

Printausgabe 12,50 Euro, digitale Ausgabe 5,00 Euro

HEXENPOST

Lammas 2024

www.hexenpost.com

Krafttiere

**Dankbarkeit -
Schlüssel zum Glück**

**Steine -
Freunde und Begleiter**

**Wohnen - preiswerte
Veränderungen**

Ritual zu Lammas

Aus der Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser!

Lammas ist da und damit das erste Erntefest. Es geht bei dieser Ernte zuerst um das Lebensnotwendige. Die Frage lautet: Kommen wir durch den Winter oder werden wir Mangel leiden? Für unsere Vorfahren war das Getreide das wesentliche Gut für die Ernährung und damit für das Überleben.

Dankbarkeit gehört zu jeder Ernte. In der Dankbarkeit dieses Festes, das zu den lunaren Festen zählt und in der Nacht gefeiert wird, liegt auch die Bereitschaft zur Veränderung. Viele Überlieferungen betonen diesen Aspekt. Das Getreide stirbt, damit Brot gebacken werden kann. Leben und Überleben hängen immer davon ab, Loszulassen und Veränderung zu begrüßen.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine gute Ernte und ein fröhliches Fest!

Stefanie von der Hexenpost



Anzeige



Magische Mädels-Momente

**Weil in jeder Frau eine eigene Magie
verborgen ist**

Wir suchen Verstärkung!

**Junge und reife Hexen, die Lust haben,
Magic-Moments für andere Interessierte zu gestalten,
melden sich einfach per Mail.**

**Hier geht es darum, die Vorurteile und Ängste bezüglich
der Magie aufzulösen und unser Wissen sowie die
magischen Praktiken zu den Menschen zu bringen.**

stefanie@hexenpost.com

Erste Informationen gibt es unter

[https //hexenpost.com/Jobs/](https://hexenpost.com/Jobs/)

Inhalt



Gedicht zum Fest

Seite 4

Dankbarkeit als Geheimnis des Glücks

Seite 5

Krafttiere in der Spiritualität

Seite 9

Rund um Lammas

Seite 12

Steine

Seite 14

Frauenportrait Hedwig Dohm

Seite 22

Brotrezepte

Seite 27

Ritualanleitung

Seite 29

Wohnen, es muss nicht 08/15 sein

Seite 37



Impressum:

Stefanie Glaschke

freie Journalistin und (online-) Redakteurin

www.hexenpost.com


stefanie@hexenpost.com

0174 75 79 854

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

Copyright 2024: Stefanie Glaschke

Gedicht zum Fest



*Die Ähren golden,
Felder weit und klar,
Lughnasad bringt Ernte,
segensreich und wahr.*

*Die Körner reif,
der Sommer mild und warm,
die Erntezeit im Glanz
von Lugh's starkem Arm.*

*Das Brot auf Tischen,
frisch und ofenheiß,
Lammas wird gefeiert,
jeder kennt den Fleiß.*

*Die Flammen lodern,
tanzen in der Nacht,
Freudenfeuer leuchten,
halten stille Wacht.*

*Gemeinsam unter Sternen,
Hand in Hand vereint,
Dankbarkeit im Herzen,
die Gemeinschaft keimt.*

*Der Zyklus endet,
neuer Anfang naht,
Lughnasad, das Fest,
das alles in sich hat.*

DANKBARKEIT

ALS GEHEIMNIS DES GLÜCKS

Inmitten des hektischen Alltags, vollgepackt mit Terminen und Verpflichtungen, vergessen wir oft, innezuhalten und dankbar zu sein. Doch Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und positiven Gefühlen.

Was bedeutet Dankbarkeit für dich?

In einer Welt, die oft von Stress und Hektik geprägt ist, kann die Praxis der Dankbarkeit eine wahre Wohltat für deine Seele sein. Dankbarkeit bedeutet, sich bewusst zu machen, wofür man im Leben dankbar ist und diese positiven Dinge zu schätzen. Indem du regelmäßig deine Dankbarkeit zum Ausdruck bringst, lenkst du deine Aufmerksamkeit auf die guten und positiven Aspekte deines Lebens. Dies hilft dir, deine Gefühle in eine positive Richtung zu lenken und dein psychologisches Wohlbefinden zu verbessern. Indem du dankbar bist, wirst du weniger Zeit damit verbringen, dich über negative Dinge zu ärgern, und stattdessen mehr Energie darauf verwenden, die positiven Aspekte deines Lebens zu genießen. Gönn dir daher täglich einen Moment der Dankbarkeit, um das Gute in deinem Alltag zu erkennen und zu schätzen.

A stylized graphic with the text "THERE'S always SOMETHING TO BE THANKFUL for". The words "THERE'S" and "THANKFUL" are in a bold, blocky font, while "always" and "for" are in a cursive script. "SOMETHING TO BE" is written inside a curved banner.

Wie du Dankbarkeit in deinen Alltag integrieren kannst

Beginne jeden Tag mit einem Dankbarkeitsritual, sei es durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder das bewusste Zählen deiner Segnungen. Wenn der Tagesbeginn nicht genug Raum für Dankbarkeit lässt, nutze die Zeit vor dem Einschlafen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge im Leben, für die du dankbar sein kannst - sei es ein Lächeln eines Fremden oder die warme Sonne auf deinem Gesicht. Nutze positive Affirmationen, um deine Dankbarkeit zu stärken und sie fest in deinen Alltag zu integrieren. Verbringe Zeit mit Menschen, die deine Dankbarkeit teilen und dich darin bestärken, dankbar zu sein. Indem du regelmäßig Dankbarkeit praktizierst, wirst du feststellen, wie sich deine Perspektive auf das Leben verändert. Die positiven Gefühle, die durch Dankbarkeit freigesetzt werden, können in schwierigen Situationen oder Krisen wie ein Puffer wirken. Positive Menschen haben einen besseren Schutz vor Stress und Überforderung als Schwarzseher.

Dankbarkeit ist mehr als ein Gefühl

Dankbarkeit ist nicht nur ein Gefühl, das deine Stimmung hebt. Dankbarkeit ist auch eine Motivation. Oft sind Menschen engagiert und bemüht, Gutes zu tun, weil sie selbst dankbar sind. Lughnasadh ist ein Fest der Transformation, aus Getreide wird Brot. Lughnasadh bedeutet, dass das Leben des einen Lebewesens für die Ernährung des anderen hingegeben wird. Damit ist kein Aufruf an die Aufopferung verbunden. Wir alle wissen, dass das Getreide durch die Aussaat im kommenden Frühjahr weiterleben wird. Getreide ist ein Symbol. Es zeigt uns, dass wir nicht am Status quo klammern müssen. Wir dürfen etwas hergeben, dürfen für andere wirken und sterben dabei nicht. Die Ernte zu teilen ist eine Aufforderung, die Lugh für uns hat. Das Fest findet in Gemeinschaft statt, diese Gemeinschaft ist fast der wichtigste Faktor bei Lammas. Dann wird geteilt - aus Dankbarkeit dafür, dass man selbst gut versorgt ist.

Wer Dankbarkeit nicht aktiv leben kann, hat immer das Gefühl, das ihm etwas fehlt. Die betreffende Person wird niemals satt werden. "Danke" zu sagen reicht nicht aus, unser Gehirn nimmt einen Impuls auf, wenn wir handeln. Probiere es aus. Sicher hast du einen Wunsch oder ein Bedürfnis. Fühle in den Mangel hinein und beobachte deine Stimmung. Dann wende dich etwas zu, das dich dankbar sein lässt. Merkst du, dass der Mangel nicht mehr so sehr drückt wie vorher?

**„Die
Wertschätzung
des Guten
in unserem Leben
zieht noch mehr
Gutes an.“
(unbekannt)**

Tipp Dankbarkeits-Tagebuch und Kerzenritual

Materialien

- Tagebuch oder Notizbuch
- Stift
- Kleine Kerze

Schritte

1. Wähle einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
2. Zünde die Kerze an und setze dich vor sie, um eine friedvolle Atmosphäre zu schaffen.
3. Öffne dein Tagebuch und schreibe ein paar Minuten darüber, wofür du dankbar bist. Versuche, mindestens drei Dinge zu erwähnen. Dies können große Erfolge oder kleine, alltägliche Freuden sein.
4. Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Einträge zu lesen und dich bewusst auf die positiven Gefühle zu konzentrieren, die durch diese Dankbarkeit hervorgerufen werden.
5. Schließe das Ritual, indem du die Kerze auspustest, während du eine abschließende Dankbarkeitsbekundung aussprichst, laut oder still in deinem Herzen.
6. Nimm dir als Handlung durch Dankbarkeit vor, einem Menschen an diesem Tag eine kleine Freude zu bereiten.



Dankbarkeit im Alltag ist Hygiene für die Seele

Der Begriff "Psychohygiene" ist leider nicht mehr gebräuchlich. Er bezeichnet alle Handlungen und Erfahrungen, die dazu dienen, die Seele zu reinigen und fit zu halten. Was das Duschen und Zähneputzen für den Körper ist, ist Dankbarkeit und Freude für die Seele. Weil die Seele sich nicht durch üblen Geruch bemerkbar macht, wird sie häufig erst spät wahrgenommen. Psychohygiene sollte daher auch ohne Flecken und üblen Geruch auf dem täglichen Plan der Selbstfürsorge stehen. Psychohygiene heilt nicht, sie ist aber geeignet, um seelischen Erkrankungen vorzubeugen. Dankbarkeit ist eine der leichteren Übungen in der Psychohygiene. Weitere Faktoren sind Entspannung, Selbstkritik, Wertschätzung, soziale Kontakte, Lernen und andere.

Tipp Naturmandala und Dankesspruch

Materialien

- Naturmaterialien (Blumen, Blätter, Steine, Früchte)
- Ein ruhiger Platz im Freien oder in deiner Wohnung

Schritte

Sammele verschiedene Naturmaterialien, die dich ansprechen. Diese können von einem Spaziergang stammen oder aus deinem Garten kommen.

Finde einen ruhigen Platz, wo du dein Mandala legen kannst. Dies kann draußen auf dem Boden oder drinnen auf einem Tisch oder Boden sein.

Beginne, ein Mandala zu legen, indem du von der Mitte nach außen arbeitest. Platziere die Materialien so, dass sie ein harmonisches Muster oder Bild ergeben.

Während du das Mandala gestaltest, denke an die Dinge, für die du dankbar bist. Jeder Punkt oder jeder Kreis im Mandala kann ein Symbol deiner Dankbarkeit sein.

Beende das Ritual, indem du vor dem Mandala stehst und einen Dankesspruch aussprichst (z.B. "Ich bin dankbar für die Fülle und Liebe in meinem Leben"). Lasse das Mandala für eine Weile liegen, bevor du es nach und nach entfernst.

**„Dankbarkeit ist nicht nur die größte Tugend, sondern auch die Mutter aller anderen.“
(Cicero)**



Du kannst dir auch für jedes einzelne Element überlegen, wem du eine Freude machen möchtest, um deine Dankbarkeit in die Welt zu tragen. Oft reicht schon ein Lächeln oder ein Lob, um die Seele eines Mitmenschen positiv zu berühren.

Dankbarkeit hilft, die Welt zu einem besseren Ort zu machen

Gier und Geiz sind leider viel zu häufig anzutreffen. Wer nicht dankbar sein kann, wirkt oft wie ein schwarzes Loch, das anderen die Energie raubt. Man geht den undankbaren Menschen lieber aus dem Weg, denn sie stellen Forderungen und klagen, jammern und schimpfen auf alles und jeden. Diese tiefe Unzufriedenheit ist wie eine Wolke, die sich vor die Sonne schiebt. Wer dagegen dankbar lebt, macht die Welt mit seiner positiven Haltung heller. Nur aus der positiven Haltung heraus können wir uns den Aufgaben der modernen Zeit stellen. Optimisten denken schneller, nehmen mehr wahr und lernen schneller. Sie können sich besser auf andere Menschen einstellen und werden nicht so schnell müde.

Tipp Meditation und Dankesstein

Materialien

- Ein kleiner, glatter Stein
- Ein ruhiger Ort zum Meditieren

Schritte

Finde einen ruhigen Platz, an dem du dich für eine Weile bequem hinsetzen kannst. Halte den Stein in der Hand.

