

IRIS PANHANS

DIE KUNST DER HEXEREI

Entdecke deine magischen Kräfte

Basiswissen,
Schutzrituale,
Kräuterkraft &
Liebeszauber

Von der
erfolgreichen -Hexe
„Vollmondfüchsin“

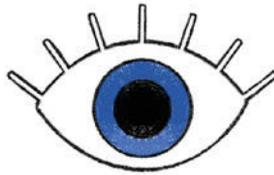
nymphenburger



IRIS PANHANS

DIE KUNST DER HEXEREI

Entdecke deine magischen Kräfte



nymphenburger



INHALT

EINLEITUNG 5

Kapitel 1 DER ALLTAG EINER MODERNEN HEXE 9

Lebenseinstellung und Glaube einer Hexe 10

Unterschiedliche Auffassungen von Hexerei 10

Die Arbeit einer modernen Hexe 13

Wie sehen Hexen aus? 16

Die wichtigsten Grundbegriffe 17

Hexe 18 • Wicca 20 • Pentagramm 21 • Esoterik 22 •

Naturheilkunde 23 • Paganismus 23

Die häufigsten FAQs für Anfänger 24



Kapitel 2 DIE GRUNDLAGEN 27

Was ist Magie? 28

Wie wirkt Magie? 30 • Was sind die Grenzen von Magie? 34

Aus was setzt sich ein Zauber zusammen? 35

Intention 35 • Visualisierung 37 • Manifestation 38

Wie wirst du selbst eine Hexe? 39

Wie aktivierst du deine eigene Energie? 43

Meditation 44 • Deine inneren Schatten kennenlernen 46 • Erden 50

Äußere Energiequellen für Hexerei 53

Pflanzen und Kräuter 53 • Symbole, Zeichen und Sigillen 62 •

Farben und ihre Wirkung 67 • Edelsteine, Kristalle und Gesteine 69 •

Die Kraft des Mondes 71 • Die Elemente 77 • Entitäten 81

Was brauchst du für deine Arbeit? 83

Utensilien 85 • Kerzen und wie du die richtige wählst 95 • Räuchergefäße

und Räuchermittel 98 • Dein Arbeitsort – Der Altar 105



Kapitel 3 ZAUBER UND RITUALE 111

Zauber und Rituale – Der Unterschied 112

Arten von Zaubern und Ritualen 113

Talisman-Zauber 113 • Kerzenzauber 115 • Zaubersäckchen & Hexenfläschchen 118 • Knotenmagie 120 • Cord Cutting 121

Kapitel 4 PRAXIS 123

Die wichtigsten Praktiken einer Hexe 124

Reinigung – energetische Sauberkeit 126 • Schutz – magische Sicherheit 137

Objekte und ihre Element-Assoziationen 146

Bannen 148 • Verhexungen und Flüche 150

Magische Sicherheit 152

Grundablauf für jedes Ritual 156

1. Vorbereitung 156 • 2. Wahl des Zeitpunkts 156 • 3. Sammeln der Utensilien 156 • 4. Reinigung 156 • 5. Schutz 157 • 6. Konzentration 157 • 7. Vollziehen des Rituals 157 • 8. Beenden des Rituals 157

