskreis, da Sorgen das Einschlafen erschweren und fehlender Schlaf die Sorgen verstärkt.



Eine feste Abendroutine kann helfen, den Schlaf zu verbessern. Der Verzicht auf Bildschirme mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ist wichtig, da das blaue Licht die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmt. Entspannende Tätigkeiten wie Lesen oder das Hören leiser Musik unterstützen das Abschalten. Regelmäßige Schlafenszeiten helfen dem Körper, einen natürlichen Rhythmus zu finden.

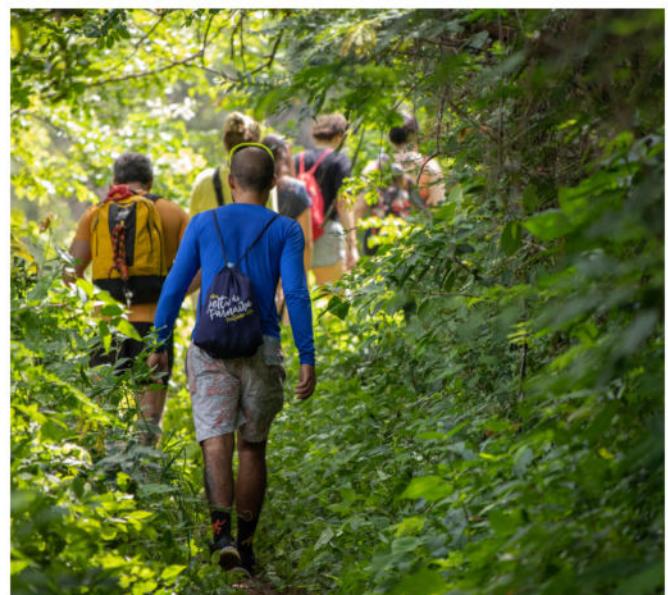


## Einsamkeit

Einsamkeit wirkt sich ebenfalls stark auf die psychische Gesundheit aus. Isolation führt häufig zu Gefühlen von Traurigkeit, Wertlosigkeit oder sogar Depression. Besonders in Phasen mit eingeschränkten sozialen Kontakten wächst die innere Leere. Einsamkeit beeinträchtigt das Selbstwertgefühl und verstärkt das Gefühl, nicht verstanden oder unterstützt zu werden.



Aktive Suche nach sozialen Kontakten kann dem entgegenwirken. Telefonate mit vertrauten Personen oder die Teilnahme an Hobbykursen bieten Möglichkeiten, das Gefühl der Isolation zu verringern. Auch kurze Begegnungen im Alltag, etwa Gespräche mit Nachbarn, tragen dazu bei, ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.





## Umweltfaktoren

Umweltfaktoren wie Lärm, schlechte Luft oder unordentliche Räume wirken oft unterschwellig belastend auf die Psyche. Dauerhafter Lärm kann Stress auslösen und die Nerven belasten, während schlechte Luftqualität Müdigkeit und Konzentrationsprobleme verursacht. Ein unaufgeräumtes Umfeld verstärkt zudem das Gefühl von Überforderung.



Die bewusste Gestaltung eines ruhigen und sauberen Rückzugsorts kann die Umgebung positiv verändern. Pflanzen verbessern die Luftqualität und wirken beruhigend, wodurch eine angenehme Atmosphäre entsteht. Ohrstöpsel oder Pausen an ruhigen Orten helfen, den Geist zu entspannen und die Psyche durch eine wohltuende Umgebung zu unterstützen.



## Sinnlosigkeit

Sinnentleerung stellt eine weitere bedeutende Belastung für die Psyche dar. Das Gefühl, dass das eigene Leben oder die täglichen Aktivitäten keinen tieferen Sinn oder Zweck haben, kann zu innerer Leere, Antriebslosigkeit und Frustration führen. Das kann häufig durch ein berufliches Hamsterrad begünstigt werden. Diese Sinnkrise beeinträchtigt das Wohlbefinden und kann depressive Verstimmungen begünstigen.



Um dem entgegenzuwirken, ist es hilfreich, kleine Ziele zu setzen, die persönliche Werte widerspiegeln, und Aktivitäten zu suchen, die als sinnvoll erlebt werden. Das kann zum Beispiel ehrenamtliches Engagement, das Verfolgen eines Hobbys oder das bewusste Pflegen von Beziehungen sein. Solche Schritte stärken das Gefühl von Selbstwirksamkeit und geben dem Alltag mehr Bedeutung.





## Konsum

Konsumzwang wirkt sich ebenfalls negativ auf die psychische Gesundheit aus. Der ständige Drang, durch den Kauf von Produkten oder Dienstleistungen kurzfristige Befriedigung zu erlangen, führt häufig zu Schuldgefühlen, Stress und einem Gefühl der Unzufriedenheit. Konsum wird so zu einem Ersatz für echte Bedürfnisse und kann eine Spirale aus immer neuen Käufen und innerer Leere erzeugen.



Um dem entgegenzuwirken, hilft es, bewusster mit dem eigenen Konsumverhalten umzugehen. Das Erstellen einer Liste mit notwendigen Anschaffungen und das Hinterfragen von Kaufimpulsen können dabei unterstützen, den Konsum zu reduzieren. Zudem fördert das Fokussieren auf Erlebnisse und zwischenmenschliche Beziehungen ein nachhaltigeres Glücksgefühl als materieller Besitz.



## Mangelernährung

Schlechte Ernährung kann die Psyche ebenfalls stark belasten. Hektik im Alltag führt häufig dazu, dass zu wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten bleibt und stattdessen auf Fastfood oder stark verarbeitete Lebensmittel zurückgegriffen wird. Diese Ernährungsweise kann zu Energietiefs, Konzentrationsproblemen und Stimmungsschwankungen beitragen. Zudem fehlen oft wichtige Nährstoffe, die das Gehirn für seine Funktionen benötigt.



Um dem entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, einfache und gesunde Mahlzeiten vorzubereiten, die wenig Zeit in Anspruch nehmen. Kleine Veränderungen, wie das Einplanen von regelmäßigen Essenspausen oder das Mitnehmen von selbstgemachten Snacks, können helfen, den Körper besser zu versorgen und die psychische Belastbarkeit zu stärken.





## Bewegungsmangel

Bewegungsmangel stellt einen weiteren wichtigen Faktor dar, der die psychische Gesundheit negativ beeinflussen kann. Ein sitzender Lebensstil, oft bedingt durch lange Arbeitszeiten oder fehlende Motivation, führt zu einem Mangel an körperlicher Aktivität. Dies kann zu Antriebslosigkeit, Stress und einer schlechteren Stimmung beitragen.



Körperliche Bewegung fördert hingegen die Ausschüttung von Glückshormonen wie Endorphinen und verbessert die Schlafqualität. Um dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, reichen bereits kurze, regelmäßige Einheiten aus, wie Spaziergänge an der frischen Luft oder einfache Dehnübungen zwischendurch. Solche Aktivitäten unterstützen nicht nur den Körper, sondern stärken auch das psychische Wohlbefinden.



## Strukturlosigkeit

Strukturlosigkeit im Alltag kann die Psyche erheblich belasten. Fehlen feste Abläufe und klare Tagespläne, entsteht schnell ein Gefühl von Orientierungslosigkeit und Überforderung. Ohne Struktur fällt es schwer, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effektiv zu bewältigen, was zu Stress und innerer Unruhe führen kann.



Um dem entgegenzuwirken, hilft die Einführung einfacher Routinen und Tagespläne. Schon das Festlegen von regelmäßigen Essens- und Schlafenszeiten oder das Planen kleiner To-do-Listen schafft Orientierung und gibt dem Tag eine klare Struktur. Diese Maßnahmen fördern das Gefühl von Kontrolle und reduzieren psychische Belastungen. Die sogenannte Me-time sollte nicht mit Medien oder Konsum verbracht werden.





## Nutze ganz kleine erste Schritte für deine Psychohygiene

Auch, wenn du gefühlt keine Zeit hast, kannst du mit wenigen Minuten Einsatz pro Tag viel für deine Psyche tun. Der folgende Plan erfordert nicht viel, bringt aber zusätzliche Lebensqualität.

- Morgens (5 Minuten): Kurze Atemübungen oder eine Minute bewusstes Innehalten, um den Tag ruhig zu beginnen.
- Vormittags (5 Minuten): Kleine Bewegungseinheit, etwa ein kurzer Spaziergang oder Dehnübungen, um den Kreislauf anzuregen.
- Mittags (10 Minuten): Gesunde Mahlzeit mit bewusster Nahrungsaufnahme, ohne Ablenkung durch Bildschirme.
- Nachmittags (5 Minuten): Kurze Pause für Entspannung, zum Beispiel durch Musik hören oder einen Moment der Stille.
- Abends (10 Minuten): Abendroutine ohne Bildschirmzeit, etwa Lesen oder leichte Entspannungsübungen, um den Geist zur Ruhe zu bringen.
- Vor dem Schlafengehen (5 Minuten): Dankbarkeitsübung oder positives Reflektieren des Tages, um mit einem guten Gefühl einzuschlafen.

Frische Luft und Grünflächen sollten regelmäßig genutzt werden, um Erholung zu fördern. Mindestens ein Spaziergang von 45 Minuten pro Woche ist wichtig. Zusätzlich sollten zweimal wöchentlich sportliche Aktivitäten auf dem Plan stehen. Radfahren und Wandern tun der Seele gut. Ein Treffen mit sozialen Kontakten pro Woche hilft, Struktur und Sinnfindung zu verbessern.



Diese Schutzmaßnahmen tragen dazu bei, die psychische Belastung im Alltag zu verringern und das seelische Gleichgewicht zu erhalten. Regelmäßige Reflexion und Anpassung der Strategien helfen, langfristig gesund zu bleiben.