Beginne mit ein paar tiefen Atemzügen, um dich zu entspannen und deine Gedanken zu beruhigen.

Schließe die Augen und konzentriere dich auf den Stein in deiner Hand. Denke an drei Dinge, für die du besonders dankbar bist.

Für jeden Gedanke der Dankbarkeit, den du hast, drücke den Stein sanft und spüre die Verbindung zu dem Gefühl der Dankbarkeit.

Wenn du alle drei Dinge durchgedacht hast, halte den Stein ans Herz und atme tief ein, während du die Dankbarkeit komplett fühlst.

Schließe das Ritual, indem du den Stein an einen besonderen Ort legst, wo er dich regelmäßig an deine Dankbarkeit erinnert.

**Nicht die
Glücklichen sind
dankbar. Es sind
die Dankbaren,
die glücklich sind.
(Francis Bacon)**



KRAFTTIERE IN DER SPIRITUALITÄT

Mit den geheimnisvollen Wesen der Tierwelt tauchst du in eine faszinierende Welt ein, die dich auf deinem Lebensweg begleiten kann. Krafttiere sind Symbole der Stärke und Weisheit, die uns wertvolle Hinweise für unser Leben geben. Tauche ein in die Welt der Tiere und entdecke ihre spirituelle Botschaft für dich. Lass dich inspirieren und finde dein persönliches Krafttier, das dich auf deiner Reise durchs Leben begleiten wird.

Die Bedeutung von Krafttieren in verschiedenen Kulturen

In vielen Kulturen weltweit spielen Krafttiere eine bedeutende Rolle im spirituellen Leben der Menschen. Sie werden als Verbündete und Führer auf dem Lebensweg angesehen, die Schutz, Weisheit und Stärke vermitteln. Besonders im Schamanismus haben Krafttiere eine tiefe Bedeutung und dienen als Vermittler zwischen Mensch und Natur. Durch die Verbindung zu ihrem persönlichen Krafttier können Menschen in schwierigen Lebenssituationen Trost und Orientierung finden. Auch in der modernen Gesellschaft gewinnen Krafttiere zunehmend an Bedeutung als Inspirationsquelle für Kreativität und Selbstentwicklung. Dabei kann ein Krafttier nach heutigem Verständnis wahrscheinlich am ehesten als ein Teil der eigenen Intuition oder der inneren Stimme verstanden werden. Die Vielfalt der Krafttiere spiegelt sich in den verschiedenen Tierarten wider, von denen jedes eine spezifische Bedeutung und Botschaft trägt. Das Krafttier ist so individuell wie der Mensch, der es begleitet.



Die spirituelle Verbindung zu deinem Krafttier

Die spirituelle Verbindung zu deinem Krafttier ist eine tiefe und persönliche Erfahrung, die dich auf deinem Lebensweg unterstützen und leiten kann. Durch Meditation, Träume oder schamanische Rituale kannst du Kontakt zu deinem Krafttier aufnehmen und seine Botschaften empfangen. Diese Verbindung ermöglicht es dir, dich selbst besser zu verstehen und deine spirituelle Entwicklung voranzutreiben.

Wie du dein Krafttier findest

Oft finden die Krafttiere ihre Menschen. Wenn du immer wieder dem gleichen Tier begegnest, ist es mit großer Wahrscheinlichkeit nicht zufällig in deiner Umgebung, sondern es will sich als Krafttier anbieten. Wenn du dein Krafttier aktiv suchen möchtest, empfehle ich eine Krafttiermeditation. Hierbei gehst du in entspannter Stimmung und Umgebung einen Weg in Gedanken. Auf diesem Weg wird dir früher oder später dein Krafttier begegnen. Geführte Krafttiermeditationen sind >>

die beste Möglichkeit, dein Krafttier aufzuspüren. Wenn du niemanden hast, der dir deine Meditation vorsprechen und dich damit führen kann, dann nimm deinen vorbereiteten Text auf Band auf und lass ihn während deiner Suche abspielen.



Stell dir vor, du sitzt unter einem großen blühenden Baum. Du bist an seinen Stamm gelehnt und beobachtest nichts als deinen Atem und die ziehenden Wolken. Atme ruhig ein und aus und betrachte die Wiese, die sich vor dir bis zum Horizont erstreckt. Aus der Ferne kommt nun ein Tier auf dich zu. Kannst du es erkennen? Vielleicht hilft dir diese kleine Übung schon, dein Krafttier zu finden.



Krafttiere bei den Kelten

In der keltischen Kultur spielten Krafttiere eine bedeutende Rolle und wurden oft mit bestimmten Eigenschaften und spirituellen Bedeutungen in Verbindung gebracht.

Hier sind einige der wichtigsten keltischen Krafttiere und ihre Bedeutungen.

Bär

Der Bär symbolisierte Stärke, Mut und Schutz. Er wurde oft als Hüter der Erde und Beschützer der Familie angesehen. In der keltischen Mythologie war der Bär dem Gott Artio heilig.



Eber

Der Eber stand für Tapferkeit und Kriegsführung. In vielen keltischen Sagen spielt der Eber eine wichtige Rolle als Symbol für furchtlose Kämpfer und Krieger.

Hirsch

Der Hirsch, insbesondere der Rothirsch, war ein Symbol für Fruchtbarkeit, Erneuerung und Wohlstand. Er wurde oft mit den Göttern Cernunnos und Flidais in Verbindung gebracht, die beide eine starke Verbindung zur Natur und Tierwelt hatten.

Rabe

Der Rabe symbolisierte Magie, Weisheit und Prophezeiung. Er wurde oft mit der Göttin Morrigan in Verbindung gebracht, die als Schützerin der Krieger und als Bote des Todes bekannt war.



Schlange

Die Schlange stand für Heilung, Erneuerung und Transformation. Schlangen wurden mit der Erde und ihren zyklischen Prozessen in Verbindung gebracht und hatten eine starke Verbindung zur Göttin Brigid, die als Göttin der Heilkunst und der Dichtkunst verehrt wurde.



Wolf

Der Wolf symbolisierte Loyalität, Schutz und Instinkt. Er war ein mächtiges Totemtier, das den keltischen Krieger Mut und Gemeinschaftsgeist verlieh.

Eule

Die Eule stand für Weisheit, Wissen und Intuition. Sie wurde oft als Bote zwischen der physischen und der spirituellen Welt angesehen und mit der Göttin Blodeuwedd in Verbindung gebracht.



Pferd

Das Pferd symbolisierte Freiheit, Reise und Macht. Es hatte eine enge Verbindung zur Göttin Epona, einer Schutzgöttin der Pferde und Reisenden.

Fuchs Der Fuchs wurde als listig und intelligent angesehen. Er war ein Symbol der Anpassungsfähigkeit und Schläue, häufig in Geschichten und Mythen als Trickster-Figur dargestellt.



Schwan

Der Schwan stand für Grazie, Reinheit und die Verbindung zur Geisterwelt. Er wurde mit der Göttin Brigid und dem Mythos der Seelenreise in Verbindung gebracht.



Eine Krafttier dient dazu, einen Zugang zum eigenen Inneren zu finden. Meist wirkt das Krafttier wie ein Vorbild. So weist die Echse auf Verwandlung hin, der Affe als "Familientier" zeigt uns, dass wir unsere sozialen Kompetenzen fördern sollen. Um das Krafttier zu verstehen, ist es wichtig, genug über das Tier zu wissen. Ein gutes Beispiel ist der Wolf. Es gibt keine einsamen Wölfe, sie sind Rudeltiere. Die Beschäftigung mit dem eigenen Krafttier führt dazu, unbewusst Eigenschaften des Tieres anzunehmen.

Das Krafttier kann wechseln. Wenn der Mensch seine Lektion gelernt hat, verabschiedet sich das Krafttier. Meist erscheint nach einer kurzen Weile ein anderes. Für Menschen, die schwer Kontakt zu ihrem Krafttier bekommen, kann es ratsam sein, dem Krafttier einen Brief zu schreiben. Oft erscheint die Antwort dann im Traum oder durch einen "Geistesblitz".

Wichtig ist, das Krafttier nicht zum "Lieblingstier" zu erklären. Alle Qualitäten in der Natur sind gleichwertig. Wenn das Krafttier zum Tröster und Lieblingstier verklärt wird, könnte seine Botschaft überhört oder verwässert werden.

RUND UM LAMMAS/ LUGHNASADH

Lughnasadh, auch bekannt als Lammas, ist ein keltisches Fest, das traditionell am 1. August gefeiert wird. Es markiert die Mitte zwischen der Frühlings-Tagundnachtgleiche und der Herbst-Tagundnachtgleiche und symbolisiert den Beginn der Erntezeit. Lughnasadh wird meist Lugh, einem prominenten Gott der keltischen Mythologie, gewidmet. Der Name "Lammas" hat angelsächsische Wurzeln und bedeutet "Loaf Mass", was auf das Brotbacken und somit auf die Ernte des ersten Getreides hinweist.

Das Fest beinhaltet oft Rituale, die die Erntedankbarkeit ausdrücken und die Naturzyklen würdigen. Traditionell dienten die Feiern auch dazu, die Gemeinschaft zu stärken und das Ende der Wachstumsperiode zu zelebrieren. Typische Aktivitäten umfassen Märkte, Spiele und verschiedene Formen von Handwerk.

Alte Bräuche zum ersten der drei Erntefeste

Diese antiken Bräuche spiegelten die Bedeutung des Festes als Erntedankfest wider und betonten die spirituelle Verbindung zwischen den Menschen und der Natur. Hier sind einige der wichtigsten antiken Bräuche zu Lughnasadh.



1. Erntefeste und -märkte - Gemeinschaften veranstalteten große Feste und Märkte, bei denen frisch geerntetes Getreide und andere landwirtschaftliche Produkte verkauft und gefeiert wurden. Diese Märkte förderten den Austausch von Waren und Ideen und stärkten die sozialen Verbindungen.

2. Opfergaben und Dankesrituale - In vielen keltischen Gemeinschaften wurden Opfergaben, oft in Form von Lebensmitteln oder handwerklichen Erzeugnissen, den Göttern dargebracht, um Dankbarkeit für die Ernte auszudrücken und um zukünftige Fruchtbarkeit und Wohlstand zu bitten.

3. Spiele und Wettkämpfe - Sportliche Wettkämpfe und Spiele waren ein fester Bestandteil der Feierlichkeiten. Diese Aktivitäten sollten die Fähigkeiten und den Mut der Teilnehmer demonstrieren und die Gemeinschaft unterhalten und zusammenführen. Spiele wie das "Tailteann Games" in Irland beinhalteten athletische Wettkämpfe, Musik und Tanz.

4. Bonfires (Freudenfeuer) - Freudenfeuer wurden oft entzündet, um die Sonne und den Gott Lugh zu ehren und böse Geister fernzuhalten. Um die Feuer versammelten sich die Gemeinschaftsmitglieder, um zu singen, zu tanzen und Geschichten zu erzählen. Das Feuer symbolisierte Reinigung und Erneuerung.



5. Handwerk und Kunst

- Handwerkliche Arbeiten und Kunst waren ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil von Lughnasadh. Es war eine Zeit, in der keltische Handwerker ihre Fähigkeiten zeigten und ihre besten Arbeiten präsentierten. Dies könnten geschnitzte Holzgegenstände, geschmiedete Metallarbeiten oder gewebte Stoffe sein.

6. Symbolische Mahlzeiten

- Das gemeinsame Zubereiten und Teilen von Mahlzeiten stand im Mittelpunkt der Feierlichkeiten. Ein besonderes Augenmerk lag auf der Brotproduktion aus neu geerntetem Getreide. Das Backen von Brotlaiben symbolisierte die Dankbarkeit für die Ernte und wurde oft in besonderen Zeremonien geteilt.

7. Naturrituale

- Gemeinschaften führten Rituale in der Natur durch, um die Fruchtbarkeit der Erde und die Segnungen der Ernte zu feiern. Dies könnte das Umhergehen in den Feldern oder das Segnen der Landflächen umfassen, um den Boden für die zukünftige Aussaat zu ehren.