Rituale zum Nachmachen 158

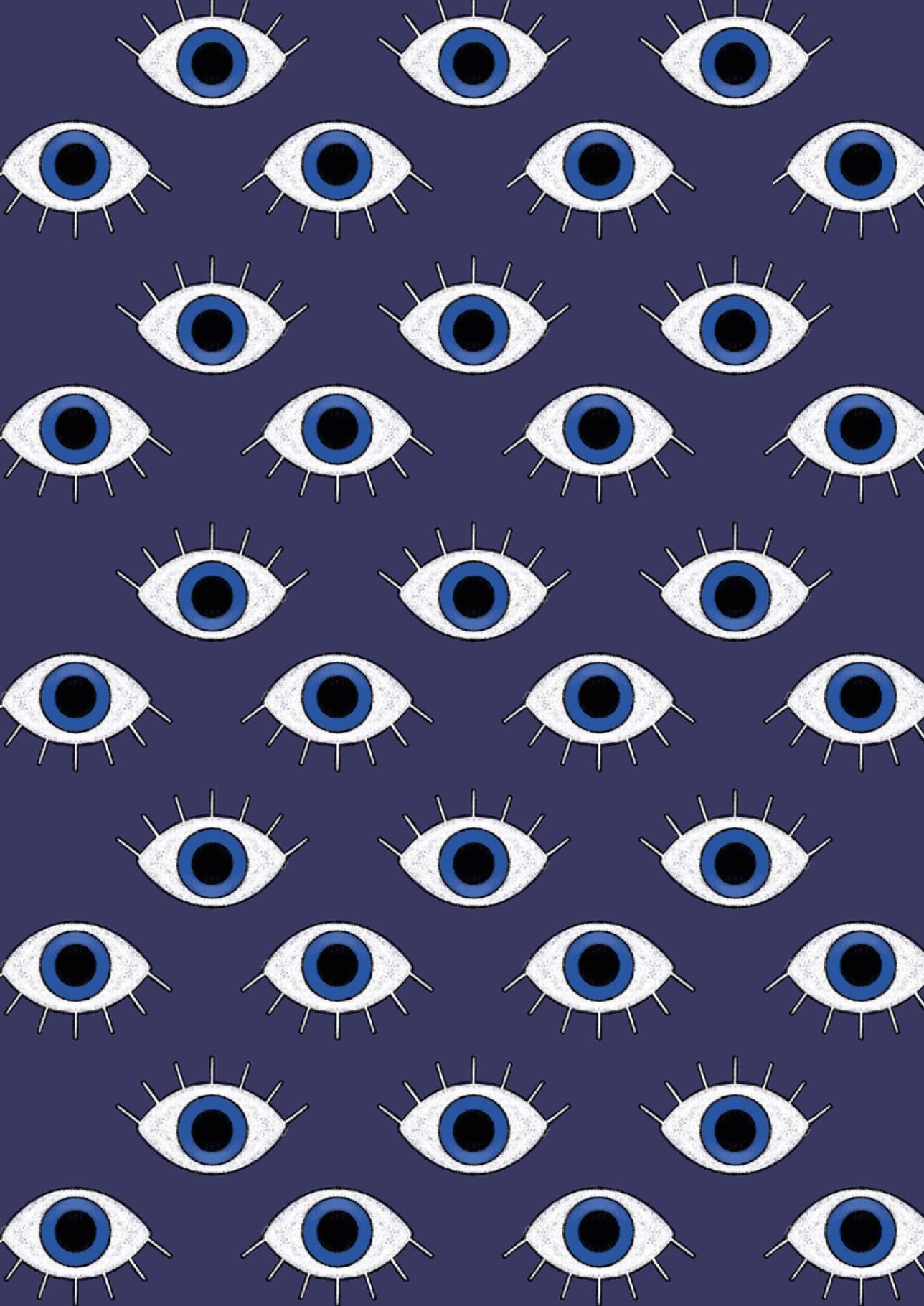
Energie-Tester für dein Zuhause 159 • Schneller Wohnungsbeschützer 159 • Großer Wohnungsschutz-Talisman 160 • Negativitätslöser 161 • Selbstliebe-Hexenfläschchen 163 • Badesalz für Selbstvertrauen und Selbstliebe 163 • Geld-Zauber „money bowl“ 164 • Erfolg-Kerzenzauber 165 • „Guter Schlaf“-Zaubersäckchen 165 • Eine Beziehung von dir trennen 166 • Standard Bannungs-Ritual 168

Räuchermischungen zum Nachmachen 168

Hausreinigung 168 • Luzide Träume 169 • Konzentration 170 • Harmonie und Zufriedenheit 170 • negative Stimmung 170 • sexuelle Anziehung 170

Glossar 171 • Buchempfehlungen 174



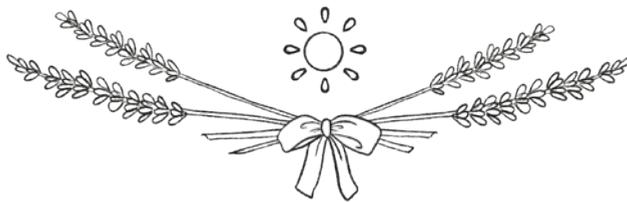


EINLEITUNG

Hallo du wundervolle Seele,

wie schön, dass dieses Buch den Weg in deine Hände gefunden hat! Mein Name ist Iris und ich habe mir als Ziel gesetzt, den deutschsprachigen Raum mehr über moderne Hexerei aufzuklären. Mit diesem Buch möchte ich eine Quelle schaffen, die es jedem möglich macht, die Welt der Magie kennenzulernen und sich das Wissen darüber selbst anzueignen.