*Schütze deine Seele,  
denn sie vergisst nichts.*



# Spiritualität - weltweit und rätselhaft

*Spiritualität hat seinen Ursprung im lateinischen "spiritus" - Geist.*

*Spiritualität bezeichnet menschliche Aspekte, die über Ratio, Materie und sogar die unmittelbare, sichtbare Realität hinausgehen. Oft wird dafür der Begriff Transzendenz gebraucht. Meist bezieht sich Spiritualität auf die Annahme, dass es ein Wesen und eine Wirklichkeit jenseits der menschlichen Vorstellungskraft gibt. Hier für sind die Begriffe unterschiedlich. Spiritualität kann im Kontext mit Religionen gesehen werden, oft wird sie als Gegenpol zu herkömmlichen Religionen verstanden. Spiritualität zählt genauso wie die Zugehörigkeit zu einer Religion als Ressource für Resilienz und hilft in vielen Fällen, Krisen zu bewältigen. Die wissenschaftliche Forschung bringt Spiritualität mit Achtsamkeit in Verbindung.*



Spiritualität scheint zumindest mit den vier Weltreligionen und dem Buddhismus in einem Zusammenhang zu stehen. Im Christentum beispielsweise ist der *spiritus sanctus*, der Heilige Geist, ein Teil des dreieinigen Gottes. Gleichzeitig existiert die Meinung, dass es eine freie Spiritualität jenseits aller Religionen gäbe. Die meisten Forscher unterscheiden zwei Formen der Spiritualität.

**Form 1:** Der Spirituelle ist sich der Existenz einer höheren, übermenschlichen Macht bewusst, die dem Leben Orientierung gibt und es lenkt. Er glaubt und nimmt deren Existenz an.

**Form 2:** Der Spirituelle sucht nach einer transzendenten Orientierung, nach Erleuchtung und der inneren (und äußeren) Kraftquelle.

Auch die Esoterik hat ihren Platz nah an der Spiritualität. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet Geheimlehre. Hier geht es um eine Sammlung von Praktiken und Überzeugungen, die den Menschen auf seinem Erkenntnisweg unterstützen. Zur Esoterik gehören auch okkulte Gruppen. Religiöse Aktivitäten werden von manchen Forschern unter dem Begriff Esoterik zusammengefasst.



Da es weder für Spiritualität noch für Esoterik anerkannte und klare Definitionen gibt, bieten beide ein weites Feld für Geschäftemacher, Gurus und zwielichtige Erweckungslehren. Inzwischen gibt es einen deutschen Markt mit einem Umsatz von fast 20 Milliarden Euro jährlich. Dabei spielen Meditation, Achtsamkeit, Magie und Selbstfindung eine große Rolle. In der Regel werden Menschen, die verunsichert sind oder nach dem Sinn ihres Lebens suchen, Lösungen versprochen, die teuer verkauft werden. Das transzendente, nicht-materielle, wird schnell zur Farce, wenn vermittelt wird, dass materielle Waren die Suche erleichtern. Hier ist von Büchern über Powerbändchen und Schutzengel alles im Angebot. Spätestens an dieser Stelle verlässt die Esoterik den Bereich der Spiritualität und wird zum Kommerz. Das ist weder verboten noch verwerflich, sollte aber offen kommuniziert werden.



**Es gibt keine einheitlich gültige Definition für Spiritualität oder Esoterik. Letztlich kann auch jeder Markthändler sich diese Begriffe zu Marketing-Zwecken nutzbar machen.**

Spiritualität ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Für den Umgang mit anderen, etwa in einer spirituellen Gruppe, sind daher Respekt und Toleranz von größter Bedeutung. DIE RICHTIGE Spiritualität gibt es nicht, da das Erfahren von Transzendenz nicht für jeden Menschen gleich sein kann. Die moderne Psychologie kennt jedoch Wege, die zur Ruhe und zur Achtsamkeit führen. Diese beiden Zustände scheinen den Kontakt zur Transzendenz zu erleichtern.

Die Esoterik kennt Werkzeuge, etwa Karten, Pendel, Räucherwerke, die den Blick bzw. das Bewusstsein weiten können.



Praktiken in den Religionen oder in der Naturreligion können ritualisiert werden und damit helfen, sich aus dem Alltag zu lösen und einen neuen Blickwinkel einzunehmen. Es können Überzeugungen gewonnen werden, die jedoch nie als Falsch oder richtig eingestuft werden können. Manche Visionen sind auch dem Bereich der seelischen Erkrankungen zuzuordnen.



# Zeit – unser kostbarster Rohstoff



*Trotz moderner Technologien und zahlreicher Möglichkeiten bleibt Zeit eine begrenzte Ressource. Zeit ist mehr als nur ein Maß für Stunden und Minuten. Zeit wird als Rohstoff betrachtet, der bewusst genutzt werden kann – vergleichbar mit Wasser oder Energie. Die zugrundeliegende Philosophie besagt, dass ein achtsamer und sinnvoller Umgang mit Zeit zu mehr Lebensqualität und Zufriedenheit führt. Es wird nur die Zeit bewusst wahrgenommen, die wir mit Inhalten füllen. Die anderen Minuten, Stunden, Tage oder sogar Jahre rinnen uns durch die Finger, als wären sie nie gewesen. Wo ist nur die Zeit geblieben, fragen wir uns dann. Das Märchen auf Seite 45 von der Zeit verdeutlicht diese Zusammenhänge.*

Berühmte Denker wie Augustinus beschrieben Zeit als etwas, das schwer zu fassen ist. Er meinte, die Vergangenheit existiere nur in der Erinnerung, die Zukunft in der Erwartung, und nur die Gegenwart sei wirklich erfahrbar. Menschen haben einen Wunsch nach Ewigkeit. Diese Ewigkeit besteht nach antiker Auffassung aus einem Augenblick, der auf einen anderen Augenblick folgt. In der hebräischen Sprache bedeutet Ewigkeit: Von Augenblick zu Augenblick. Das hat zur Folge, dass Achtsamkeit als Zeitgewinn gesehen wird. Mehrmals am Tag sollte man sich die Frage stellen: *Was mache ich eigentlich jetzt gerade?* Das kann dazu führen, dass man seine gegenwärtige Tätigkeit als sinnlos empfindet und etwas andere machen möchte. Surfen im Internet oder das Bügeln von Geschirrtüchern könnten solche Zeiteinheiten sein. Die eigene Zeit zu planen macht nur Sinn, wenn sie sich auf die Gegenwart bezieht, weil niemand die Zukunft verlässlich kennen kann. Zeit zu haben ist eines der größten Glücksgefühle des Menschen. Leider gönnen wir es uns nur selten. Für viele findet Zeit nur im Urlaub statt. Der Begriff der "Lebenszeit" wird leider oft zugunsten von "Arbeitszeit" oder "Freizeit" geopfert. Mindestens einmal am Tag sollte ein kleiner Bereich der nicht geplanten Zeit zur Verfügung stehen. Das ist die Zeit, die ein Mensch mit sich selbst verbringen kann. Hier ergeben sich Impulse, die nicht geplant waren. John Lennon: **"Leben ist, was passiert, während der Mensch Pläne macht."**



## **Zeitempfinden und die Bedeutung von Zeit für den Menschen**

Zeit ist eine grundlegende Dimension unseres Lebens, die unser Erleben und Handeln prägt. Das Zeitempfinden beschreibt, wie Menschen die Zeit wahrnehmen – mal scheint sie zu verfliegen, mal zieht sie sich endlos hin. Dieses subjektive Empfinden beeinflusst, wie wir unser Leben gestalten und welche Prioritäten wir setzen.

Für den Menschen ist Zeit eine kostbare Ressource, denn sie ist begrenzt. Anders als materielle Güter lässt sich Zeit nicht speichern oder vermehren. Jeder Moment, der vergeht, ist unwiederbringlich verloren. Deshalb gewinnt die bewusste Nutzung der Zeit immer mehr an Bedeutung.

Das Bewusstsein um die Endlichkeit des Lebens führt dazu, dass viele Menschen am Ende ihres Lebens nicht nach mehr Reichtum oder Besitz streben, sondern sich vor allem eines wünschen: mehr Zeit. Zeit, um Erlebnisse zu teilen, Beziehungen zu pflegen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Diese Erkenntnis zeigt, wie wichtig es ist, die eigene Zeit wertzuschätzen und sinnvoll zu nutzen. Zeit ist nicht nur eine Maßeinheit, sondern ein kostbares Gut, das das Leben lebenswert macht. Wer das versteht, lebt bewusster und mit mehr Zufriedenheit.

Um Zeit bewusst zu nutzen, sollte man nicht nur seine Pflichten in den Terminkalender eintragen. Feste Termine mit sich selbst gehören auch dazu. Es hilft, Verabredungen mit sich selbst zu treffen, etwa um eine Stunde lang nur achtsam zu sein etc.

## **Bewusster Umgang mit Zeit – so gelingt er**

Zeit ist eine wertvolle Ressource, die bewusst genutzt werden will. Ein achtsamer Umgang mit Zeit hilft, Stress zu reduzieren und das Leben erfüllter zu gestalten. Hier sind einige Tipps, wie das gelingen kann:

1. Überlege, was Dir wirklich wichtig ist. Konzentriere Dich auf Aufgaben und Aktivitäten, die Dir Freude bringen oder Dich weiterbringen.
2. Erstelle einen Tages- oder Wochenplan. Plane feste Zeiten für Arbeit, Pausen und Freizeit ein. So vermeidest Du Zeitdruck und kannst entspannter arbeiten.
3. Gönn Dir regelmäßig kurze Pausen, um neue Energie zu tanken. Nutze diese Momente, um bewusst zu atmen oder Dich zu entspannen.
4. Fokussiere Dich auf eine Aufgabe nach der anderen. Das steigert die Konzentration und die Qualität Deiner Arbeit.
5. Lerne, Anfragen abzulehnen, die Dich von Deinen Zielen ablenken oder überfordern.
6. Sei im Hier und Jetzt präsent. Genieße den Moment, statt ständig an die Vergangenheit oder Zukunft zu denken.
7. Begrenze die Zeit, die Du mit Smartphone, Computer oder Fernsehen verbringst. So bleibt mehr Zeit für wichtige Dinge.