8. Hochzeiten und Verlobungen

- Lughnasadh galt auch als günstige Zeit für Hochzeiten und Verlobungen. Diese wurden oft im Rahmen der Feste abgehalten, da die Erntezeit als besonders fruchtbare und segensreiche Zeit angesehen wurde.

Brot hat in den Weltreligionen wie auch zu Lughnasadh eine tiefgehende symbolische und spirituelle Bedeutung.

Christentum Brot ist zentral im christlichen Abendmahl (Eucharistie), wo es den Leib Christi symbolisiert und an das letzte Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern erinnert. Es steht für Gemeinschaft und das Teilen.

Judentum Im Judentum ist Brot ein wesentlicher Bestandteil vieler Rituale, besonders während des Sabbats und der Feiertage wie Pessach, wo ungesäuertes Brot (Matze) gegessen wird. Das Challah-Brot wird am Sabbat und an Feiertagen gesegnet und geteilt.

Islam Im Islam gilt Brot als göttliche Gabe und wird mit besonderem Respekt behandelt. Es spielt eine wichtige Rolle beim Fastenbrechen während des Ramadan und symbolisiert Nahrung und Leben.

Hinduismus Im Hinduismus wird Brot oft als Opfergabe in religiösen Zeremonien dargeboten und kann symbolisch für die Nahrung stehen, die von den Göttern gesegnet wird. Fladenbrote wie Chapati sind in vielen spirituellen und häuslichen Ritualen präsent.

STEINE FREUNDE UND WEGBEGLEITER

Heilsteine, oft auch als Edelsteine oder Kristalle bezeichnet, faszinieren Menschen seit Jahrtausenden. In nahezu allen Kulturen wurden und werden diesen natürlichen Mineralien besondere Kräfte und heilende Eigenschaften zugeschrieben. Von den alten Ägyptern, die Lapislazuli als Amulette trugen, bis hin zu modernen Esoterikern, die Heilsteine für energetische und spirituelle Zwecke nutzen – die Verwendung und Verehrung dieser Steine zieht sich durch die Menschheitsgeschichte. Die Beliebtheit von Heilsteinen liegt nicht nur in ihrer ästhetischen Schönheit, sondern auch in der Überzeugung, dass sie körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden fördern können.



Heilsteine nach Chakren sortiert

Die griechische Antike kannte die heilenden Kräfte der Steine. Der griechische Arzt Dioskurides schrieb im 1. Jahrhundert n. Chr. detailliert über die gesundheitlichen Vorteile verschiedener Edelsteine wie Amethyst, der als Mittel gegen Trunkenheit galt.



In der Antike spielte die Heilsteinkunde eine bedeutende Rolle in verschiedenen Kulturen, die den Edelsteinen und Mineralien besondere Kräfte und heilende Eigenschaften zuschrieben. Griechen, Römer, Ägypter und andere alte Zivilisationen nutzten Heilsteine nicht nur aufgrund ihrer Schönheit, sondern auch wegen ihrer vermeintlichen therapeutischen Vorteile.



Im antiken Rom war der Glaube an die Heilkraft der Steine weit verbreitet. Der römische Naturforscher Plinius der Ältere dokumentierte in seiner Enzyklopädie "Naturalis Historia" verschiedene Edelsteine und ihre angeblichen medizinischen Wirkungen. Beispielsweise wurde der Bernstein aufgrund seiner beruhigenden und heilenden Eigenschaften hoch geschätzt.

Achtung Heilmittelwerbegesetz Dieses Gesetz regelt die Werbung für Heilmittel, einschließlich Heilsteinen, wenn diese mit gesundheitlichen Wirkungen beworben werden. Aussagen über medizinische Wirkungen müssen wissenschaftlich fundiert und nachweisbar sein. Irreführende oder unbelegte Heilversprechen sind unzulässig und können rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Buchtipps



Althea - Die Hüterin der Rituale
[In Papierform Hardcover hier erhältlich](#)

Der erste Band der Saga um Althea und ihre Schülerinnen ist jetzt auch als E-Book erhältlich.

Im verschlungenen Herzen eines alten Waldes lebt Althea, eine weise, alte Frau, bekannt als die Hüterin der Rituale, welche die Geheimnisse des Lebens kennt. Ihre Hütte ist ein Zufluchtsort für jene, die Antworten suchen, und ihre Weisheit wird von Generationen junger Frauen gesucht, die am Scheideweg ihres Lebens stehen. Durch eine Reihe von Ritualen hilft Althea diesen Frauen, Klarheit, Stärke und Heilung zu finden.

Dieser Roman kombiniert die zeitlose Schönheit alter Rituale mit den persönlichen Reisen einzelner Frauen und webt dabei Geschichten von Verlust, Heilung und Hoffnung ineinander. Er spricht Themen von Gemeinschaft, Naturverbundenheit und persönlicher Transformation an und hinterlässt beim Leser ein Gefühl des Optimismus und der Verbundenheit.



Mit einem Augenzwinkern und doch gewohnt bodenständig plaudert Stefanie Glaschke aus ihrem magischen Nähkästchen. Denn auch für ganz praktische Fragen hält die weiße Magie Antworten und Mittel bereit. Tipps und Tricks rund um Liebe, Familie, Geld und Gesundheit lassen Mühen und Sorgen wie von Zauberhand verschwinden und verwandeln auch die langweiligste Routine in einen magischen Moment. Ein kurzweiliges Lesevergnügen für alle, die schwarze Katzen mögen und Besen nicht nur zum Fegen benutzen wollen...

Sonderpreis der Hexenpost:
5,00 Euro,
Versand in Deutschland gratis.
Einfach im Hexenshop bestellen

Die starken 7 - unsere bekanntesten Heilsteine

Amethyst

Wirkung auf den Körper

- Der Amethyst soll Kopfschmerzen und Migräne lindern und bei Schlafstörungen Abhilfe schaffen.
- Er kann auch den Stoffwechsel anregen und das Immunsystem stärken.

Wirkung auf die Seele

- Amethyst fördert inneren Frieden und Ausgeglichenheit.
- Er unterstützt die spirituelle Erkenntnis und kann zur Meditation verwendet werden.

Rosenquarz

Wirkung auf den Körper

Rosenquarz wird eine heilende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System nachgesagt.
Er kann Hautprobleme lindern und das Gewebe regenerieren.

Wirkung auf die Seele

Rosenquarz ist als Stein der Liebe bekannt und kann emotionale Wunden heilen.
Er fördert Selbstliebe und Harmonie in Beziehungen.

Bergkristall

Wirkung auf den Körper

Der Bergkristall kann die Durchblutung fördern und das Immunsystem stärken.
Er soll auch Energieblockaden im Körper lösen.

Wirkung auf die Seele

Bergkristall fördert Klarheit und Konzentration.
Er unterstützt die spirituelle Entwicklung und Harmonie des Geistes.

Aventurin
Wirkung auf den Körper
Aventurin kann den Cholesterinspiegel senken und den Fettstoffwechsel anregen.

Er wird auch zur Unterstützung bei Hautproblemen verwendet.
Wirkung auf die Seele
Aventurin fördert Gelassenheit und Optimismus.
Er kann Ängste und Stress abbauen und das Selbstbewusstsein stärken.

Die starken 7 - unsere bekanntesten Heilsteine

Lapislazuli

Wirkung auf den Körper

Lapislazuli soll das Immunsystem stärken und Entzündungen lindern.

Er kann auch die Gesundheit der Atemwege unterstützen.

Wirkung auf die Seele

Lapislazuli fördert geistiges Bewusstsein und schärft den Intellekt.

Er hilft bei der Bewältigung von Depressionen und stärkt den inneren Frieden.

Calcit

Wirkung auf den Körper

Calcit soll das Knochen- und Gewebewachstum unterstützen und den Calciumhaushalt im Körper regulieren.

Er kann auch Verdauungsprobleme lindern und das Immunsystem stärken.

Wirkung auf die Seele

Calcit fördert Selbstvertrauen und Motivation.

Er hilft bei geistiger Klarheit und unterstützt die emotionale Balance.

Türkis

Wirkung auf den Körper

Türkis soll entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken.

Er kann auch bei Atemwegserkrankungen unterstützend sein.

Wirkung auf die Seele

Türkis fördert Kommunikation und Selbstaussdruck.

Er schützt vor negativen Energien und unterstützt die Entwicklung von innerem Gleichgewicht.

Diese Heilsteine werden häufig in der alternativen Heilpraxis verwendet und sollen durch ihre energetischen Schwingungen sowohl körperliches als auch seelisches Wohlbefinden fördern. Es ist jedoch erforderlich, bei gesundheitlichen Problemen immer auch den Rat eines medizinischen Fachpersonals einzuholen.

Verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für Heilsteine

Schmuck am Körper

Heilsteine können als Anhänger, Armbänder, Ohrringe oder Ringe getragen werden. Durch den direkten Hautkontakt sollen die energetischen Schwingungen der Steine aufgenommen werden und ihre heilende Wirkung entfalten. Zudem sind sie eine schöne und persönliche Möglichkeit, die positiven Eigenschaften eines Steins ständig bei sich zu haben.

Gestaltung des Wohnraums

Das Platzieren von Heilsteinen im Wohnraum kann eine angenehme und harmonische Atmosphäre schaffen. Zum Beispiel können Amethyste im Schlafzimmer platziert werden, um eine friedvolle Schlafumgebung zu fördern, oder Bergkristalle im Wohnzimmer, um Klarheit und positive Energien zu verstärken. Das Aufstellen von Heilsteinen in verschiedenen Bereichen des Hauses soll helfen, die Energie des Raums zu verbessern.

Verwendung in Meditation und Ritualen

Heilsteine können während der Meditation gehalten oder auf den Körper gelegt werden, um die spirituelle Praxis zu vertiefen und die Konzentration zu fördern. Sie können auch in Ritualen oder Zeremonien eingesetzt werden, um bestimmte Absichten zu unterstützen, wie zum Beispiel das Loslassen von negativen Energien oder das Stärken von innerem Frieden. Das bewusste Arbeiten mit Heilsteinen in solchen Kontexten kann die energetische Verbindung und den emotionalen Ausgleich fördern.



Anleitung für energetisiertes Wasser

Das Energetisieren von Wasser mit Heilsteinen ist eine Praxis, bei der Edel- und Heilsteine verwendet werden, um Wasser mit ihren energetischen Schwingungen und heilenden Eigenschaften zu durchdringen. Dieser Prozess soll das Wasser mit positiven Energien und Mineralien anreichern, wodurch es angeblich gesundheitsfördernde Wirkungen entfaltet. Hier ist eine einfache Beschreibung der Vorgehensweise

1. Auswahl der Heilsteine

Wähle die Heilsteine sorgfältig aus. Beliebte Steine zum Energetisieren von Wasser sind unter anderem Amethyst, Rosenquarz und Bergkristall. Einige Steine sollten jedoch nicht verwendet werden, da sie giftige Substanzen abgeben können (z.B. Malachit, Pyrit).

2. Reinigung der Steine

Vor der Verwendung sollten die Steine gründlich gereinigt werden, um physische und energetische Verunreinigungen zu entfernen. Dies kann durch Abspülen unter fließendem Wasser, durch Einlegen in eine Schale mit Salz oder durch das Aussetzen an Sonnen- oder Mondlicht erfolgen.

3. Vorbereitung des Wassers

Verwende sauberes, am besten gefiltertes oder natürliches Quellwasser. Fülle das Wasser in ein Glasgefäß, da Glas keine fremden Substanzen abgibt und die Reinheit des Wassers sicherstellt.

4. Platzierung der Steine

Lege die gereinigten Heilsteine vorsichtig in das Wassergefäß. Achte darauf, dass das Wasser die Steine vollständig bedeckt. Die Steine sollten mehrere Stunden bis zu einem Tag im Wasser bleiben, um ihre Energie abzugeben. Manche Praktizierende stellen das Gefäß für diesen Zeitraum in die Sonne oder in das Mondlicht, um die Wirkung der Steine zu verstärken.