Ich bin seit mehreren Jahren aktiv in der Hexerei-Community Deutschlands und leite zum Beispiel ein großes Forum, indem sich Hexen austauschen und gegenseitig helfen können. Angefangen hat das Ganze aber mit meinem langjährigen Interesse am Okkulten und Skurrilen. Schon in meinem Jugendzimmer hingen Schädel, Felle und symbolische Malereien an den Wänden, was damals von vielen als „seltsam“ bezeichnet wurde. Irgendwann entdeckte ich dann, dass die ganzen Symbole und Dinge, die mich so magisch anziehen schienen, auch wirklich eine Bedeutung hatten. Ich las meine ersten Bücher über Hexerei und war schnell komplett fasziniert von dem gesamten Thema. Ich wollte mehr lernen und stellte fest, dass ich fast keine deutschsprachigen



YouTube-Videos über dieses Thema finden konnte. Da beschloss ich kurzerhand, mich selbst vor die Kamera zu setzen und die Sache in meine eigenen Hände zu nehmen.

So entstand die Vollmondfüchsin. Mein Pseudonym, das ich seither trage. Aus der Idee, „mal ein paar Videos zu drehen“, entwickelte sich rasend schnell eine große Community, und viele aufmunternde und motivierende Stimmen kamen bei mir an. Ich bin unendlich dankbar für all die Menschen, die mir täglich Kommentare und Nachrichten schreiben, sich bei mir für meine Arbeit bedanken und mir von ihren Geschichten erzählen: Ihr zeigt mir immer wieder eine neue Perspektive und motiviert mich, über mich hinauszuwachsen.

Ich möchte dich gerne an die Hand nehmen und dir die Magie und Hexerei näherbringen, denn sie existiert nicht nur in Fantasy-Romanen und Filmen. Nur hat es weniger mit Lichtblitzen oder Sternenglitzern zu tun und ist vor allem aufwendiger, als es dort dargestellt wird. Ich lade dich also ein, mir auf dieser Reise zu folgen und alles, was du für den Start benötigst, kennenzulernen.

Mir ist es sehr wichtig, gleich zu Beginn klarzustellen, dass meine beschriebenen Vorgehensweisen nicht absolut sind. Jeder Mensch ist unterschiedlich und hat verschiedene Interessen, Herangehensweisen und Ziele. So ist auch jede Hexe unterschiedlich. Mit meinem Buch möchte ich dir keine Regeln oder Grenzen vorgeben, sondern dir eine Hilfslinie bieten und dir bei der Orientierung in der Welt der Magie helfen. Mein Wunsch ist es, dir die eventuelle Angst vor der Hexerei zu nehmen und dir auf einer ganz unvoreingenommenen Ebene zu erklären, was sie ist und was sie kann. Danach kannst du selber entscheiden, wie du damit umgehst. Es ist auch vollkommen normal, wenn du nicht mit all meinen Lehren übereinstimmst. Ich möchte dir eine Perspektive auf das Thema Magie geben und eine zusätzliche Quelle an Informationen darstellen, um dich auf deiner Reise und in deinem Wirken zu unterstützen.

Ein Buch über Hexerei zu strukturieren, ist äußerst schwierig. Alle Themen hängen irgendwie zusammen und man kann kaum etwas erklären, ohne eine riesige Welle an fehlenden Informationen hinter sich herzuziehen.

Auch ich saß stundenlang über der Anordnung der Kapitel und überlegte, wie alles am besten nachvollziehbar sein würde. Schlussendlich bin ich zu der dir nun vorliegenden Struktur gelangt.

Mein Buch ist in vier große Hauptkapitel unterteilt:

◆ Im ersten geht es darum, was überhaupt eine Hexe ist. Was macht eine Hexe heutzutage? Was ist der Kern, die Leidenschaft, die hinter all dem steckt? Ich gehe in diesem Kapitel viel auf Gefühle und Empfindungen ein und möchte dir damit vermitteln, wie es sich anfühlt, eine Hexe zu sein. Es dient dazu, Menschen, die wenige bis gar keine Kenntnisse zum Thema Hexerei haben, ein Verständnis und einen Einblick in dieses Leben zu geben. Auch mit Vorurteilen und ein paar missverständlichen Grundlagen räume ich auf.