# Quellen – Orte der Kraft und Spiritualität

*Wandern im Frühherbst bietet zahlreiche Vorteile, die diese Jahreszeit besonders attraktiv machen. Die Temperaturen sind meist angenehm mild, wodurch körperliche Anstrengungen leichter fallen als in der heißen Sommerzeit. Die Natur zeigt sich in einer faszinierenden Farbenpracht: Die Blätter beginnen, sich bunt zu verfärben, und schaffen eine malerische Kulisse, die das Wandern zu einem besonderen Erlebnis macht. Warum nicht als nächstes Ziel eine der Quellen in der Umgebung aufsuchen?*



In Deutschland gibt es zahlreiche Quellen, die seit Jahrhunderten als heilig gelten und eine besondere spirituelle Bedeutung besitzen. Diese Quellen sind oft mit Legenden, religiösen Bräuchen oder Heiltraditionen verbunden und ziehen bis heute Menschen an, die dort Ruhe, Kraft oder Heilung suchen.

Heilige Quellen galten in vielen Kulturen als Orte, an denen das Wasser eine besondere Kraft besitzt. Oft wurden sie als Geschenk der Götter oder als heilige Stätten verehrt. In Deutschland sind viele dieser Quellen mit christlichen Heiligen verbunden, etwa mit der Jungfrau Maria oder lokalen Schutzpatronen. Das Wasser solcher Quellen wurde und wird häufig als heilkräftig angesehen und für rituelle Waschungen oder Trinkkuren genutzt.



Quellen haben in der Spiritualität eine vielschichtige und tief symbolische Bedeutung. Sie gelten oft als Orte des Ursprungs, der Reinheit und der Lebenskraft. Wasser, das aus einer Quelle entspringt, symbolisiert in vielen spirituellen Traditionen die Quelle des Lebens, Erneuerung und Reinigung – sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Wasser spielt in allen Kulturen eine wichtige Rolle. Der Koran schreibt eine Waschung vor dem Besuch einer Moschee vor. Vor einem magischen Ritual wird grundsätzlich geduscht. Die Taufe im Christentum soll von allen Sünden befreien. Wasser als Lebenselixier war schon in der Antike und davor bekannt.





Spirituelle Quellen werden häufig als heilige Stätten betrachtet, an denen Menschen Kraft schöpfen, Heilung erfahren oder eine Verbindung zum Göttlichen suchen können. Das stetig fließende Wasser steht dabei für Kontinuität, Wandel und die unaufhörliche Bewegung des Lebens. In Ritualen wird Quellwasser oft zur Reinigung, Segnung oder als Symbol für spirituelle Erneuerung verwendet.


Quellen symbolisieren in der Spiritualität den inneren Ursprung der eigenen Kraft und Weisheit. Das Bild einer Quelle kann auf die Suche nach dem eigenen „inneren Quell“ verweisen – also auf das Finden von innerer Ruhe, Klarheit und Inspiration. Zusammengefasst stehen Quellen in der Spiritualität für Reinheit, Erneuerung, Lebensenergie und die Verbindung zwischen der sichtbaren Welt und einer tieferen, spirituellen Wirklichkeit.



# Apfeljahr 2025

2025 wird ein sensationell gutes Apfel-Erntejahr in Deutschland erwartet. Mehr als eine Million Tonnen Äpfel werden dieses Jahr bundesweit geerntet. Das offenbart eine Schätzung des Statistischen Bundesamtes. Der Ertrag ist damit knapp 16 Prozent höher als im letzten Jahr. Wer selbst Obstbäume im Garten sein eigen nennt oder eine Streuobstwiese besitzt, glaubt diesen Zahlen sicher gerne. Apfelbäume hängen so voll, dass sich die Äste biegen und hier und da sogar abbrechen. 

Äpfel bleiben unser wichtigstes Baum-Obst. Auf etwa 32.700 Hektar stehen Apfelbäume. Die großen Anbauggebiete sind weiterhin die Regionen Bodensee (Baden-Württemberg) und Altes Land (Niedersachsen). Diese Regionen verfügen über zusammen rund 61 % der Anbaufläche und mehr als zwei Drittel der Erntemenge. 

Die Apfelsorte, die im Jahr 2025 in Deutschland als Apfel des Jahres ausgezeichnet wurde, heißt „Ontario“. Diese Sorte wurde in Norddeutschland zum Apfel des Jahres gekürt und zeichnet sich durch ihre hervorragende Lagerfähigkeit sowie einen hohen Gehalt an Vitamin C aus. Dadurch besitzt sie zunächst eine säuerliche Note, die sich jedoch nach längerer Aufbewahrung in eine angenehm süße Geschmacksrichtung verwandelt. 

Der Ontario-Apfel eignet sich besonders gut zum Backen oder für die Zubereitung von Kompott, kann aber auch nach einer längeren Lagerzeit als frischer Tafelapfel genossen werden. Ursprünglich wurde diese Sorte vor etwa 150 Jahren in Kanada entdeckt. In Deutschland hat der Ontario-Apfel ebenfalls eine lange Tradition, denn bereits in den 1920er Jahren gehörte er zu den drei ausgewählten Reichsobstsorten.



*„Auch wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht,  
würde ich heute noch einen Apfelbaum pflanzen“*

Martin Luther



Äpfel haben aber auch in der Mythologie und den Religionen eine große Rolle gespielt. Mabon 2025 wird von der Natur unter das Zeichen des Apfels gestellt. Er ist der Star der Ernte in diesem Jahr.

## Äpfel in der Mythologie – Mehr als nur Obst



Äpfel spielen in vielen alten Geschichten eine wichtige Rolle. Sie sind oft ein Symbol für Wissen, Verführung oder Unsterblichkeit. Hier sind drei bekannte Beispiele, die Dir zeigen, wie spannend Äpfel in der Mythologie sind:

1. **Der Apfel der Erkenntnis (biblische Geschichte)** Im Garten Eden gibt es die Geschichte von Adam und Eva. Eva isst von einem verbotenen Apfel und gibt ihn auch Adam. Dieser Apfel steht für das Wissen um Gut und Böse – und verändert ihr Leben für immer.
2. **Der goldene Apfel der Zwietracht (griechische Mythologie)** Bei einer Hochzeit wirft die Göttin Eris einen goldenen Apfel mit der Aufschrift „Für die Schönste“ unter die Gäste. Das führt zu einem Streit zwischen den Göttinnen Hera, Athene und Aphrodite – und schließlich zum Trojanischen Krieg.
3. **Die Äpfel der Hesperiden (griechische Mythologie)** Die Hesperiden bewachen einen Baum mit goldenen Äpfeln, die Unsterblichkeit schenken. Herkules muss diese Äpfel als eine seiner Aufgaben holen. Sie symbolisieren hier das Wertvolle und Seltene.



Warum sind Äpfel so besonders?

- Symbol für Verführung und Wissen: Äpfel machen neugierig und stehen oft für Entscheidungen mit großen Folgen.
- Zeichen von Schönheit und Unsterblichkeit: In vielen Geschichten sind Äpfel kostbar und begehrt.
- Verbindung zu großen Mythen: Sie tauchen in wichtigen Geschichten auf, die uns bis heute beschäftigen.
- Äpfel stehen mythologisch für Entscheidungen, die das Leben verändern können.



## Orakelspiele mit Äpfeln

### 1. Liebesorakel

Schäle einen Apfel. Wenn die Schale dabei ganz bleibt, bedeutet das dem Orakel nach, dass du vor Beltane deine große Liebe finden wirst. Dieses Orakel haben junge Mädchen früher gespielt. In einer Gruppe kann man festlegen, dass die Person mit dem längsten Stück Schale ihre Liebe zuerst finden wird.



In die Kerne schauen

Schneide den Apfel in der Mitte durch. Schau Dir das Kerngehäuse genau an. Zähle die sichtbaren Kerne im Apfel. Die Anzahl der Kerne hat eine Bedeutung:

- 1 Kern: Ein Wunsch wird bald in Erfüllung gehen.
- 2 Kerne: Liebe oder Freundschaft steht bevor.
- 3 Kerne: Eine positive private Überraschung erwartet Dich.
- 4 oder mehr Kerne: Neue berufliche Möglichkeiten öffnen sich.

Tipp: Du kannst das Apfelorakel auch mit Freunden ausprobieren und gemeinsam über die Bedeutungen sprechen. So wird es zu einem schönen Erlebnis, das verbindet.



## Heilsteinwasser: Spirituelle Quelle für den Alltag

Heilsteinwasser wird hergestellt, indem bestimmte Edelsteine oder Heilsteine in Wasser gelegt werden, damit deren energetische Eigenschaften auf das Wasser übertragen werden. Dieses Wasser wird dann zur Unterstützung des Wohlbefindens und der Gesundheit genutzt. Die Herstellung erfordert dabei sorgfältiges Vorgehen, um die Wirkung der Steine optimal zu nutzen und gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Ein Ritual mit Heilsteinwasser kann zur täglichen Psychohygiene beitragen und für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen. Zunächst wird ein passender Heilstein ausgewählt, der zu den individuellen Bedürfnissen passt, zum Beispiel Rosenquarz für Liebe und Harmonie oder Amethyst zur Beruhigung. Der Stein wird gründlich gereinigt und anschließend in ein Glas mit frischem Wasser gelegt. Das Wasser sollte idealerweise einige Stunden oder über Nacht stehen, damit sich die energetischen Eigenschaften des Steins übertragen können.