5. Entnahme und Nutzung

Nach der gewünschten Energetisierungszeit entnimm die Steine aus dem Wasser. Das energetisierte Wasser kann nun getrunken oder anderweitig genutzt werden. Es wird empfohlen, das Wasser innerhalb eines Tages nach der Energetisierung zu konsumieren, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Hinweise

Nicht alle Steine sind für die direkte Wasserenergetisierung geeignet, da einige giftige oder lösliche Substanzen enthalten können. Informiere dich vorher gründlich über die Eigenschaften der jeweiligen Steine.

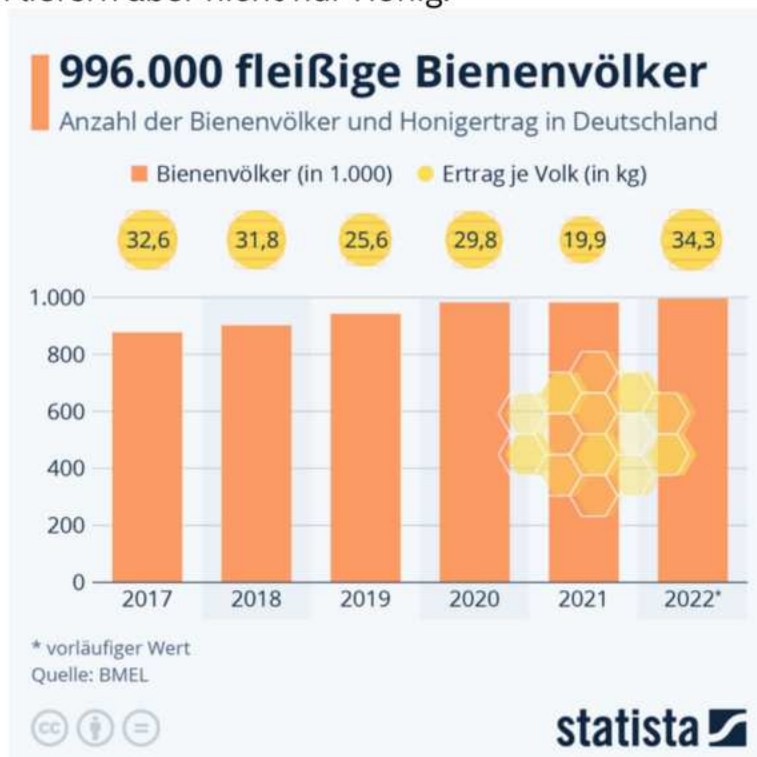
Energetisiertes Wasser soll durch die Schwingungen der Heilsteine revitalisiert werden und kann angeblich das Wohlbefinden von Körper und Geist fördern. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit dieser Praxis begrenzt sind und bei gesundheitlichen Problemen stets ein medizinischer Fachrat eingeholt werden sollte.

RETTET DIE BIENEN EIN AUFRUF, DER GEHÖRT WURDE



Leider versäumen es viele Medien häufig, nach den veröffentlichten Horrorbildern auch dafür zu sorgen, dass alle erfahren, dass das Problem gelöst ist oder sich zumindest verkleinert hat. Wie etwa bei den Bienen. Fühlten wir uns durch vergangene Meldungen über das Bienensterben nicht ständig an Martin Luther erinnert? „Erst stirbt die Biene, dann stirbt der Mensch“, wusste der Kirchenmann im 16. Jahrhundert zu berichten. Alle haben mit angepackt, Bienenwiesen angelegt und urbanes Imkern betrieben. Jetzt die gute Nachricht. Inzwischen ist die Anzahl der Bienenvölker in Deutschland stetig gestiegen, 2023 gab es fast 1 Million Bienenvölker in Deutschland. Dabei betreiben die meisten Deutschen die Imkerei als Hobby. Da die Versorgung mit deutschem Honig nicht ausreicht, wird Honig importiert. Vorzugsweise aus der Ukraine, einem wichtigen Honighersteller weltweit. Bienen liefern aber nicht nur Honig.

Bienenprodukte spielen eine wichtige Rolle in diversen Bereichen des menschlichen Lebens. Honig ist das bekannteste und meistgenutzte Bienenprodukt. Er dient als natürliches Süßungsmittel und wird in der Nahrungsmittelindustrie sowie in der Volksmedizin geschätzt. Bienenwachs findet Anwendung in der Herstellung von Kerzen, Kosmetika und als Trennmittel in der Lebensmittelverarbeitung. Propolis, ein von Bienen hergestelltes Harz, wird aufgrund seiner antimikrobiellen Eigenschaften in der alternativen Medizin verwendet.



Was tun bei einem Bienenstich? Zuerst den Stachel entfernen, danach Stelle erwärmen, Einstichstelle hochlagern, im Anschluss kühlen. Ein Arztbesuch ist bei anhaltendem Schwindel, Übelkeit und anderen Beschwerden angezeigt.

Gelée Royale, ein Sekret der Arbeiterbienen, wird als Nahrungsergänzungsmittel und in Hautpflegeprodukten vermarktet. Pollen, der von Bienen gesammelt wird, dient ebenfalls als Nahrungsergänzungsmittel aufgrund seines hohen Nährstoffgehalts. Zusammengefasst leistet eine Vielzahl von Bienenprodukten wertvolle Beiträge zu Ernährung, Medizin und Industrie.

Grafikquelle Statista (2023), Mathias Brandt. online unter <https://de.statista.com/infografik/24840/anzahl-der-bienenvoelker-in-deutschland/>

DER LETZTE MÜHLENBAUER DEUTSCHLANDS

Kaum zu glauben, aber wer daran denkt, sich eine Getreidemühle aus deutscher Herstellung anzuschaffen, findet nur noch einen Hersteller und der sitzt in Niedersachsen in einem sehr kleinen Dorf, in Bellen. Widu Mühlenbau ist mit seinen Mühlen bis ins Ausland bekannt. Vom Aufbau bis hin zum Mühlstein wird alles in der eigenen Werkstatt gefertigt und zusammengebaut.

Hans Wiederhold, der Vater der Mühlenbauer, hat 1968 angefangen, Haushaltsgetreidemühlen zu bauen. Inzwischen haben die Brüder Raimund und Udal in der 2. Generation den Mühlenbau fest etablieren können.

Neben der Landwirtschaft mit Bio-Zertifizierung im Verband Naturland und dem Mühlenbau gibt es noch den Getreidehandel. Saaten, glutenfreie Getreidesorten und Getreide für das Backen von Brot und Kuchen können hier in Bio-Qualität gekauft werden. Somit ist die Getreideversorgung von der Mühle bis zum fertigen Nahrungsmittel gesichert.



Alter Mahlstein für Getreide



Getreide mahlen ist heute in jeder Küche möglich

Die Mühlen sind eine Anschaffung für's Leben und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Dafür sorgt nicht nur die Garantie, sondern auch der Reparaturservice der Mühlenbauer. Die Qualität ist überzeugend. Fast alle Mühlen werden in Massivholz-Bauweise hergestellt. Nur an Punkten, die besondere Festigkeit erfordern und für Schubladenböden wird Sperrholz genutzt. Als Anstrich dienen Leinölfirniß und Terpentinölbalsam.

Ein besonderer Clou ist die Möglichkeit, die WIDU Mühle nicht nur über den Motor, sondern auch über ein Fahrrad anzutreiben. Die speziellen Zusatzteile kann man zur Mühle bestellen. Der Nutzen dieses seltsam anmutenden Details liegt in der Unabhängigkeit von einer Stromquelle. Eine Getreidemühle, die ohne Strom funktioniert, kann in Krisenzeiten ein wichtiger Bestandteil zur Versorgung sein.

Wer über gesunde Ernährung nachdenkt, sollte auch eine Getreidemühle in Erwägung ziehen. Die Anschaffung ist mit unter 300,00 Euro erschwinglich und das frisch gemahlene Getreide hat erhebliche Vorzüge gegenüber dem Angebot aus dem Supermarkt.

Nähere Informationen findet man im Internet unter [https //www.widu-muehlenbau.de/](https://www.widu-muehlenbau.de/)

Hedwig Dohm - Powerfrau und ihrer Zeit voraus

Hedwig Dohm war die Großmutter von Katia Mann. Sie hat nicht nur geschrieben, sie war auch eine der ersten Frauen, die darauf hinwies, dass unterschiedliches Verhalten bei Männern und Frauen keine biologischen, sondern vor allem soziale Ursachen hat.

Hedwig musste bereits mit 15 Jahren die Schule verlassen. Ihr Wissen eignete sie sich überwiegend autodidaktisch an. Sie behielt trotz der Ehe mit Ernst Dohm und als Mutter von fünf Kindern ihren Anspruch an sich selbst und an die Entwicklung ihres Intellekts.

Sie verfasste bissige und für ihre Zeit sehr mutige Schriften gegen das Patriarchat. Später schrieb sie Novellen und Romane. Für die Zeit besonders waren die Streitschriften. Ihre Logik, die schneidende Intelligenz und die freche Art, nichts zu verschleiern, zeugen von einem klaren Verstand und viel Mut.

Der Anspruch, mit dem sie sich selbst begegnete, war vorbildhaft.

Sie hat sich über „man darf doch nicht“ oder „das kann man nicht“ einfach hinweggesetzt, hat Grenzen gesprengt und Horizonte erweitert. Hedwig Dohm ist leider weniger bekannt als andere Frauenrechtlerinnen. Ihre zahlreichen Bücher über Frauenrechte sind ebenso unterhaltsam und intelligent wie ihre Novellen und Gedichte.

Ihr Beispiel kann vielen jungen und älteren Frauen Mut machen, ihren eigenen Weg zu suchen.

Ihre Ehe mit dem ebenfalls sehr erfolgreichen Ernst Dohm zeigt, dass Frauen und Männer sehr wohl gleichberechtigt nebeneinander stehen können ohne sich gegenseitig Konkurrenz machen zu müssen.

Lesetipps:

Hedwig Dohm ist heute Namensgeberin für Straßen und Schulen. Das „Hedwig-Dohm-Trio“ aus Berlin hat ihr Leben und Werk in einer Bühnenshow umgesetzt.



Jedes gängige Frauenklischee wird mit Hedwig Dohm widerlegt. Diese große Frau darf auf keinen Fall vergessen werden.

Hedwig Dohm: Biografische Daten

geboren am 20. September 1831 in Berlin, gestorben am 1. Juni 1919 in Berlin

1853 Eheschließung mit Ernst Dohm

1854 bis 1860 Geburten ihre fünf Kinder

1867 Erste Veröffentlichung: „Die spanische National-Literatur in ihrer geschichtlichen Entwicklung“

ab 1870 feministische Bücher und Essays

1883 verwitwet

ab 1884 Novellen und Romane, politische Essays für Frauenrechte, Pazifismus

Highlights: „Die Antifeministen“ (1902), „Die Mütter“ (1903).

Das folgende Zitat hat Hedwig Dohm 1902 in ihrer Schrift „Die Antifeministen“ veröffentlicht.

“Die Frauenfrage in der Gegenwart ist eine akute geworden. Auf der einen Seite werden die Ansprüche immer radikaler, auf der anderen die Abwehr immer energischer. Letzteres ist erklärlich. Je dringender die Gefahr der Fraueninvasion in das Reich der Männer sich gestaltet, je geharnischer treten ihr die Bedrohten entgegen.”

Aus alter Zeit Getreidesorten früher

Alte Getreidesorten bieten gegenüber modernem Industriegetreide eine Reihe von Vorteilen. Diese Vorteile betreffen sowohl die ökologische als auch die gesundheitliche und geschmackliche Dimension der Lebensmittel.

1. Emmer (*Triticum dicoccum*)

Emmer, auch als Zweikorn bekannt, ist eine der ältesten kultivierten Getreidesorten. Er wurde bereits in der Jungsteinzeit in Europa angebaut und spielte eine bedeutende Rolle in der Ernährung der frühen bäuerlichen Gesellschaften. Emmer wird wegen seines nussigen Geschmacks und seiner Robustheit geschätzt.