◆ Im zweiten großen Kapitel geht es dann um die magischen Grundlagen. Am Anfang lernst du die Kraft kennen, mit der wir arbeiten. Du erfährst, wo sie überhaupt herkommt und wie du sie selbst spüren kannst. Was kann sie überhaupt bewirken? Wie wirkt sie und was sind ihre Grenzen? Du lernst auch die Magie in deiner Umgebung kennen und was für Hilfsmittel eine Hexe verwendet.

◆ Im dritten Kapitel beschäftigen wir uns mit den Unterschieden von verschiedenen Zaubern und Ritualen. In diesem Abschnitt gebe ich dir eine Übersicht über die beiden Formen und wie der Grundablauf der bekanntesten Arten aussieht. Dadurch weißt du später sofort, wovon die Rede ist.

◆ Dann geht es endlich an die praktische Umsetzung! Im vierten Kapitel dreht sich alles darum, wie du das bis dahin Gelernte verwendest, kombinierst und verfeinerst.

Mir ist durchaus bewusst, dass dieses Kapitel wohl das interessanteste für die meisten sein wird. Ich bin selbst eine Leserin, die in Wissensbüchern gerne mal Seiten überspringt oder sich nur den Teil durchliest, der mich gerade interessiert. Das kannst du auch mit diesem Buch machen. Sei dir dann nur bitte bewusst, dass dir eventuell ein paar Hintergrundinformationen oder genaue Beschreibungen fehlen können. Besonders möchte ich dir die Hinweis- und Infokästen and Herz legen. Diese enthalten wertvolle Informationen, die dir helfen werden, deiner Arbeit mit mehr Vertrauen und vor allem sicherer nachzugehen.

Die magische Arbeit ist ein steter Lernprozess. Lass dich darauf ein und nimm dir die Zeit auszuprobieren und zu erforschen und vor allem: hab Spaß!

Deine

Vollmondhexe



Kapitel 1

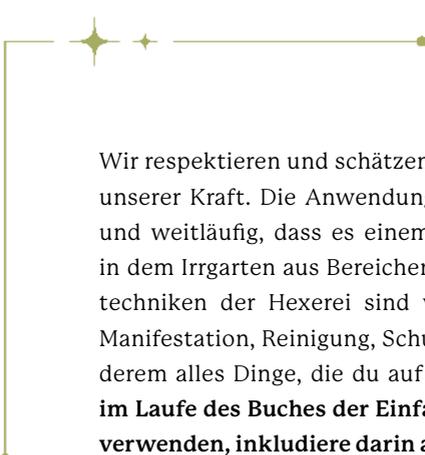
DER ALLTAG EINER MODERNEN HEXE

Hexen gibt es wirklich.

Allein das zu verstehen, hat für mich schon eine Weile gedauert. Es gibt Menschen, ja ganze Gruppen, die sich als Hexen und Hexer bezeichnen. Aber diese Menschen, zu denen ich mich mittlerweile selbst zähle, sind nicht so, wie sie in Filmen oder Büchern oft dargestellt werden. Wir sind keine übernatürlichen Wesen, bucklige Frauen mit Warzen und krummen Nasen oder opfern Kinder dem Teufel. Wir sind ganz normale Menschen.

Hexerei ist eine Form von Glauben, aber keine Religion. Es herrschen keine allgemeinen Regeln oder Grenzen. Jeder wirkt und praktiziert nach eigenem Ermessen. Es gibt viele Gruppen, die sich deswegen an einen selbstdefinierten Kodex halten oder den Werten und Ansichten von Gottheiten folgen. Was uns aber alle verbindet, ist der Glaube an die Kraft, mit der wir arbeiten. Die sogenannte Magie. Was das genau ist und wie man sie einsetzt, werde ich dir im Verlauf dieses Buchs erklären.