Vor der Einnahme des Heilsteinwassers empfiehlt es sich, einen ruhigen Moment zu schaffen. Das Glas wird bewusst in die Hand genommen, und einige tiefe Atemzüge helfen, sich zu zentrieren. Beim Trinken des Wassers kann man sich auf die positiven Eigenschaften des Steins konzentrieren und die Absicht formulieren, Ruhe, Kraft oder Klarheit zu empfangen. Dieses Ritual lässt sich täglich in wenigen Minuten durchführen und unterstützt die innere Balance auf sanfte Weise.



# Herstellung von Heilsteinwasser



## Auswahl der Heilsteine:

Zunächst werden geeignete Heilsteine ausgewählt. Beliebte Steine sind beispielsweise Rosenquarz, Amethyst, Bergkristall oder Citrin. Wichtig ist, dass die Steine ungiftig und für den direkten Kontakt mit Wasser geeignet sind. Malachit, Lopezit und Cinnabarit etwa sind giftig und eignen sich nicht für Heilsteinwasser.

## Reinigung der Steine:

Vor der Verwendung sollten die Steine gründlich gereinigt werden, um eventuelle Verunreinigungen oder negative Energien zu entfernen. Dies kann durch Abspülen mit klarem Wasser, Räuchern oder das Aufladen in Sonnen- oder Mondlicht geschehen.



## Vorbereitung des Wassers:

Für Heilsteinwasser wird am besten reines, gefiltertes oder Quellwasser verwendet. Leitungswasser kann durch Chlor oder andere Zusätze die Wirkung beeinträchtigen.

## Einlegen der Steine:

Die gereinigten Steine werden in ein sauberes Glasgefäß mit Wasser gelegt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Steine nicht giftig sind oder Schadstoffe an das Wasser abgeben. Manche Steine sind nicht für den direkten Kontakt mit Wasser geeignet und sollten stattdessen in einem separaten Gefäß neben dem Wasser platziert werden (indirekte Methode).



## Einwirkzeit:

Das Wasser mit den Steinen sollte mehrere Stunden bis zu einem Tag an einem ruhigen Ort stehen, damit die energetischen Eigenschaften übertragen werden können. Manche empfehlen auch, das Gefäß über Nacht im Mondlicht stehen zu lassen.



## Verwendung:

Das Heilsteinwasser kann anschließend getrunken oder äußerlich angewendet werden, etwa zum Waschen oder als Spray. Es sollte frisch zubereitet und nicht über längere Zeit aufbewahrt werden.



**Wichtiger Hinweis:** Heilsteinwasser ersetzt keine medizinische Behandlung. Bei gesundheitlichen Problemen sollte immer ein Arzt konsultiert werden.





# Frauen, die Geschichte schrieben:

## Motoko Hani (1873 - 1957)

*Motoko Hani war die erste Journalistin in Japan. Zu ihrem Lebenswerk gehören auch die Frauenzeitschrift Fujin no tomo (Frauenfreundin)- Die Zeitschrift hat eine lange Tradition (1906 – 1957) begründen können. Außerdem gründete sie mit ihrem Mann die private, koedukative Schule Jiyū Gakuen. In dieser Schule wurden neben theoretischen Kenntnissen auch praktische Fertigkeiten vermittelt.*

### Bildungsdefizite störten die privilegierte Motoko Hani

Motoko war Mitglied der ersten Abschlussklasse der Tokyo First Higher Girls' School und die erste weibliche Zeitungsreporterin Japans. Bildung für Frauen und Mädchen standen für sie ganz vorn. Obwohl sie aus einer angesehenen Samurai-Familie stammte, konnte sie die damit verbundenen Privilegien nicht genießen. Eher war sie verärgert wegen der Bildungsdefizite, die sie sowohl bei ihren Großeltern als auch bei ihren Eltern sah. Ihre Vision war, die japanische Gesellschaft mitzugestalten und vor allem die Rolle der Frau zu verändern. Bildung war für die junge Motoko der Schlüssel zu Freiheit und Selbstbestimmung. Ihr eigener Ehrgeiz wurde 1884 mit einer akademischen Auszeichnung des japanischen Bildungsministeriums belohnt.



Quelle: Wikipedia [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mrs.\\_Motoko\\_Hani.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mrs._Motoko_Hani.jpg)



### Bildung für Frauen und Mädchen als Ziel

Motoko lebte in einer Zeit, in der Schulbildung über die Grundschule hinaus nur für 16 Prozent der Mädchen möglich war. Ihre eigene Bildung finanzierte sie über einen Job als Redakteurin – als Bezahlung erhielt sie die Studiengebühren, die Miete für das Wohnheim und die Kosten für die Verpflegung erstattet. So konnte sie sich ein Leben ohne ihre Familie in Tokio leisten. Sie hatte Glück, dass der Direktor der gewählten Schule, Iwamoto, gleichzeitig Herausgeber eines Magazins war und ihr diesen intelligenten Schachzug ermöglichen konnte.

Nachdem sie die Schule verlassen hatte, arbeitete sie in ihrer Heimat als Grundschullehrerin, doch sie war derart unzufrieden, dass sie so schnell wie möglich nach Tokio zurückkehrte. Sie nahm eine Stelle im Haushalt einer Medizinerfamilie an.



## Veränderung von innen durch Alltagsbildung

Einen wichtigen Einfluss auf ihren Durchbruch hatte ihre zweite Ehe, in der sie sich als gleichberechtigte Partnerin etablierte. Nach einer kurzen, missglückten ersten Ehe heiratete sie Yoshikazu Hani. Hierbei handelte es sich um eine kluge Partnerwahl, denn ihr Mann war wie sie im Kulturbereich tätig. Die beiden vertraten die gleichen Werte und wollten aus der traditionellen japanischen Gesellschaft eine gleichberechtigte Kultur mit Bildungschancen und politischer Teilhabe für alle Bürger werden sehen. Im Rahmen publizistischer Tätigkeiten arbeitete das Paar an der Realisierung einer „Alltagsbildung“ besonders für Mädchen und Frauen. Motoko Hanis Ziel war nicht, politische Umstürze vorzubereiten oder Gesetze zu verändern. Sie glaubte daran, dass Frauen sich selbst verändern können, ihr eigenes Leben umgestalten können, wenn sie die notwendige Bildung dafür erhalten. Aus diesem Grund war ihr Magazin nicht intellektuell, sondern sehr handfest. Fujin no tomo (Frauenfreundin) sollte mit seinen Artikeln und Berichten dazu verhelfen, dass Frauen sich innerhalb der Familie veränderten. Aus dieser Veränderung heraus erhoffte Motoko sich dann die gesellschaftliche Wandlung.

### Kakebo - Motoko Hanis Vermächtnis

Uns modernen Europäerinnen und Europäern hat sie Kakebo hinterlassen. Kakebo bedeutet nicht anderes als Haushaltsbuch. Das Buch, dass sie 1904 in Japan veröffentlichte, hat den englischen Titel: Kakebo: The Art of Saving: Discover the Magic of Japanese Domestic Accounting.



## Japan – Ein Überblick

Japan ist ein Inselstaat in Ostasien, der aus über 6.800 Inseln besteht. Die vier größten Inseln heißen Honshū, Hokkaidō, Kyūshū und Shikoku. Die Hauptstadt Japans ist Tokio, eine der größten Metropolregionen der Welt.

Mit etwa 125 Millionen Einwohnern gehört Japan zu den bevölkerungsreichsten Ländern der Welt. Die Amtssprache ist Japanisch. Die Gesellschaft Japans ist geprägt von einer langen Geschichte, einer reichen Kultur und modernen Technologien.

Japan ist eine konstitutionelle Monarchie mit einem Kaiser als Staatsoberhaupt und einem demokratisch gewählten Parlament. Die Wirtschaft Japans zählt zu den größten der Welt und ist bekannt für ihre Automobilindustrie, Elektronik und Maschinenbau. Das Land ist auch für seine kulturellen Traditionen wie Teezeremonie, Ikebana (Blumenarrangement), und Kampfkünste bekannt. Gleichzeitig ist Japan führend in Innovation und Technologie.

Japan liegt in einer seismisch aktiven Zone, weshalb Erdbeben und Vulkanausbrüche dort häufig vorkommen. Das Land hat umfangreiche Maßnahmen zum Katastrophenschutz entwickelt.



# Takebo - japanische Sparsamkeit

Takebo – Das japanische Haushaltsbuch für mehr Überblick und Sparsamkeit

Takebo (japanisch: 家計簿) bedeutet übersetzt „Haushaltsbuch“. Es ist eine traditionelle japanische Methode, um Einnahmen und Ausgaben zu erfassen und dadurch bewusster mit Geld umzugehen.

## Was ist Takebo?

Takebo ist mehr als nur ein einfaches Notizbuch. Es ist ein Werkzeug, das dir hilft, deine Finanzen besser zu verstehen und zu kontrollieren. Dabei geht es nicht nur ums Sparen, sondern vor allem darum, bewusster zu konsumieren und finanzielle Entscheidungen reflektiert zu treffen.

## Wie funktioniert Takebo?

Das Prinzip ist einfach: Du trägst alle deine Einnahmen und Ausgaben in verschiedene Kategorien ein, zum Beispiel Lebensmittel, Wohnen, Freizeit oder Transport. Am Ende jeder Woche und jedes Monats wertest du deine Ausgaben aus und überlegst, wo du sparen kannst oder ob du dein Budget anpassen möchtest.

## Warum Takebo nutzen?

- Du bekommst einen klaren Überblick über deine Finanzen.
- Du lernst, bewusster mit Geld umzugehen.
- Du kannst Sparziele besser erreichen.
- Du vermeidest unnötige Ausgaben.