2. Einkorn (*Triticum monococcum*)

Einkorn ist eine Uraltsorte und gilt als das erste domestizierte Weizengetreide. Er wurde vor über 10.000 Jahren in Europa und dem Nahen Osten kultiviert. Einkorn hat einen hohen Nährstoffgehalt und wird aufgrund seines süßen, leicht nussigen Geschmacks wieder vermehrt angebaut.



3. Dinkel (*Triticum spelta*)

Dinkel ist eine alte Weizenart, die vor etwa 5.000 Jahren in Europa erstmals kultiviert wurde. Er war vor allem im Mittelalter ein wichtiges Grundnahrungsmittel und erfreut sich heutzutage aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe und seines würzigen Geschmacks wieder zunehmender Beliebtheit.



Dankbare
Menschen
sind wie
fruchtbare
Felder...

Viele Menschen finden alte Getreidesorten leichter verdaulich als moderne Weizensorten. Dies kann daran liegen, dass sie tendenziell weniger Gluten enthalten und eine andere Zusammensetzung der Getreidematrix aufweisen, die die Verdauung unterstützt.

Alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn und Dinkel zeichnen sich durch einen höheren Gehalt an Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen aus. Beispielsweise enthalten sie mehr Magnesium, Eisen und Zink im Vergleich zu modernen Weizensorten.

Alte Getreidesorten sind oft widerstandsfähiger gegen Schädlinge und Krankheiten und benötigen daher weniger chemische Pflanzenschutzmittel und Dünger.

...Sie geben
das
Empfangene
zehnfach
zurück.

(August von Kotzebue)



Der Blick in die Sterne - August 2024

Widder (21. März - 19. April) Im August bieten sich neue berufliche Chancen, die es zu ergreifen gilt. Bleibe offen für unerwartete Wegweiser und vertraue auf deine Intuition.

Stier (20. April - 20. Mai) Dieser Monat bringt dir emotionale Klarheit in persönlichen Beziehungen. Nutze die Zeit, um Herzensthemen zu klären und neue Wege der Verständigung zu finden.

Zwillinge (21. Mai - 20. Juni) Kommunikation steht im Vordergrund, wichtige Gespräche können jetzt zu langfristigen Lösungen führen. Achte darauf, deine Gedanken klar und präzise auszudrücken.

Krebs (21. Juni - 22. Juli) Finanzielle Angelegenheiten können diesen Monat erfreuliche Wendungen nehmen. Sei achtsam mit Investitionen und vertraue auf dein Bauchgefühl.

Löwe (23. Juli - 22. August) Der August bringt dir viel Energie und Kreativität, was dir helfen wird, Projekte erfolgreich abzuschließen. Nutze deine Strahlkraft, um andere zu inspirieren und zu motivieren.

Jungfrau (23. August - 22. September) Die Zeit eignet sich hervorragend, um Ordnung in dein Leben zu bringen und Pläne zu schmieden. Vertraue auf deine organisatorischen Fähigkeiten, um neue Ziele zu erreichen.

Waage (23. September - 22. Oktober) Soziale Aktivitäten und neue Freundschaften bereichern dein Leben im August. Nutze die Harmonie, um langanhängende Konflikte zu lösen und Frieden zu finden.

Skorpion (23. Oktober - 21. November) Dieser Monat bietet intensive innere Einsichten und transformative Erlebnisse. Erlaube dir, tief in deine Gefühle einzutauchen und loszulassen, was dir nicht mehr dient.

Schütze (22. November - 21. Dezember) Reisepläne und Abenteuerlust zeichnen den August aus, also packe deine Koffer und erkunde neue Orte. Bleibe aber auch offen für spirituelle Entdeckungen und Selbsterkenntnisse.

Steinbock (22. Dezember - 19. Januar) Berufliche Erfolge und Anerkennung deiner harten Arbeit stehen bevor. Nutze deine Disziplin und Ausdauer, um deine Ziele weiter zu verfolgen.

Der Blick in die Sterne - August 2024

Wassermann (20. Januar - 18. Februar) Neue Ideen sprudeln und bringen frischen Wind in dein Leben. Lasse deine Kreativität fließen und wage es, ungewöhnliche Wege zu gehen.

Fische (19. Februar - 20. März) Der August stärkt deine intuitive Fähigkeiten und emotionale Tiefe. Nutze diese Zeit, um dich mit deiner inneren Welt zu verbinden und spirituelle Praktiken zu vertiefen.

**Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst
zu entdecken.**

(Galileo Galilei)

Der Mond zu Lammas

Am 1. August 2024 befindet sich der Mond im Sternzeichen Fische. Dies ist häufig mit einem starken Einfluss auf Emotionen und Intuition verbunden. Fische, ein Wasserzeichen, betont Sensibilität, Mitgefühl und kreative Energie. Der Mond in Fische kann ein guter Zeitpunkt für spirituelle Praktiken, Meditation und Reflexion sein. Die Energie des Tages unterstützt Aktivitäten, die innere Ruhe und Kontemplation fördern. Manchmal können auch intensive Träume oder Visionen auftreten, die tiefere Einsichten in persönliche oder spirituelle Angelegenheiten bieten.

Dieser Mondstand lädt ein, sich auf die feiner abgestimmten Aspekte des Lebens zu konzentrieren und Raum für emotionale Heilung und künstlerischen Ausdruck zu schaffen. Es ist ratsam, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und den eigenen inneren Stimmen Gehör zu schenken. Die Atmosphäre kann auch günstiger für Verbindungen in Beziehungen sein, die auf Empathie und tiefem Verständnis beruhen.

BROTREZEPTE MIT KRÄUTERN

Lammas ist das Fest des Getreides. Hier sind drei Brotrezepte mit Kräutern, die sich hervorragend eignen, um mit Freunden das Brot zu teilen.

Rustikales Weizenbrot mit Rosmarin

Zutaten

500 g Weizenmehl

7 g Trockenhefe

300 ml lauwarmes Wasser

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

2 EL gehackter frischer Rosmarin

Prise Zucker



Zubereitung

1. Hefe mit Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und 10 Minuten ruhen lassen.
2. Weizenmehl in eine große Schüssel geben, das Hefewasser, Olivenöl und Salz hinzufügen und zu einem Teig verkneten.
3. Rosmarin unterkneten und den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
4. Teig durchkneten und zu einem Laib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Backofen auf 220°C vorheizen. Brot mit etwas Wasser bestreichen und für 25-30 Minuten backen, bis es goldbraun ist und beim Klopfen hohl klingt.
6. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Herzhaftes Roggenbrot mit Thymian

Zutaten

300 g Roggenmehl

200 g Weizenmehl (Typ 1050)

10 g Trockenhefe

350 ml lauwarmes Wasser

1 EL Honig

1 TL Salz

1 EL gehackter frischer Thymian

2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Hefe im lauwarmen Wasser mit Honig auflösen und 10 Minuten stehen lassen.
2. Roggenmehl und Weizenmehl in einer großen Schüssel mischen. Hefewasser, Olivenöl, Salz und Thymian hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 2 Stunden gehen lassen.
4. Teig durchkneten und in eine gefettete Kastenform füllen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Brot mit etwas Wasser bestreichen und 35-40 Minuten backen, bis es durchgebacken ist und eine Kruste gebildet hat.
6. Aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Aromatisches Dinkelbrot mit Salbei

Zutaten

- 500 g Dinkelmehl
- 10 g Trockenhefe
- 320 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL gehackter frischer Salbei
- 1 EL Honig
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Hefe im lauwarmen Wasser mit Honig auflösen und 10 Minuten stehen lassen.
2. Dinkelmehl in eine große Schüssel geben. Hefewasser, Olivenöl und Salz hinzufügen und zu einem Teig verkneten.
3. Salbei unterkneten und den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1,5 Stunden gehen lassen.
4. Teig durchkneten und zu einem Laib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Brot mit Wasser bestreichen und 30-35 Minuten backen, bis es eine goldbraune Kruste hat und hohl klingt, wenn darauf geklopft wird.
6. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Das Deutsche Brotregister des Deutschen Brotinstituts listet aktuell über 3.000 verschiedene Brotspezialitäten auf, die täglich in Deutschland gebacken und verkauft werden. Die tatsächliche Anzahl dürfte sogar noch höher liegen. Frühere Schätzungen, die von 300 Brotsorten in Deutschland ausgingen, gelten heute als überholt.

Die menschliche Ernährung stützt sich seit mindestens 30.000 Jahren auf Getreidebrei, der seit etwa 22.000 Jahren auch gebacken wird. Der gezielte Anbau von Getreide, das zuvor wild wuchs, begann vor ungefähr 11.000 Jahren. Brot spielte eine wesentliche Rolle in der Sesshaftwerdung des Menschen. Bis vor etwa 6.000 Jahren beschränkte man sich auf Fladenbrote. Erst dann erfanden die Ägypter den Sauerteig und stülpten heiße Backtöpfe über den Teig, wodurch das Brot aufgehen konnte. Seitdem sind auch Brotlaibe bekannt.

Für ein 500-g-Weizenbrot muss ein Landwirt etwa 5.500 Weizenkörner vom Acker ernten. Bei einem Durchschnittsertrag von 16.000 Weizenkörnern pro Quadratmeter Acker kann man darauf also das Getreide für rund 1.500 g Weizenbrot anbauen. Weil bei Roggen der Durchschnittsertrag geringer ist, wächst auf dem Quadratmeter Acker alternativ das Getreide für ein Kilo Roggenbrot. Pro Quadratmeter Acker muss der Landwirt 8-9 Monate vor der Ernte etwa 400 Getreidekörner aussäen.

SCHREIBWETTBEWERB - DIE GUTE HEXE

Es ist vollbracht, der Schreibwettbewerb ist abgeschlossen. Die Siegertexte stehen fest und werden jetzt in einer Anthologie zusammengefasst.

Es waren tolle Einsendungen darunter, am Ende gab es ein Kopf an Kopf-Rennen zwischen den Geschichten

Schattenwald (Platz 1),

Schicksal (Platz 2) und

Der verhexte Glücksbringer (Platz 3)

Alle Geschichten sind auf der Homepage noch zu lesen, die Gewinnerinnen und Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.

Schreibwettbewerb

"DIE GUTE HEXE"

Und gewinnen schreiben mit Preisen von 10 tollen

hexenpost.com

ANLEITUNG FÜR EIN LUGHNASADH-RITUAL

Dieses Ritual ehrt die Fülle der Natur und drückt Dankbarkeit für die Gaben der Erde aus.

Vorbereitung des Rituals:

1. Ort wählen:

- Wähle einen ruhigen und friedlichen Ort, drinnen oder draußen, an dem du dich wohl fühlst und nicht gestört wirst.

2. Altarschmuck:

- Ein kleiner Tisch oder eine Erhöhung kann als Altar dienen. Dekoriere den Altar mit Symbolen der Ernte:
- Getreideähren (Weizen, Gerste oder Hafer)
- Früchte und Gemüse der Saison (Äpfel, Zucchini)
- Blumen (Sonnenblumen, Ringelblumen)
- Eine kleine Brotkrone oder ein selbstgebackenes Brot

3. Kerzen:

- Verwende gelbe und goldene Kerzen, um die Sonne und die Fülle der Ernte zu symbolisieren.
- Alternativ können auch orangefarbene Kerzen verwendet werden, die die reiche Färbung der Saison widerspiegeln.

4. Räucherwerk:

- Wähle Räucherwerk, das zur Ernte und Fülle passt, wie beispielsweise:
- Weihrauch
- Sandelholz
- Zimt
- Salbei

Durchführung des Rituals:

1. Altar vorbereiten:

- Stelle die Kerzen auf den Altar und zünde sie an.
- Platziere das Getreide, die Früchte und das Brot auf dem Altar.
- Stelle das Räucherwerk bereit und zünde es an.

2. Eröffnung:

- Beginne das Ritual mit ein paar tiefen Atemzügen, um dich zu zentrieren und zu entspannen.
- Sprich ein Eröffnungsgebet oder eine Meditation, die auf Dankbarkeit für die Gaben der Erde und die Fülle der Ernte fokussiert ist.