## Tipps für den Einstieg:

1. Wähle ein Takebo-Notizbuch oder eine App, die dir gefällt.
2. Schreibe täglich deine Ausgaben auf – auch kleine Beträge.
3. Kategorisiere deine Ausgaben klar und übersichtlich.
4. Setze dir realistische Sparziele.
5. Reflektiere regelmäßig, was gut läuft und wo du dich verbessern kannst.

Takebo ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um deine Finanzen im Griff zu behalten. Mit etwas Disziplin kannst du so nicht nur Geld sparen, sondern auch bewusster leben und deine finanziellen Ziele erreichen.

In Japan ist diese Methode so beliebt, dass schon Kinder ein Takebo führen. Takebo ist viel mehr als ein Notizbuch. Es gibt wunderschöne Varianten mit Illustrationen und hübsch gebunden. Takebo ist in Japan ein beliebtes Geschenk. Ein Takebo enthält in der Regel den Platz für ein Jahr. Begonnen werden kann es jederzeit.

Wichtig ist, dass das Sparen mit Takebo Spaß machen soll. Wird Sparen zu einem Zwang oder zu einer lästigen Pflicht, lehnen wir es innerlich ab und scheitern. Auf den folgenden Seiten findest du ein Beispiel, dass du für deinen Einstieg nutzen kannst.



## Kakebo – Beispielseite für den Monat \_\_\_\_\_

### 1. Monatliches Budget festlegen

Ohne eine Übersicht zu Beginn hilft Kakebo nicht. Schließlich musst du nicht nur wissen, was du ausgibst, sondern es muss auch in deinen finanzielle Rahmen passen. Trage also hier deine Einkünfte ein und überlege dir, wie viel du einsparen möchtest. Beginne mit kleinen Sparzielen, um dich nicht zu überfordern. Steigern kannst du dich später.

Einnahmen: \_\_\_\_\_ €

Geplantes Sparziel: \_\_\_\_\_ €

Gesamtbudget (Einnahmen – Sparziel): \_\_\_\_\_ €

### 2. Wöchentliche Ausgabenübersicht

Die wöchentlichen Ausgaben sind wichtig, um immer nach sieben Tagen eine kleine Übersicht zu erhalten. So können kleine Korrekturen vorgenommen werden. Außerdem kann man sich schon nach kleinen Erfolgen eine Belohnung gönnen. Wichtig ist, dass diese Belohnung kein Geld kosten sollte. Plane pro Kategorie deine Wochenausgaben.

Kategorie	geplantes Budget	tatsächliche Ausgaben	Differenz	Notizen
Lebensmittel				
Wohnen (Miete/ Nebenkosten)				
Mobilität				
Freizeit				
Kleidung				
sonstiges				



### 3. Tagesausgaben (Beispiel für eine Woche)

Die folgende Tabelle wird täglich gefüllt. Hier werden einfach alle Ausgaben eingetragen, nach sieben Tagen überträgst du die Ergebnisse in deine Tabelle der Wochenausgaben (siehe oben)

Datum	Kategorie	Artikel	Summe

Berechne jetzt, was du pro Kategorie ausgegeben hast und trage die Summen in deine Wochentabelle ein. Kopiere diese Tabelle für die drei weiteren Wochen des Monats.



Nun geht es an deine Selbstkritik. In jeder Woche füllst du deinen Wochenrückblick aus. Nach vier Wochen kommt der Monatsrückblick dazu.

#### 4. Wochenrückblick

Was lief gut?

Wo kann ich sparen?

Welche Ausgaben waren unnötig?

#### 5. Monatsabschluss

Gesamtausgaben: \_\_\_\_\_ €

Erreichtes Sparziel: \_\_\_\_\_ €

Erkenntnisse für den nächsten Monat:



**Wichtig:**  
Nimm deine Ziele ernst, aber gräme dich nicht, wenn es nicht sofort klappt. Wenn du dich schlecht fühlst, gibst du mehr Geld aus.



# Achtung: Insektenalarm im Herbst

Im Herbst suchen sich viele Insekten einen warmen Platz – oft landet das Haus auf ihrer Liste. Mit natürlichen Mitteln kannst Du sie sanft vertreiben, ohne Chemie zu verwenden. Hier sind einfache Tipps, die Dir helfen, bevor du auf die Jagd gehen musst, um die Insekten, im schlimmsten Fall, zu töten.

## Fenster und Türen abdichten

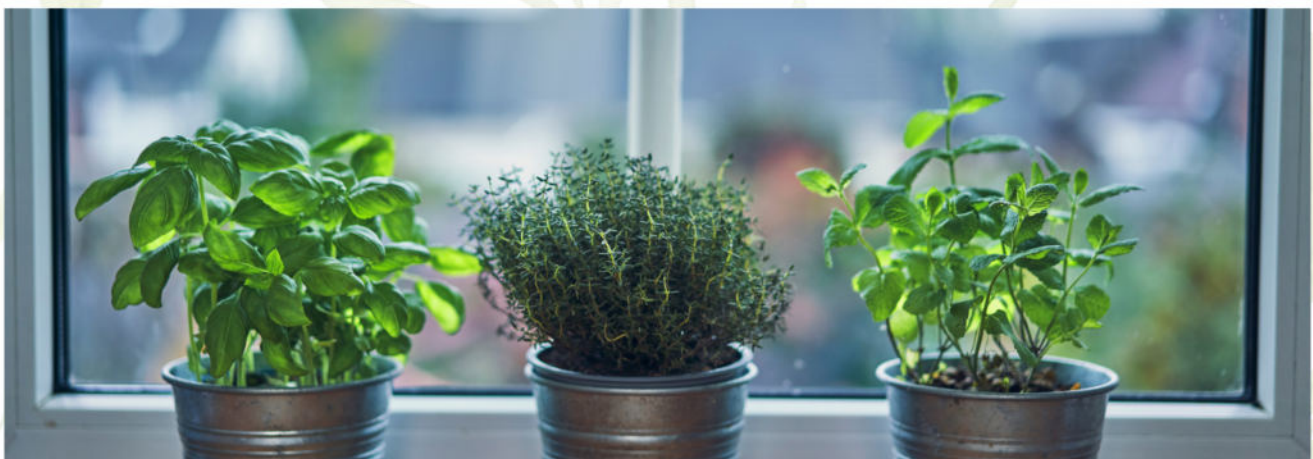
Kontrolliere, ob Fenster und Türen gut schließen. Kleine Ritzen kannst Du mit Dichtungsband verschließen, damit keine Insekten hereinkommen.

## Kräuter als natürliche Abwehr

Viele Insekten mögen den Duft von Kräutern wie Lavendel, Minze oder Rosmarin nicht. Stelle frische Kräuter in kleinen Töpfen auf Fensterbänke oder hänge getrocknete Bündel auf.

- Lavendel: Wirkt beruhigend und hält Mücken, Motten und Fliegen fern.
- Minze: Schützt gegen Ameisen und Spinnen.
- Rosmarin: Vertreibt Fliegen und Mücken.
- Basilikum: Wirkt gegen Mücken.
- Eukalyptus: Hilft gegen Fliegen und Mücken.
- Gemahlene Kastanien außen vor Fenstern und Türen schrecken Spinnen ab.

Tipp: Stelle kleine Töpfe mit frischen Kräutern auf Fensterbänke oder hänge getrocknete Bündel in der Nähe von Türen auf.



## Essigwasser und Kräuteröl

- Essigwasser: Mische 1 Teil Essig mit 3 Teilen Wasser. Sprühe es auf Fensterrahmen, Türschwellen und andere Eintrittsstellen.
- Kräuteröl-Spray: Vermische Wasser mit ein paar Tropfen ätherischem Öl (Lavendel, Pfefferminze, Eukalyptus). Das hält Insekten fern und duftet angenehm.



## Zitrusdüfte

Insekten mögen keine Zitrusdüfte. Lege frische oder getrocknete Schalen von Zitronen, Orangen oder Limetten an häufig genutzte Stellen. Du kannst auch ein Spray aus Zitronensaft und Wasser herstellen.



## Natürliche Barrieren

- Kreide oder Babypuder: Streue Kreide oder Babypuder vor Türen oder Fenstern. Ameisen mögen diese Barrieren nicht.
- Kaffeepulver: Verteilt in kleinen Mengen an Eintrittsstellen hält es Ameisen fern.



## Sauberkeit und Ordnung

- Entferne Essensreste sofort.
- Verschließe Müllbehälter gut.
- Halte Küchen und Essbereiche sauber.

## Weitere natürliche Helfer

- Zedernholz: Vertreibt Motten und andere kleine Insekten. Du kannst Zedernholzstücke in Schränken oder Kisten platzieren.
- Knoblauch: Der Geruch hält viele Insekten fern. Du kannst zerdrückte Knoblauchzehen an Fensterbänken auslegen.



Insekten sind wichtig für die Natur und den Menschen. Trotzdem sollen sie nicht ins Haus. Experimentiere mit natürlichen Zutaten und stelle Dekorationen her, die Insekten abwehren und damit Deine Gesundheit schützen.



# Wo gesungen wird, da lass dich nieder



Singen wirkt positiv auf die Seele und das Wohlbefinden. Hier gibt es fünf gute Gründe für das Singen.

## 1. Singen hebt die Stimmung

Beim Singen schüttet der Körper Glückshormone wie Endorphine aus. Das macht fröhlicher und entspannt. Selbst bei traurigen Momenten kann Singen helfen, die Stimmung zu verbessern.

## 2. Singen baut Stress ab

Durch das bewusste Atmen beim Singen beruhigt sich der Körper. Stresshormone werden reduziert, und ein Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit entsteht.

## 3. Singen verbindet mit sich selbst

Beim Singen ist man ganz im Moment. Körper und Gefühle werden intensiver wahrgenommen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und die innere Balance.

## 4. Singen schafft Gemeinschaft

Ob alleine oder in der Gruppe – Singen verbindet Menschen. Gemeinsames Singen fördert das Gefühl von Zusammengehörigkeit und unterstützt soziale Kontakte.

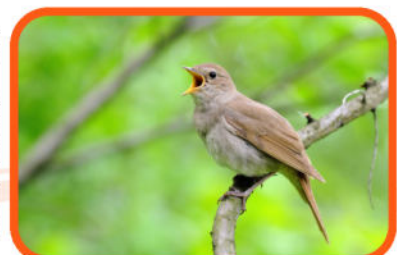
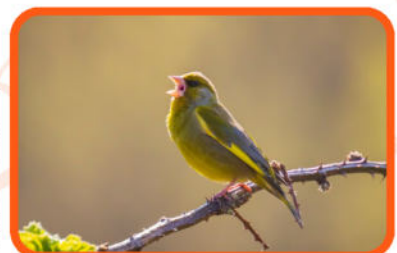
## 5. Singen fördert die Kreativität

Beim Singen kann man sich ausdrücken und Kreativität entfalten. Das macht Spaß und gibt neue Energie.

## Die Geschichte des Gesangs

Der Gesang ist eine der ältesten Ausdrucksformen der Menschheit und begleitet die Kulturentwicklung seit Jahrtausenden. Bereits in der Frühzeit nutzten Menschen das Singen, um Gefühle auszudrücken, Geschichten zu erzählen und Gemeinschaft zu stärken. Singen war oft mit Tanz oder mit Meditation verbunden.

Archäologische Funde deuten darauf hin, dass Gesang und Musik vor mindestens 40.000 Jahren existierten. Frühmenschen verwendeten einfache Instrumente und ihre Stimme, um Rituale durchzuführen und soziale Bindungen zu festigen. In vielen Kulturen spielte der Gesang eine zentrale Rolle bei religiösen Zeremonien und Festen.



*Singe, wem Gesang gegeben...auch allein, aber  
fröhlich!*





Im antiken Ägypten, Griechenland und Rom wurde der Gesang weiterentwickelt und systematisiert. Die Griechen beispielsweise führten musikalische Theorien ein und verbanden Gesang mit Theater und Dichtung. Im Mittelalter war der Gesang vor allem in der Kirche von großer Bedeutung. Gregorianische Gesänge und andere liturgische Formen prägten die Musik dieser Zeit.



Mit der Renaissance und dem Barock entstanden komplexe Gesangsformen wie Oper und Oratorium. Komponisten begannen, die menschliche Stimme gezielt zu fördern und technisch zu verfeinern. Im 19. und 20. Jahrhundert entwickelte sich der Gesang weiter, unter anderem durch neue Stilrichtungen wie Jazz, Pop und Rock.

Heute ist Gesang ein vielfältiges Ausdrucksmittel, das sowohl künstlerisch als auch therapeutisch genutzt wird. Die Geschichte des Gesangs zeigt, wie eng er mit der menschlichen Kultur und Kommunikation verbunden ist. Spiritualität und Singen sind unauflöslich miteinander verbunden.

### **Chöre in Deutschland – Vielfalt und Tradition**

Chöre haben in Deutschland eine lange Tradition und sind ein wichtiger Teil der kulturellen Landschaft. Sie bieten Menschen jeden Alters die Möglichkeit, gemeinsam zu singen, Freude an Musik zu erleben und soziale Kontakte zu pflegen.



### **Verschiedene Arten von Chören in Deutschland**

*Laien*chöre sind die häufigste Form und bestehen aus Menschen, die aus Spaß am Singen teilnehmen. Sie sind oft in Gemeinden, Vereinen oder Kirchengemeinden organisiert. Das Repertoire reicht von Volksliedern über klassische Werke bis zu modernen Songs.

*Kammer*chöre sind kleinere Ensembles mit meist 10 bis 30 Sängerinnen und Sängern. Sie legen Wert auf anspruchsvolle Literatur und eine präzise musikalische Umsetzung. Oft treten sie bei Konzerten und Wettbewerben auf.

*Kantoreien* und *Kirchen*chöre sind an Kirchengemeinden gebunden und singen vor allem geistliche Musik. Sie begleiten Gottesdienste und gestalten kirchliche Feste musikalisch mit.

Speziell für junge Menschen gibt es zahlreiche *Jugend-* und *Kinder*chöre. Sie fördern musikalische Bildung und Gemeinschaftserlebnis von klein auf.

*Moderne* Chöre, die sich auf Gospel, Pop, Jazz oder Rock spezialisiert haben, erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie zeichnen sich durch lebendige Rhythmen und oft auch durch eine lockere Atmosphäre aus.



# Tiere, Gefährten des Menschen

Tiere begleiten uns seit Jahrtausenden. Sie sind mehr als nur Lebewesen um uns herum – sie sind Freunde, Helfer und oft auch Spiegel unserer Seele. In diesem Dossier erfährst Du, wie Tiere unser Leben bereichern, wie sie uns emotional unterstützen und welche besondere Rolle sie als Gefährten spielen.



## Seelische Aspekte: Tiere als emotionale Begleiter

Tiere spüren oft, wie es uns geht. Sie reagieren auf unsere Stimmung und schenken uns bedingungslose Zuneigung. Gerade in schwierigen Zeiten können sie Trost spenden und ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Ihre Nähe hilft, Stress abzubauen und das Herz zu öffnen.



## Warum Tiere unsere Seele berühren:

Sie urteilen nicht, sondern akzeptieren uns so, wie wir sind. Ihre Präsenz wirkt beruhigend und fördert das Wohlbefinden. Sie geben uns das Gefühl, gebraucht und geliebt zu werden.





Die angebliche Feindschaft zwischen Hund und Katze ist eine menschliche Erfindung. Sie dient dazu, Konflikte unter Menschen auf Tiere zu übertragen.



Ob ein Mensch gut ist, erkennt man zuallererst an seinem Hund und seiner Katze.  
(William Faulkner)

Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund.

(Hildegard von Bingen)

Wer Hund oder Katze nicht gerecht werden kann, ist mit einem Hasen oder einem Meerschweinchen vielleicht besser bedient.

Dein Tier braucht dich.  
Wähle kein Tier, dem du keine optimalen Bedingungen bieten kannst.





## **Tiere als Kommunikationspartner**

Mit Tieren zu sprechen, bedeutet oft mehr als Worte. Sie verstehen unsere Körpersprache, unsere Gefühle und reagieren darauf. Gerade Menschen, die Schwierigkeiten in der Kommunikation haben, finden in Tieren oft einen verständnisvollen Zuhörer.

### Tipps für gelungene Kommunikation mit Tieren:

- Sei ruhig und geduldig.
- Beobachte genau, wie das Tier reagiert.
- Nutze Gesten und sanfte Worte.
- Respektiere die Grenzen des Tieres.



## Tiere für Kinder: Freunde fürs Leben

Für Kinder sind Tiere oft die ersten Freunde außerhalb der Familie. Sie fördern Verantwortungsbewusstsein, Empathie und soziale Fähigkeiten. Der Umgang mit Tieren stärkt das Selbstbewusstsein und hilft Kindern, Gefühle besser zu verstehen.

### Was Kinder vom Umgang mit Tieren lernen

- Fürsorge und Verantwortung übernehmen
- Gefühle ausdrücken und wahrnehmen
- Geduld und Rücksicht üben
- Freude und Trost erleben



## **Tiere zur Therapie: Heilende Begleiter**

Tiere werden zunehmend in der Therapie eingesetzt. Sie unterstützen Menschen mit körperlichen, psychischen oder sozialen Herausforderungen. Durch ihre Anwesenheit fördern sie Motivation, Bewegung und soziale Interaktion.

### Anwendungsbereiche tiergestützter Therapie:

- Unterstützung bei Angst- und Depressionsbehandlung
- Förderung der motorischen Fähigkeiten
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Stärkung des Selbstwertgefühls





## **Krafttiere: Symbole und spirituelle Begleiter**

In vielen Kulturen gelten bestimmte Tiere als Krafttiere. Sie symbolisieren besondere Eigenschaften wie Mut, Weisheit oder Schutz. Menschen, die sich mit Krafttieren verbinden, suchen in ihnen Inspiration und innere Stärke.

### So findest Du Dein Krafttier:

- Achte auf Tiere, die Dir immer wieder begegnen.
- Spüre, welche Tiere Dich besonders ansprechen.
- Informiere Dich über die Bedeutung dieser Tiere.
- Nutze Meditation oder Visualisierung, um die Verbindung zu vertiefen.



## **Haustiere Hund und Katze: Unsere treuen Begleiter**

### Der Hund – Freund und Helfer

Hunde sind seit langem treue Begleiter des Menschen. Sie sind aufmerksam, loyal und oft sehr einfühlsam. Ein Hund bringt Bewegung in den Alltag, fördert soziale Kontakte und gibt Sicherheit.

Was Hunde besonders macht:

- Sie spüren Deine Stimmung und passen ihr Verhalten an.
- Sie motivieren zu regelmäßiger Bewegung.
- Sie bieten Schutz und Gesellschaft.
- Sie sind zuverlässige Helfer, z. B. als Blinden- oder Therapiehunde.



### Die Katze – unabhängige Gefährtin

Katzen sind oft eigenständiger, aber nicht weniger liebevoll. Sie schenken Ruhe und Geborgenheit und sind Meister im Stressabbau. Ihre sanfte Art und ihr Schnurren wirken beruhigend und heilsam.

Was Katzen besonders macht:

- Sie sind sensible Begleiter, die Nähe und Freiraum schätzen.
- Ihr Schnurren fördert die Entspannung.
- Sie helfen, den Alltag zu entschleunigen.
- Sie sind treue Freunde, die oft eine besondere Bindung eingehen.