Anleitung für ein Lughnasadh-Ritual

„Ich rufe die Geister der Erde, des Himmels und der Natur an. Ich danke euch für die Fülle und den Segen der Ernte. Möge diese Zeit des Überflusses uns an die Gaben der Erde und die Fülle des Lebens erinnern.“

3. Ehrung der Ernte:

- Halte einen Moment inne, um die Symbole der Ernte zu betrachten und über die vergangenen Monate nachzudenken.
- Nimm das Brot in die Hände und sprich ein Dankesgebet:

„Ich danke der Erde für ihre reichhaltigen Geschenke. Möge dieses Brot uns an den Kreislauf des Lebens, die Zusammenarbeit und die Fülle, die wir teilen, erinnern.“

4. Teilen und Genießen:

- Brich das Brot und teile es mit allen Anwesenden oder genieße es allein in Achtsamkeit.
- Wenn du Früchte oder Gemüse auf dem Altar hast, kannst du sie ebenfalls teilen und kosten.
-

5. Segnung und Dank:

- Segne die Kerzen und das Räucherwerk für ihren Schutz und Segen.
- Sprich ein Schlussgebet oder Dankesworte, um das Ritual zu beenden.
-

„Möge die Fülle dieser Zeit uns im kommenden Jahr begleiten. Ich danke den Geistern des Landes, der Sonne und der Natur für ihre Segnungen. So sei es.“

6. Abschluss:

- Lösche die Kerzen und das Räucherwerk achtsam.
- Lasse die Dekorationen als Erinnerung noch eine Weile auf deinem Altar stehen oder bewahre sie für ein zukünftiges Ritual auf.

Nach dem Ritual: Nimm dir einen Moment, um über die Erfahrung nachzudenken und die Gefühle der Dankbarkeit und Fülle zu bewahren.

Du kannst das Ritual mit einem gemeinsamen Essen oder einer stillen Meditation ausklingen lassen, um die harmonische Energie des Lughnasadh-Festes weiter zu tragen.

HEXENSYMBOL SPIRALE



Das älteste Zeugnis davon, dass Menschen Kontakt zu universellen Energien aufnehmen wollen und können, ist die Spirale. Die Spirale ist ein natürliches Bild, in der Milchstraße, der Schnecke, in Pflanzen und so weiter.

Die Spirale findet in der Energiearbeit Beachtung und in unserem Sprachgebrauch „Es wirbelt um mich herum.“ Spiralen kommen in Höhlenmalereien vor und in Körperbemalungen der heutigen Naturvölker. Die Spirale zeigt an, dass etwas von außen nach ganz innen, ins Zentrum hineingezogen wird oder auch, dass etwas von ganz innen seinen Weg nach außen findet. Mach einmal den Test. Beschreibe eine Spirale mit deinem Arm. Wenn deine Bewegung nach innen führt, wirst du ruhiger. Versuche es auch andersherum, führe die Kreisbewegung immer größer nach außen aus, das bringt einen Aufschwung, einen Energieschub.

„Es ruht sich gut im Auge des Taifun“ heißt es in einem asiatischen Sprichwort. Genau das soll die Hexe erfahren. Ganz ruhig in der eigenen Mitte und von dort aus vollziehen wir unsere magischen Handlungen, schicken Energien, Wünsche, unseren Dank ins Universum.



HEXE - DIE BEDEUTUNG EINES WORTES

Es ist nicht vollständig geklärt, woher das deutsche Wort „Hexe“ kommt. Eine Möglichkeit ist, den Begriff aus dem althochdeutschen "hagazussa" abzuleiten, woraus das mittelhochdeutsche Wort "hecse", "hesse" und "hexe" entstanden sein soll. Im Englischen bedeutet „Hag“ „heilig“, siehe die Hagia Sophia in Konstantinopel. Für die Geschichte der Hexen ist die Begriffserklärung allerdings völlig belanglos, denn es gab Hexen, also Kräuterkundige, Heilerinnen, Sternenkundige, Seelenkundige und was sie sonst noch alles waren, und sind schon weit vor dem Mittelalter und in der Antike bekannt gewesen. Die ersten Hexen waren die Frauen und Männer, die nach der letzten Eiszeit kundig waren in allen Zusammenhängen der Natur und des menschlichen Lebens. Diese Menschen waren notwendig als Ratgeber und Helfer, denn ohne ihre Kenntnisse und Fähigkeiten wären die Menschen wohl heute noch nicht sesshaft.

Um Ackerbau und Viehzucht zu entwickeln, Geburten gut verlaufen zu lassen und sich generell in der harten Natur einzurichten, vertraute man bis weit in das Mittelalter hinein auf den Rat von Hexen. Für uns Menschen der modernen Zeit beginnt die Geschichte der Hexen mit der Hexenverfolgung im Mittelalter. Doch damit setzen wir viel zu spät ein. Schon vor ca. 30.000 Jahren, nach der letzten Eiszeit, kamen neue Menschen aus Asien nach Europa. Schon in dieser Zeit wurden Höhlenmalereien gefunden, die auf Hexen hindeuten. Die Hexen sollen ihr Ursprung in Sibirien gehabt haben, dort wirkten sie als Schamaninnen, um ihre Gruppe zu schützen. Sie waren verantwortlich für die Kinder und die Alten und entwickelten ein feines Gespür für sich und ihre Umgebung.

Diese Frauen waren nahezu gezwungen, hellseherische Fähigkeiten zu entwickeln. Schon aus der Zeit des Paläolithikum fand man Spiralen und florale Formen an Höhlenwänden und bei Ausgrabungen in der Erde. Die Spirale ist noch heute ein wichtiges Zeichen für Hexen und viel älter als das Pentagramm. Und der älteste Beweis dafür, dass Weiblichkeit verehrt und geachtet wurde ist die Venus von Willendorf, die bei Zeremonien und als Zeichen der Fruchtbarkeit eingesetzt worden sein soll.



Es ruht sich gut im Auge des Taifun

Zur Ruhe und Gelassenheit fordert auch die sechste Hexenregel auf:

Finde dein inneres Gleichgewicht und lebe danach!

Dein inneres Gleichgewicht – das ist deine Basis, die Grundhaltung zu dir selbst in deinem Leben. Diese Regel ist so individuell, dass jede Hexe sie selbst ergründen muss. Beobachte dich vier Wochen lang und schreibe abends immer auf, wie du dich gefühlt hast. Vergleiche deine Aufzeichnungen mit deinem Zyklus und den Mondphasen. Lerne dich kennen! Danach kannst du korrigierend auf deine Stimmungen einwirken. Nutze entspannende und anregende Kräuter, Meditationen und besondere Handlungen, um deine Stimmungen in den Griff zu bekommen. Werde nicht die Sklavin deiner Schwankungen, du kannst die Herrscherin über dich selbst sein. Ganz wichtig ist die Erkenntnis, dass wir nur mittels unseres inneren Gleichgewichts einen stabilen Stand in unserem Leben haben. Wenn uns das innere Gleichgewicht fehlt, sind wir wie ein Boot, das aus dem Ruder läuft. Wir werden anfällig für Störungen von außen und können Probleme in der Selbstbehauptung und dem Selbstwertgefühl bekommen. Das innere Gleichgewicht finden wir auf den drei Ebenen **Körper, Geist** und **Seele**. Für jede der drei Ebenen schlage ich dir eine von vielen verschiedenen Techniken vor, mit denen du dich ausloten kannst. Auf körperlicher Ebene halte ich die Organuhr aus der traditionellen chinesischen Medizin für ein sehr hilfreiches Modell. Man geht davon aus, dass jedes Organ zwei Stunden am Tag auf Hochform arbeitet, genau 12 Stunden später dann eine Tiefphase erlebt. In den Hochphasen erledigt das Organ seine Arbeit, in den Tiefen sollte es ruhen dürfen. Die untenstehenden Zeiten geben die Hochzeiten an.



Wenn wir wissen, dass die Leber beispielsweise ab 1 Uhr mit ihrer wichtigen Entgiftungsarbeit befasst ist, sollten wir nicht unbedingt eine zusätzliche Belastung durch Alkohol zuführen. Raucherhusten lässt sich durch die Organuhr erklären. Die Lunge reinigt sich nachts (zwischen 3 und 5) und morgens können die Schadstoffe abgehustet werden. Zwischen 15 und 19 Uhr können wir die Nieren und die Blase durch vermehrtes Trinken unterstützen. In der Tiefphase sollen die Organe dann möglichst gar nicht belastet werden, so ist das Essen zwischen 19 und 21 Uhr sehr belastend, weil es in die Tiefstphase des Magens fällt. Die Gallenblase verarbeitet Fett und sollte daher zwischen 23 und 1 Uhr nicht noch zusätzlich durch fettige Snacks belastet werden. So können wir durch ein wenig Training und durch veränderte Lebensumstände und Gewohnheiten unser körperliches System stärken und erreichen damit ein inneres Gleichgewicht auf körperlicher Ebene.





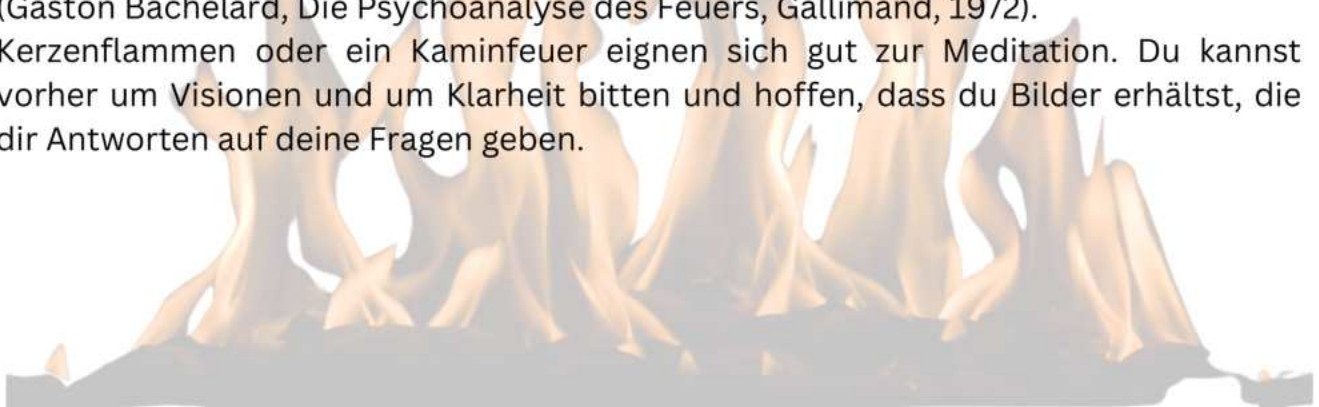
„Der Weg zu allem Grossen geht durch
die Stille.“

(Friedrich Nietzsche)

Für das geistige innere Gleichgewicht ist sicher die Meditation eine der besten Übungen. Sie macht den Kopf frei und hilft dabei, die Gedanken zu ordnen und bei klarem Verstand zu bleiben. Die beste Zeit für die Meditation ist übrigens zwischen 15 und 17 Uhr, der Hochzeit der Blase, die für das Loslassen steht. Versuche dich in dieser Zeit doch einmal mit Meditation über einer Kerzenflamme. Vom "heiligen" Feuer erwarteten die Menschen sich Visionen und wer schon einmal vor einem Feuer gesessen und in die Flammen gesehen hat, wird dies sehr leicht verstehen.

"Das vom Kamin umrahmte Feuer verleitete die Menschen dazu, in Träumereien zu verfallen. Es war für sie zugleich das Symbol für Entspannung und die Einladung zum Ausruhen. Es fällt in der Tat schwer, sich eine Philosophie der Ruhe vorzustellen, ohne dass diese vor loderndem Kaminholz genossen wird. Außerdem: Wer nicht vor dem Kamin in Träumereien verfällt, verpasst den echt menschlichen (Aspekt). Das Feuer wärmt und tröstet. Aber den vollen Komfort des Feuers genießt nur, wer das Kinn in die Hände und die Ellbogen auf die Knie liegt. Diese Stellung reicht bis weit in die Vergangenheit zurück. In der Nähe des Feuers nimmt ein Kind sie ganz natürlich ein. Nicht umsonst ist sie die Stellung des Denkers. Sie definiert eine besondere Art der Aufmerksamkeit, die mit Wachsamkeit oder Beobachtung nicht das Geringste zu tun hat. Sehr selten wird sie für irgendeine andere Art der Betrachtung benutzt." (Gaston Bachelard, Die Psychoanalyse des Feuers, Gallimand, 1972).