### Tiere bereichern unser Leben

Ob als Freund, Therapeut oder spiritueller Begleiter – Tiere sind wertvolle Gefährten. Sie schenken uns Nähe, Verständnis und Kraft. Indem Du Tiere achtsam wahrnimmst und respektvoll mit ihnen umgehst, kannst Du eine tiefe Verbindung aufbauen, die Dein Leben bereichert.

- Nimm Dir Zeit, Tiere wirklich zu beobachten und zu verstehen.
- Sei offen für die Botschaften, die Tiere Dir senden.
- Geh auf die Bedürfnisse Deines Tieres ein. Hunde und Katzen gehören nicht in eine kleine Etagen-Wohnung. Auch dann nicht, wenn du viel Geld für ihr Futter aus gibst. Wer keinen Platz für die artgerechte Haltung hat, kann seine Tierliebe über die ehrenamtliche Mitarbeit in einem Tierschutzverein ausleben.
- Pflege den Kontakt zu Deinem Haustier oder einem Tier in Deiner Nähe.
- Nutze die Kraft der Tiere, um Deine Seele zu stärken und Freude zu erleben.
- Tiere sind mehr als nur Begleiter – sie sind Freunde fürs Leben, aber sie haben Respekt verdient. Freundschaft ist keine Einbahnstraße.





# Die Geschichte der Haustiere

Haustiere begleiten den Menschen seit Tausenden von Jahren. Ihre Geschichte ist eng mit der Entwicklung unserer Zivilisation verbunden. Sie erzählen von Freundschaft, Zusammenarbeit und gegenseitigem Vertrauen.

## Die Anfänge: Vom wilden Tier zum Gefährten

Vor etwa 15.000 bis 20.000 Jahren begannen Menschen, wilde Tiere zu domestizieren. Der Hund war vermutlich das erste Haustier. Ursprünglich jagten Menschen und Wölfe gemeinsam, bis sich eine enge Beziehung entwickelte. Aus wilden Wölfen wurden treue Hunde, die beim Schutz und bei der Jagd halfen.

Auch andere Tiere wie Schafe, Ziegen und Rinder wurden früh domestiziert. Sie lieferten Nahrung, Kleidung und Werkstoffe. Haustiere waren für das Überleben der Menschen wichtig.



## Haustiere im alten Ägypten und anderen Kulturen

In alten Hochkulturen wie Ägypten, Mesopotamien oder China hatten Haustiere oft eine besondere Bedeutung. Katzen wurden im alten Ägypten verehrt, weil sie Mäuse und Schlangen fernhielten. Sie galten als Glücksbringer und wurden sogar mumifiziert.

Hunde wurden als Begleiter und Wächter geschätzt. Sie hatten oft einen festen Platz in der Familie und wurden liebevoll gepflegt.



Im alten Ägypten waren die Grenzen zwischen Menschen, Gottheiten und Tieren nicht scharf getrennt.





## **Haustiere im Mittelalter und der Neuzeit**

Im Mittelalter waren Haustiere vor allem Nutztiere. Hunde und Katzen lebten oft draußen, um Haus und Hof zu schützen. Rinder, Ziegen, Schafe galten als Wohlstand und dienten dazu, den Menschen die Arbeit zu erleichtern. Außerdem versorgten sie die Menschen mit Fleisch, Leder, Wolle, Milch und anderen Produkten.

Erst in der Neuzeit, besonders im 18. und 19. Jahrhundert, änderte sich das Bild. Haustiere wurden zunehmend als Freunde und Familienmitglieder gesehen. Das lag auch daran, dass Maschinen die Tiere auf dem Feld und beim Transport ersetzten.

Heute dienen Tiere als Rohstoff- und Nahrungslieferanten. In vielen spirituellen Strömungen wird das Essen von Fleisch aufgrund des Respekts vor dem Leben abgelehnt.

Die Zucht von Hunden und Katzen wurde in der Neuzeit gezielter, verschiedene Rassen entstanden. Haustiere wurden zu Begleitern im Alltag, die Freude und Trost brachten. Doch sie wurden auch zu "Wertanlagen". Durch die Kommerzialisierung besteht die Gefahr des Missbrauchs. Auch heute noch dienen Tier skrupellosen Geschäftemachern als Ressourcen und werden nicht geschützt oder respektiert.



## **Haustiere heute: Freunde fürs Leben**

Heute sind Haustiere aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken. Sie erfüllen unterschiedliche Rollen – als Spielkameraden für Kinder, als treue Begleiter für Erwachsene oder als Helfer in der Therapie.

Die Beziehung zwischen Mensch und Haustier ist geprägt von Liebe, Respekt und gegenseitiger Fürsorge. Haustiere bereichern unser Leben auf vielfältige Weise und sind oft ein wichtiger Teil der Familie.

Wichtig ist, dass Tiere den Respekt erfahren, den sie verdienen. Eine hübsche Leine täuscht oft darüber hinweg, dass Tiere kein Besitz sein können, denn ihr Leben gehört ihnen. Tiere zu missbrauchen, indem man sie vermenschlicht, ist kaum weniger respektlos als sie für finanzielle Zwecke zu züchten.





The background of the entire page is a cosmic scene. At the top center is the planet Saturn with its rings. To the right is a large, bright, fiery sun. In the bottom left corner is a view of the Earth from space. Several thin white lines representing orbits or constellations crisscross the dark space.

## Horoskop September 2025

**Widder:** Im September zeigt sich Deine Energie besonders kraftvoll, nutze sie für neue Projekte. Achte jedoch darauf, nicht zu impulsiv zu handeln, um Konflikte zu vermeiden.

**Stier:** Dieser Monat bringt Stabilität und gute Chancen für finanzielle Verbesserungen. Nimm Dir Zeit für Entspannung, um Körper und Geist in Einklang zu halten.

**Zwillinge:** Kommunikation läuft jetzt besonders gut, ideale Zeit für Gespräche und Netzwerken. Bleibe offen für neue Ideen, sie können Deinen Horizont erweitern.

**Krebs:** Gefühle stehen im Vordergrund und fördern Deine Intuition. Vertraue Deinem Bauchgefühl, besonders bei wichtigen Entscheidungen.

**Löwe:** Deine Kreativität blüht auf und inspiriert andere. Nutze diese Phase, um Deine Talente sichtbar zu machen und Anerkennung zu gewinnen.

**Jungfrau:** Organisation und Struktur helfen Dir, Ziele effizient zu erreichen. Achte darauf, nicht zu perfektionistisch zu sein, um Stress zu vermeiden.

**Waage:** Harmonie in Beziehungen ist jetzt besonders wichtig für Dein Wohlbefinden. Setze auf Ausgleich und vermeide unnötige Streitigkeiten.

**Skorpion:** Intensive Momente bringen Klarheit und neue Einsichten. Nutze die Zeit, um alte Muster loszulassen und Raum für Wachstum zu schaffen.

**Schütze:** Abenteuerlust und Neugier treiben Dich voran. Bleibe offen für Veränderungen, sie eröffnen spannende Möglichkeiten.

**Steinbock:** Disziplin und Ausdauer zahlen sich aus, besonders beruflich. Vergiss nicht, auch Zeit für Dich selbst einzuplanen.

**Wassermann:** Innovative Ideen bringen frischen Schwung in Dein Leben. Pflege Deine sozialen Kontakte, sie sind eine wertvolle Unterstützung.

**Fische:** Deine Sensibilität stärkt Deine Empathie und Kreativität. Gönn Dir Momente der Ruhe, um neue Kraft zu schöpfen.



# Als Frau Zeit einmal streikte

Auf der Jahreshauptversammlung der Lebensaspekte ging es hoch her. Der Schöpfer, der den Vorsitz führte, hatte alle Hände voll zu tun, für Ruhe zu sorgen.

„Himmel, es ist ja leichter eine Welt zu schaffen als mit euch Versammlung zu halten!“ rief er zornig in die Runde, als es ihm gar zu bunt wurde.

„Also, was ist so aufregend, dass ihr die guten Sitten vergesst?“

Er fragte mit Blick auf die Tischseite, auf der die Werte sich versammelt hatten. Sie waren meist zuverlässig und eher schüchtern. Lautes Getöse lag ihnen nicht. Ihr größtes Problem war meist, dass sie vergessen wurden. Zuerst ergriff die Ehrlichkeit das Wort.

„Also, werter Schöpfer, Frau Zeit will streiken und sich über ihre Arbeitsbedingungen beschweren.“

Der Schöpfer nickte dankend. Er mochte die Werte, sie hielten auf ihre sanfte Art die Welt zusammen.

„Ja, genau so ist es.“ Frau Zeit erhob sich. Sie war groß und stattlich und wirklich königlich anzusehen.

„Ich halte mich für wichtig. Ich bin ein wesentlicher Lebensaspekt, aber ich werde gemobbt.“

„Gemobbt?“ Der Schöpfer runzelte die Stirn.

„Jawohl, gemobbt. Ich stelle Stunde um Stunde unermüdlich Minuten zur Füllung bereit. Doch niemand achtet meine Arbeit. Die Minuten bekomme ich ungefüllt zurück. Wofür arbeite ich eigentlich?“

Sie war richtig wütend, die Zeit, die doch sonst so geschätzt wurde, weil sie neutral war.

„Und darüber hinaus werde ich ignoriert und wer mich nicht ignoriert, degradiert mich zu einer Ansammlung von Terminen. Deshalb werde ich streiken.“ Wieder wurde es laut.

„Streiken, wo kommen wir denn da hin? Wenn wir das einführen, dann haben wir bald Verhältnisse wie auf der Erde hier im Himmel“, knurrten die Vertreter der Religionen.