Kerzenflammen oder ein Kaminfeuer eignen sich gut zur Meditation. Du kannst vorher um Visionen und um Klarheit bitten und hoffen, dass du Bilder erhältst, die dir Antworten auf deine Fragen geben.





Von Natur aus sind die Menschen fast gleich; erst die Gewohnheiten entfernen sie voneinander.

(Konfuzius)

Fehlt nur noch das seelische Gleichgewicht. Hierfür empfehle ich die Archetypenmeditation nach C.G.Jung. Wenn das innere Kind, die Anima (weibliche Energie in dir) und der Animus (männliche Energie in dir) im Gleichgewicht sind, hat deine Seele die Stabilität, die sie braucht. Hierfür gilt es, den Ort der Seele zu erreichen und dort seine Archetypen aufzufinden. Unsere Vorfahren haben zwei der drei inneren Kräfte durch Sonne (Animus) und Mond (Anima) gefunden. In der Verbindung der Gegensätze liegt die Möglichkeit des seelischen Gleichgewichts. Polarität zu akzeptieren sorgt für einen stabilen Stand und die notwendige Erdung.

„Von der Verbindung der Gegensätze Die oben erwähnten Gegensätze zwischen Männlichkeit und Weiblichkeit sind nur auf den ersten Blick vorhanden. Vielmehr braucht jede Kraft unbedingt die andere. Zuviel Sonne lässt alles Leben verdorren. Hier brauchen wir nur an die trockenen Regionen der Erde zu denken. Zuviel Mond, zu viel Schatten sorgen dafür, dass das Wachstum gar nicht erst in Gang kommt. Für uns Menschen bedeutet das, dass jeder einzelne von uns, ganz gleich ob Mann oder Frau, über beide Qualitäten verfügen muss. Ein rein männlicher Mann ohne weibliche Anteile würde sich schnell überhitzen und wäre dem Untergang geweiht, einer rein weiblichen Frau fehlte das Licht und die Wärme für ein natürliches Wachstum und für ihre Entwicklung. Und tatsächlich ist uns bekannt, dass jedes Geschlecht über beide Merkmale verfügt. Das wussten unsere weisen Vorfahren intuitiv und hielten sich fern von Geschlechterkampf und Spaltung. Die Akzeptanz des anderen Geschlechts war selbstverständlich, die beiden waren anders, aber nicht von unterschiedlichem Wert. So wurden Sonnenfeste und Mondfeste gefeiert.“ (Stefanie Glaschke, Das Liebeswissen der weisen Frauen, Lüchow 2010)“.



WOHNEN



ES MUSS NICHT 08/15 SEIN

Eine Wohnung umzugestalten muss nicht teuer sein. Mit ein wenig Kreativität und ein paar cleveren Tricks lässt sich das Zuhause mit einem geringen Budget in einen neuen, frischen Raum verwandeln. Wer Veränderung wünscht und sich im Status quo nicht mehr wohl fühlt, kann mit wenigen Handgriffen in der eigenen Wohnung viel bewirken. Hier sind zehn Tipps, um der Wohnung ein neues Outfit zu verpassen.

1. Möbel umstellen:

Eine der einfachsten und kostengünstigsten Möglichkeiten, einen Raum zu verändern, ist das Umstellen der vorhandenen Möbel. Durch das Neuordnen kann der Raum funktionaler und optisch ansprechender wirken. Probiere verschiedene Layouts aus, um das optimale Ergebnis zu erzielen.



2. Farben verändern:

Ein neuer Anstrich kann Wunder wirken. Wände, Türen oder Möbel können mit einer neuen Farbschicht eine komplett andere Atmosphäre schaffen. Wenn das Budget knapp ist, reicht es oft schon, eine Akzentwand zu gestalten oder kleinere Möbelstücke aufzufrischen.



3. Dekorative Accessoires:

Kleine Dekorationsartikel wie Kissen, Decken, Vasen und Kerzen sind eine kostengünstige Möglichkeit, dem Raum Persönlichkeit und Stil zu verleihen. Durch den Austausch oder die Ergänzung von Dekorationsgegenständen kann schnell ein neues Ambiente geschaffen werden.



Wohnen - Es muss nicht 08/15 sein

4. DIY-Projekte:

Selbstgemachte Dekorationen und Möbelstücke sind nicht nur preisgünstig, sondern verleihen der Wohnung auch einen individuellen Charme. Upcycling-Projekte, wie das Umgestalten alter Möbel oder das Basteln eigener Kunstwerke, können echte Hingucker werden und sind eine umweltfreundliche Option.



5. Neue Textilien:

Vorhänge, Teppiche und Bettwäsche haben großen Einfluss auf das Raumgefühl. Durch den Wechsel dieser Textilien kann das Ambiente eines Raumes komplett verändert werden. Secondhand-Läden oder Online-Marktplätze bieten oft preiswerte und stilvolle Optionen.



DIY-Wandgestaltung

6. Pflanzen integrieren:

Pflanzen bringen Leben und Frische in den Raum. Sie sind oft kostengünstig und sorgen für ein angenehmes Raumklima. Verschiedene Pflanzentöpfe, Hängepflanzen oder sogar selbstgezogene Pflanzen sind tolle Möglichkeiten, um die Wohnung aufzuwerten.



Pflanzen bringen Bewegung in einen Raum

7. Gebraucht kaufen:

Flohmärkte, Antiquitätenläden und Online-Plattformen wie eBay oder Kleinanzeigen bieten eine Vielzahl von günstigen Möbeln und Dekorationsartikeln. Diese Stücke sind oft einzigartig und können mit ein wenig Liebe zum Detail genau den gewünschten Look vermitteln.

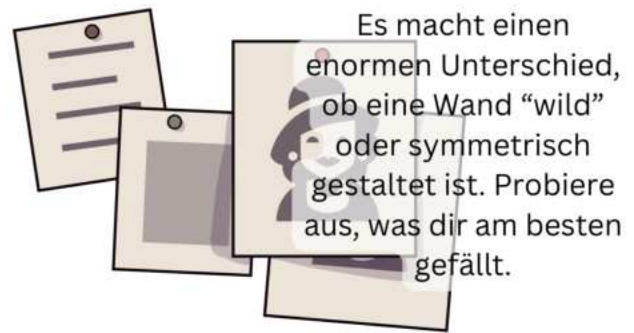


Ein Mobile aus Naturmaterialien kostet fast nichts und kann einem Raum eine lebendige und fröhliche Stimmung verleihen.



8. Wandgestaltung:

Kunstwerke müssen nicht teuer sein. Eigene Fotografien oder Kunstdrucke können gerahmt und an die Wand gehängt werden. Auch Wandtattoos oder selber gemalte Bilder sind erschwingliche Alternativen, um die Wände zu verschönern.



9. Neuen Zweck für alte Möbel finden:

Durch Umfunktionieren können alte Möbelstücke einen neuen Zweck erfüllen und dabei frischen Wind in die Einrichtung bringen. Ein alter Schreibtisch kann beispielsweise zum Schminktisch oder eine alte Leiter zum Bücherregal umgestaltet werden.



Ein neuer Anstrich macht aus Sperrmüll ein Designer-Stück

10. Licht spielt eine Rolle:

Die richtige Beleuchtung kann das Ambiente eines Raumes erheblich beeinflussen. Durch das Hinzufügen von Lampen, Lichterketten oder Kerzen schafft man eine gemütliche und einladende Atmosphäre. Oft reicht schon eine Änderung der Lampenschirme oder der Einsatz von farbigen Glühbirnen, um den gewünschten Effekt zu erzielen.



Lampen sollten nicht nur nach ihrer Optik, sondern auch nach ihrem Effekt im Raum ausgesucht werden.

Mit diesen einfachen und kostengünstigen Methoden lässt sich eine Wohnung schnell und effizient umgestalten. Kreativität und ein offenes Auge für günstige Alternativen bieten zahlreiche Möglichkeiten, den eigenen Wohnraum individuell und ansprechend zu gestalten, ohne das Budget zu sprengen. Neue Ideen sind meist nur alte Ideen in neuem Gewand. Trotzdem sind sie sinnvoll und wichtig.

Wohnraum sollte nie zur Gewohnheit werden, denn das ermüdet den Geist und macht uns schläfrig.

Schon mit einem einzigen Nachmittag im Monat kannst du dafür sorgen, dass deine Wohnung, dein Nest, in Bewegung bleibt und deiner Seele und deinem Geist Inspiration und Impulse bietet.

Das schlichte Umstellen von Sitzmöbeln hilft sogar dabei, die Perspektive zu verändern. Farben können die Lebensphase aufnehmen, Pflanzen sind in Zeiten von Kummer Freunde und Gefährten.

10. August Internationaler Tag gegen Hexenwahn

Ein Tag für Gerechtigkeit und Aufklärung

Der internationale Tag gegen Hexenwahn ist ein wichtiger Gedenktag, der jährlich am 10. August begangen wird. An diesem Tag wird weltweit an die historischen Opfer der Hexenverfolgung und an die entsetzlichen Verfolgungen erinnert, die im Namen des Hexenglaubens stattfanden. Diese Verfolgungen erreichten ihren Höhepunkt im späten Mittelalter und der frühen Neuzeit, als Unschuldige aufgrund von Aberglauben, sozialen Konflikten und Machtspielen gefoltert und getötet wurden.

Doch der Hexenwahn ist kein Relikt der Vergangenheit. Auch in der heutigen Zeit gibt es immer noch Regionen, in denen Menschen der Hexerei bezichtigt, verfolgt und getötet werden. Vor allem in Teilen Afrikas, Asiens und Lateinamerikas sind Anschuldigungen wegen Hexerei ein drängendes soziales Problem. Betroffene, häufig Frauen, Kinder und ältere Menschen, sind unsäglichen Qualen und sozialer Ächtung ausgesetzt.

Der internationale Tag gegen Hexenwahn ruft nicht nur zur Erinnerung und Mahnung auf, sondern betont auch die Notwendigkeit von Aufklärung und Menschenrechtsschutz. Organisationen weltweit nutzen diesen Tag, um auf die anhaltenden Verfolgungen aufmerksam zu machen, Bildungskampagnen zu starten und für den Schutz der Menschenrechte einzutreten.

Es ist dringend erforderlich, dass Regierungen und Gesellschaften weltweit gegen den Hexenwahn vorgehen, indem sie Bildung und Aufklärung fördern, rechtliche Rahmenbedingungen schaffen und den Opfern Schutz und Unterstützung bieten. Der internationale Tag gegen Hexenwahn ist ein Aufruf an die globale Gemeinschaft, sich gemeinsam gegen Ungerechtigkeit und Aberglauben zu stellen und für eine Zukunft zu kämpfen, in der niemand mehr aus irrationalen Gründen verfolgt werden darf.

Die Hexenpost will die Erinnerungskultur stärken. Aus diesem Grund möchten wir eine Landkarte der Verfolgung erstellen. Wir beziehen uns vorerst auf Deutschland. Wer daran mitarbeiten möchte, kann sehr gern Informationen aus seiner eigenen Region an die Redaktion senden. Am 10. August 2025 soll die Karte fertig sein.

Der Hexenhammer - Dummheit und Gewalt in Buchform

Der Hexenhammer, auch bekannt als "Malleus Maleficarum", ist ein berüchtigtes Werk aus dem späten 15. Jahrhundert, das maßgeblich zur Hexenverfolgung in Europa beitrug. Verfasst wurde das Buch 1486 von den Dominikanermönchen Heinrich Kramer und Jakob Sprenger. Es diente als Anleitung zur Identifikation, Verurteilung und Beseitigung von vermeintlichen Hexen und Hexern. Der Hexenhammer stellt eine Mischung aus theologischen, rechtlichen und praktischen Anweisungen dar und propagiert die Idee, dass Hexerei eine weit verbreitete und überaus gefährliche Bedrohung sei.