„Naja, wie oben so unten“, gaben die Werte zu bedenken. „Ganz abwegig ist es nicht.“ Weil der Schöpfer erkannte, dass eine schnelle Einigung nicht zu erzielen war, vertagte er die Versammlung. Eine Woche später wollte er sich wieder mit seinen Gefährten zusammensetzen. Unter großem Murren und Grummeln gingen sie auseinander. Frau Zeit aber war besonders unzufrieden. Sie wollte nicht eine Woche lang warten, nicht einmal eine Sekunde lang. Zeit lebt davon, gelebt zu werden, warten ist ihr ein Gräuel. Denn durch das Warten scheint sie nicht gesehen zu werden und das mag sie gar nicht. Sie entschied, ab sofort ihre Arbeit ruhen zu lassen. Sie schickte keine Sekunden und keine Minuten mehr zu den Menschen. In der ersten Weile viel es niemandem auf. Sie waren abgelenkt und vermissten die Zeit gar nicht. Es wurde dunkel, denn Sonne und Mond taten ihren Dienst.



Die Menschen schalteten die Fernseher aus und gingen schlafen. Am nächsten Morgen wurden sie von der Sonne wieder geweckt, alles schien wie immer. Doch schon am Vormittag kam dem einen oder anderen etwas verändert vor. Obwohl sie ihren Gewohnheiten nachgingen, hatten sie ein seltsames Gefühl der Leere. Manche wussten nicht, wohin mit ihren Ideen, andere fanden keinen Platz für ihre Hoffnungen. Sie sprachen nicht darüber, wer hatte schon solche Gefühle? Niemand wollte sich lächerlich machen oder als komischer Kauz gesehen werden. Doch dieser Tag war anders, das merkten sie. Sie bewegen sich, gingen und arbeiten, sie aßen und manche hatten Sex, aber es gab keine Gefühle dabei. Ein seltsamer Tag war das. Erst als drei dieser Tage vergangen waren, sprachen sie sich gegenseitig ganz vorsichtig darauf an. Und allen schien es ähnlich zu gehen. Einer sprach aus, was alle dachten. „Irgendwie ist das Leben roboterhaft geworden“, sagte er und die anderen stimmten zu. Was war geschehen?

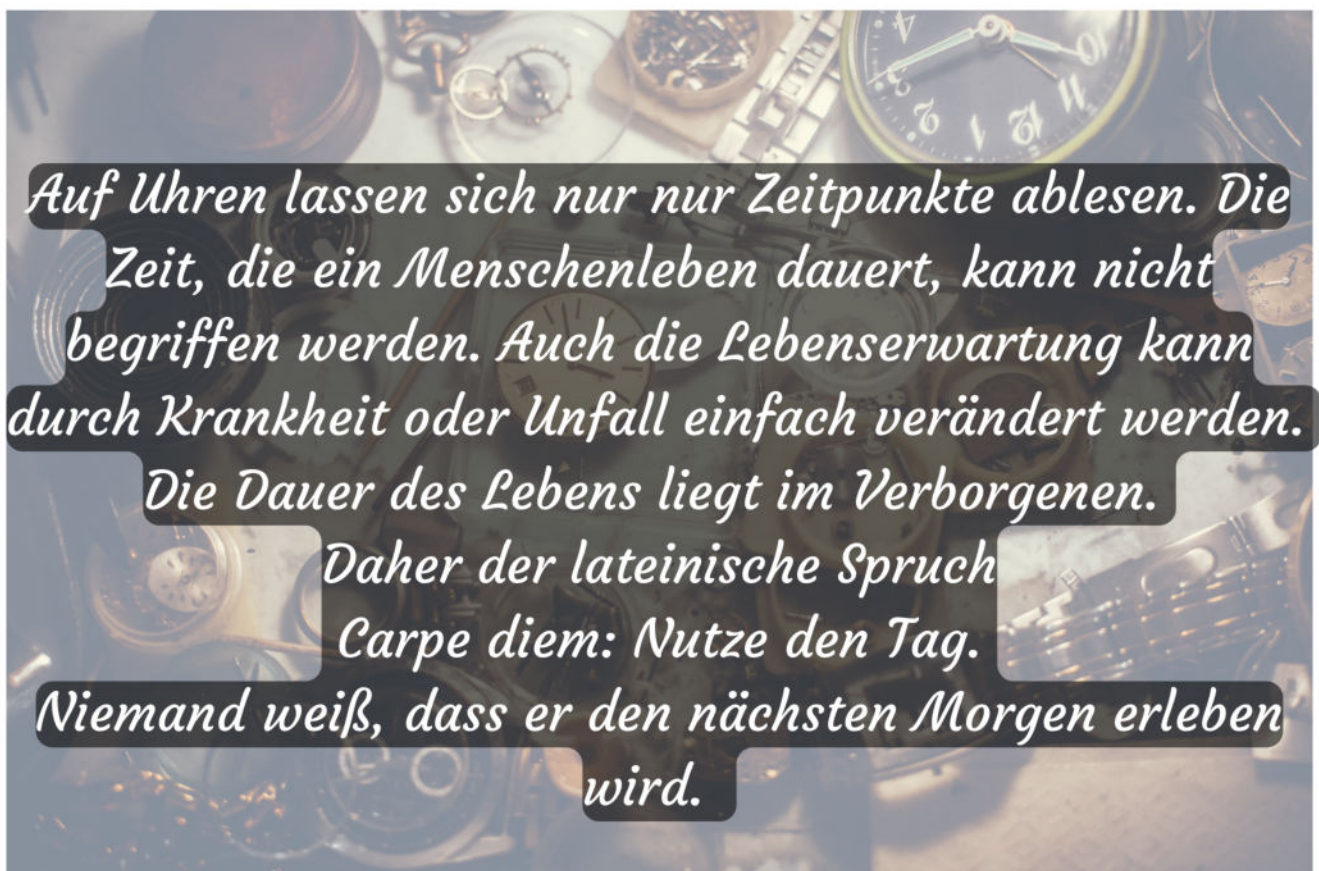




Die Menschen beriefen Wissenschaftler und Politiker, auch die Vertreter der Kirchen wurden angerufen. Alle teilten die Erfahrungen der letzten Tage, doch niemand konnte erklären, was geschehen war. Es vergingen zwei weitere lange Tage und überall auf der Erde herrschte eine Krisenstimmung. Schließlich aber einigten sie die meisten Arbeitsgremien auf eine einzige Aussage.

„Wir haben keine Zeit.“ „Wir haben keine Zeit für Gefühle“, sagten einige.

„Wir haben nur noch Zeit für Termine“, stimmten fast alle einstimmig ein. Frau Zeit sah auf die Menschen in ihrer Verwirrung und hatte Mitleid mit ihnen. Aber sie hatte auch ihren Stolz. So entschied sie, eine einzige Stunde zu schicken. Sie wollte sehen, was die Menschen mit ihr machten. Und wie vermutet, fiel den Menschen diese geschenkte Stunde gar nicht auf.



*Auf Uhren lassen sich nur Zeitpunkte ablesen. Die Zeit, die ein Menschenleben dauert, kann nicht begriffen werden. Auch die Lebenserwartung kann durch Krankheit oder Unfall einfach verändert werden. Die Dauer des Lebens liegt im Verborgenen. Daher der lateinische Spruch Carpe diem: Nutze den Tag. Niemand weiß, dass er den nächsten Morgen erleben wird.*



Sie debattierten, stritten und funktionierten einfach weiter. Nur ein kleiner Junge erkannte die Stunde. Er griff nach dem Mikrofon eines Journalisten und forderte mutig:

„Hier ist eine Stunde Zeit. Wir müssen was damit machen. Wir müssen sie für unsere Gefühle nutzen.“ Die Erwachsenen lachten.

„Wer hat denn dich gefragt?“

„Los“, befahl der Junge, denn er war sich seiner Sache sehr sicher.

„Jetzt freut euch oder seid traurig oder wütend, aber fühlt irgendwas.“

Er fühlte Verzweiflung, und Frau Zeit ließ sich rühren. Sie beendete ihren Streik nicht, sie erarbeitete ein neues Konzept. Auf der kommenden Versammlung stellte sie es vor.

„Ich will nicht mehr fortwährend leere Zeit verschicken“, sagte sie.

„Ich bin bereit, jedem Menschenkind bei seiner Geburt ein Zeitpaket zu übergeben. Ob er es nutzt oder nicht, liegt dann bei ihm.“ Ihr Vorschlag wurde angenommen, schließlich sah man ein, dass sie berechtigte Klagen vorgebracht hatte. Und so ist es seit dieser Zeit geblieben. Die Menschen bekommen zur Geburt eine Zeitmenge geschenkt. Je näher sie an ihrer Geburt leben, umso mehr wissen sie sie zu füllen. Manche Menschen vergessen, wenn sie erwachsen werden, die Zeit. Die haben dann Termine und fühlen sich wichtig. Aber das stört niemanden. Denn es ist gerecht. Der Frau Zeit ist zu verdanken, dass jeder Mensch seines Glückes Schmied sein kann.







Schenke dir oder einem  
lieben Menschen  
zauberhafte Momente mit der Hexenwundertüte.  
per Mail an  
[stefanie@hexenpost.com](mailto: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, Rufen
- Räuchergefäße, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärbte Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Flaschen, Elfenfläschen
- Affirmationskarten
- Ritualanleitungen
- Zauberstäbe
- Schreibegeräte
- Altarschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wassersteine, Talismane
- magische Decken und vieles mehr



Die Preise zeigen magische Momente, es sind keine Anbote aufgeführt.  
Der Beutel ist 28 x 42 cm groß und ist 20 cm lang. Er ist aus 100% Baumwolle.

**29,90**  
DIESE WUNDERTÜTE KOSTET



**Im nächsten Heft:**

**Grundlagen der Astrologie**

**Auswandern - der richtige Weg?**

**Unsterblichkeit -  
der Menschheits Traum**

**und natürlich  
Samhain, Fest der Ahnen**

**Die Hexenpost Oktober/  
Samhain  
erscheint am  
4. Oktober 2025.**





**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**