Das Werk legitimierte die Anwendung von Folter zur Erzwingung von Geständnissen und beeinflusste die Inquisition maßgeblich. Es verbreitete sich rasant und hatte verheerende Auswirkungen auf Europa, wo Tausende—zumeist Frauen—gefoltert und hingerichtet wurden.

Der Hexenhammer spielte eine zentrale Rolle in einem der dunkelsten Kapitel der europäischen Geschichte, indem er Aberglauben schürte und systematische Verfolgungen rechtfertigte.

Heute wird der Hexenhammer als Symbol für religiöse Intoleranz, Fanatismus und die gefährlichen Konsequenzen von Massenhysterie betrachtet. Er dient als Mahnung, den Wert von Aufklärung, Rechtsstaatlichkeit und Menschenrechten zu schätzen und zu bewahren.



Titelseite des „Malleus maleficarum“, Lyon 1669

Transformation

Was wir von Lughnasad lernen können

Lugh macht es uns vor. Als Getreide gibt er sich hin, um zu Brot zu werden. Sein Kern, das Getreidekorn, bleibt bestehen, wenn der Mensch es aufbewahrt. Im folgenden Jahr wird dann aus dem Korn wieder Lugh, so wie er war. Das ist der ewige Kreislauf von

Werden - Wachsen - Vergehen.

Lugh ist damit unsterblich. Ohne die Veränderung würde das Getreide vergammeln und sterben. Veränderung spielt eine zentrale Rolle im psychologischen Wohlbefinden und der persönlichen Entwicklung des Menschen. Sie ist nicht nur ein essenzieller Bestandteil des Lebens, sondern auch ein Schlüssel zur Selbstverwirklichung und zur Anpassung an neue Herausforderungen und Gegebenheiten. Der psychologische Wert der Veränderung manifestiert sich in verschiedenen Dimensionen des menschlichen Lebens.

1. Persönliches Wachstum

Veränderung ermöglicht persönliches Wachstum und die Erweiterung des eigenen Horizonts. Durch das Annehmen neuer Erfahrungen, das Erlernen neuer Fähigkeiten und das Überwinden alter Muster entwickelt der Mensch Resilienz und Stärke. Jede Veränderung, ob klein oder groß, trägt dazu bei, das Selbstbewusstsein zu stärken und das Potenzial auszuschöpfen.

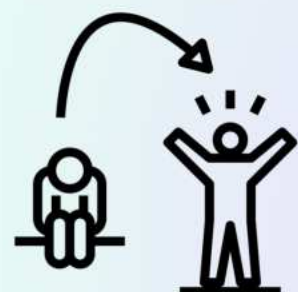
2. Anpassungsfähigkeit und Flexibilität

Die Fähigkeit, sich an veränderte Umstände anzupassen, ist eine wichtige Lebenskompetenz. In einer sich ständig wandelnden Welt ist Flexibilität unerlässlich, um neue Herausforderungen zu meistern und sich weiterzuentwickeln. Veränderung trainiert diese Fähigkeit und befähigt Menschen, in unsicheren Zeiten zu bestehen und Chancen zu ergreifen.

3. Psychische Gesundheit

Veränderung kann auch einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Sie bringt oft eine Frische und Dynamik in das Leben, die gegen Stagnation und Monotonie schützt. Veränderungen können helfen, alte Muster und stressauslösende Situationen zu durchbrechen, was zu einem erhöhten Wohlbefinden führen kann.

Stillstand ist Sterben, um in der Verbindung mit der lebendigen Natur zu bleiben, müssen wir Veränderungen durchleben.



Die Angst vor Veränderung

Die Angst vor Veränderung ist ein tief verwurzelttes Gefühl, das viele Menschen in begleitet. Sie entspringt der natürlichen menschlichen Tendenz, das Bekannte und Vertraute zu schätzen und das Unbekannte zu fürchten. In einer Welt, die sich ständig verändert, kann diese Angst lähmend wirken und ein Gefühl der Unsicherheit und des Kontrollverlusts hervorrufen.

Ursprünge der Angst

Die Angst vor Veränderung hat oft ihren Ursprung in unseren frühesten Lebenserfahrungen. Die menschliche Psyche strebt nach Sicherheit und Stabilität, da diese Zustände mit Schutz und Wohlbefinden assoziiert werden. Wenn sich die bekannten Muster des Lebens verändern, signalisiert unser Unterbewusstsein potenzielle Gefahren und aktiviert ein Gefühl der Vorsicht und Zurückhaltung.



Verlustängste

Eine der größten Ängste, die mit Veränderung einhergeht, ist die Angst vor Verlust. Dies kann der Verlust von Beziehungen, Sicherheit, Gewissheit oder Identität sein. Die Vorstellung, dass das Neue möglicherweise nicht so gut oder sicher ist wie das Alte, führt oft zu einem Festhalten an bestehenden Umständen, selbst wenn diese nicht optimal sind.



Ungewissheit und Kontrollverlust

Veränderung bringt Ungewissheit mit sich, die als schwer kontrollierbar empfunden wird. Menschen neigen dazu, den Status quo aufrechtzuerhalten, weil dieser eine gewisse Vorhersehbarkeit bietet. Diese Vorhersehbarkeit gibt ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben. Veränderungen jedoch zwingen uns, diese Kontrolle teilweise aufzugeben und uns auf unbekanntes Terrain zu begeben, was beunruhigend sein kann.



Positive Aspekte der Angst

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Angst vor Veränderung nicht nur negativ sein muss. Diese Angst kann auch als Schutzmechanismus dienen, der uns hilft, Risiken sorgfältig abzuwägen und uns auf Veränderungen vorzubereiten. Sie sensibilisiert uns für mögliche Herausforderungen und zwingt uns, über die besten Wege nachzudenken, um die Veränderungen zu bewältigen.

Der erste Schritt im Umgang mit der Angst vor Veränderung ist die Akzeptanz. Anerkennen, dass Angst ein natürlicher Teil des Lebens ist und sie offen zu benennen, hilft, ihre Macht zu verringern. Es kann auch hilfreich sein, sich kleine, schrittweise Veränderungen vorzunehmen, um die Angst in überschaubarem Rahmen zu bewältigen. Unterstützung durch Freunde, Familie oder professionelle Berater kann ebenfalls eine wertvolle Ressource sein.



Hinter der Angst vor Veränderung verbirgt sich oft ein enormes Potenzial für Wachstum und persönliche Entwicklung.

Jeder Schritt ins Unbekannte bietet die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen, Resilienz zu entwickeln und das eigene Leben bewusster zu gestalten.

Obwohl der Weg zunächst beängstigend erscheinen mag, kann er letztendlich zu einer tieferen Erfüllung und Zufriedenheit führen.

Wie Veränderung gelingen kann

Nicht jeder hat das gleiche Tempo. Doch jeder kann sich verändern. Als Faustregel für Veränderung im richtigen Maß gilt:

Es darf nicht schmerzen, aber es muss unbequem sein.

Die Komfortzone ist Gift für unsere Entwicklung.

Die folgenden Schritte können als Leitplanke für Veränderung genutzt werden.

1. Kleine Schritte machen ✓

Große Veränderungen können überwältigend sein, daher ist es hilfreich, sie in kleinere, machbare Schritte zu unterteilen. Setze dir erreichbare Zwischenziele, die dir das Gefühl geben, Fortschritte zu machen, und dir helfen, Sicherheit aufzubauen.

2. Positive Einstellung kultivieren ✓

Versuche, Veränderungen als Chancen und nicht als Bedrohungen zu sehen.

Erinnere dich daran, dass jedes Ende auch ein neuer Anfang ist. Positive Affirmationen und das Visualisieren der positiven Outcomes können helfen, eine konstruktive Einstellung zu entwickeln.

3. Selbstreflexion und Achtsamkeit ✓

Nimm dir Zeit, um über deine Ängste nachzudenken und sie zu verstehen. Warum genau macht dir die Veränderung Angst? Achtsamkeitsübungen und Meditation können dir helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben und dich weniger von deinen Ängsten überwältigen zu lassen.

4. Unterstützung suchen ✓

Du musst den Weg nicht alleine gehen. Sprich mit Freunden, Familie oder einem Berater über deine Ängste. Das Teilen deiner Sorgen nimmt ihnen oft schon einen Teil ihres Schreckens und du erhältst wertvolle Perspektiven und Unterstützung.

5. Wissen und Vorbereitung ✓

Bildung und Vorbereitung sind mächtige Werkzeuge gegen Angst. Informiere dich über die bevorstehenden Veränderungen und bereite dich bestmöglich vor. Wissen gibt Sicherheit und reduziert die Unsicherheit, die oft der Kern der Angst ist.

6. Erfolgreiche Veränderungen reflektieren ✓

Erinnere dich an vergangene Erfahrungen, bei denen du erfolgreich mit Veränderungen umgegangen bist. Was hast du daraus gelernt? Diese Reflexion kann dir Vertrauen geben, dass du auch kommende Veränderungen meistern kannst.

7. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit entwickeln ✓

Lerne, flexibel und anpassungsfähig zu sein. Veränderungen sind ein natürlicher Teil des Lebens, und je besser du dich an neue Umstände anpassen kannst, desto weniger bedrohlich erscheinen sie.

8. Selbstfürsorge betreiben ✓

Achte auf deine körperliche und emotionale Gesundheit. Genügend Schlaf, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, Stress abzubauen und deine Widerstandsfähigkeit gegenüber Veränderungen zu erhöhen.

9. Verlust von Kontrolle akzeptieren ✓

Veränderungen bringen oft Verlust von Kontrolle mit sich. Akzeptiere, dass du nicht alles im Leben kontrollieren kannst, und konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst. Diese Akzeptanz kann befreiend sein und dir helfen, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

10. Offene Einstellung bewahren ✓

Bleibe neugierig und offen für das, was das Leben bietet. Jede Veränderung bringt neue Möglichkeiten und Lernchancen mit sich. Indem du mit einer offenen und positiven Einstellung durch das Leben gehst, kannst du die Angst vor Veränderung in Aufregung und Vorfreude verwandeln.



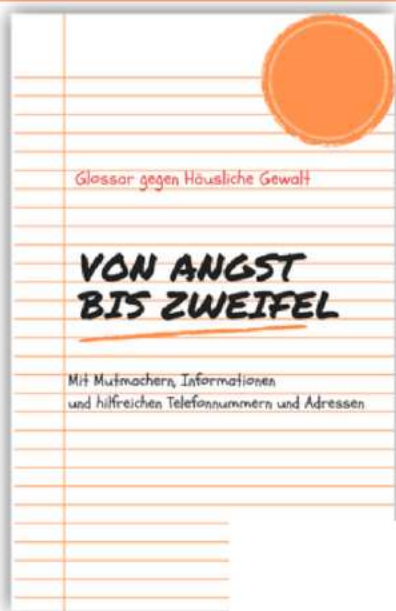
Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.

(Gandhi)



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

Infos sind zu finden auf dem Blog:
von-angst-bis-zweifel.de



Gewalt gegen Frauen betrifft nicht die halbe, sondern die ganze Menschheit.

(Rita Segato)



Sei Teil der Vision:
 Hilf mit, Informationen für jeden zugänglich zu machen, denn Wissen fördert Zivilcourage



In der Hexenpost kann man werben

Eine Anzeige dieser Größe kostet in der digitalen Ausgabe in Farbe 35,00 €.

In der Printausgabe kostet eine Anzeige in dieser Größe 55,00 €.

Beide Ausgaben kombiniert?
Anzeigenpreis 80,00 €

Eine Anzeige dieser Größe kostet in der digitalen Ausgabe in Farbe 18,00 €.

In der Printausgabe kostet eine Anzeige in dieser Größe 38,00 €.

Beide Ausgaben kombiniert?
Anzeigenpreis 50,00 €

Eine Anzeige dieser Größe kostet in der digitalen Ausgabe in Farbe 75,00 €.

In der Printausgabe kostet eine Anzeige in dieser Größe 110,00 €.

Beide Ausgaben kombiniert? Anzeigenpreis 170,00 €

Bei Interesse bitte E-Mail an stefanie@hexenpost.com

Die Hexenpost zu Mabon kommt am 10. September 24

Die Hexenpost ist zu beziehen
über
hexenpost.com