Wir respektieren und schätzen die Welt um uns herum, die Natur ist der Kern unserer Kraft. Die Anwendungsmöglichkeiten der Hexerei sind so vielseitig und weitläufig, dass es einem Anfänger manchmal schwerfallen kann, sich in dem Irrgarten aus Bereichen und Information zurechtzufinden. Die Grundtechniken der Hexerei sind vielfältig: Visualisierung, Meditation, Erdung, Manifestation, Reinigung, Schutz, Bannen und viele mehr - das sind unter anderem alles Dinge, die du auf den folgenden Seiten lernen wirst. **Ich werde im Laufe des Buches der Einfachheit halber nur den einzelnen Begriff Hexe verwenden, inkludiere darin aber jede Person und jedes Wesen mit jeglicher Orientierung und alles dazwischen.**

Lebenseinstellung und Glaube einer Hexe

Es ist schwer zu verallgemeinern, was uns als moderne Hexen ausmacht. Ein wesentlicher Hintergrund dafür ist, dass Hexe zu sein zu einem sehr großen Teil Gefühls- und Definitionssache ist. Deswegen kann ich dir nur meine ganz persönliche Ansicht und meine eigene Überzeugung nahebringen. Hab aber bitte im Hinterkopf, dass es da draußen noch viele andere Meinungen gibt, die für dich vielleicht auch interessant sein könnten.

Unterschiedliche Auffassungen von Hexerei

Du wirst schnell auf verschiedene Ansichten und Meinungen treffen, wenn es um die Wirkungsweise und die Ausübung von Hexerei geht. Zum Beispiel gibt es eine Gruppe von Praktizierenden, die der Meinung sind, Hexerei sei nichts für die Außenwelt. Sie sind der Ansicht, dass das Wissen darüber im Geheimen gehalten werden sollte. So sehen sie auch dieses Buch oder meine YouTube-Videos als unreine Magie und somit als unwürdig an. Andere missbilligen wissenschaftliche Beweise oder versuchen sogar neue Theorien aufzustellen. Solche Menschen sind oftmals stark von ihrer eigenen Meinung überzeugt. Nimm dir also nicht zu Herzen, wenn jemand dir vorwerfen sollte, Unsinn zu glauben oder falsch zu praktizieren.

Für mich bedeutet Hexerei, eine enge Verbundenheit mit der Natur zu spüren, sowie ihre Wertschätzung und Wahrnehmung. Pflanzen und Kräuter sind ein großer Bestandteil meiner Arbeit als Hexe. Sie zu kennen und zu verwenden, gibt mir ein Gefühl von innerer Ruhe. Die Natur zu pflegen und dankbar für die Kraft zu sein, die sie uns gibt, ist Teil meiner Praxis. Seit ich eine Hexe bin, nehme ich die Welt um mich herum anders wahr. Nicht nur die Menschen, sondern auch die Natur und ihre Lebewesen.



Ich nehme den Frieden wahr, der von der Natur ausgeht - eine unerschütterliche Kraft, so schlimm die Geschehnisse um sie herum auch sein mögen. Es gibt mir ein Gefühl der Sicherheit, ein Vertrauen, dass alles seinen Weg findet. Das ist das sogenannte **Urvertrauen**. Es bildet die Wurzeln deines Glaubens, deine Standfestigkeit in der Welt. Das Vertrauen in den Kern unserer Natur, dass sie uns leitet und auch durch dunkle Zeiten führt - denn ihre Energie ist unendlich.

In deiner Entwicklung als Hexe geht es stark um deine eigenen Erfahrungen und deine ganz persönlichen Interessen. Es ist eine Reise, um dein inneres Selbst und deine Kraft zu entdecken. Es ist eine Form von Fürsorge des eigenen Geistes. Mit ihrer Hilfe können wir uns auf uns selbst und unsere mentale Gesundheit konzentrieren. Durch die Arbeit mit Magie wirst du dich mit deinem Inneren, deinen Gefühlen, Ängsten, deinen Schwächen und Stärken beschäftigen. Sie wird dir helfen, dich zu entwickeln und deinen Ursprung wiederzufinden. Das Handwerk der Hexerei ist uralte und auf der ganzen Welt zu finden. Wenn wir diese Praktiken, die seit Jahrhunderten ausgeübt werden, erneut nutzen und uns mit der Energie verbinden, verbinden wir uns gleichzeitig auch mit unseren Ahnen und somit dem Ursprung dieser Kraft. Magie ist etwas Mächtiges, Endloses und unglaublich vielseitig.



Ich kann daher keine verallgemeinernde Aussage treffen wie „Daran glauben wir Hexen“. Magie ist so vielseitig wie die Menschen, die sie nutzen. Es gibt keinen vorgegebenen Weg, was du machen und woran du glauben musst, um eine Hexe zu sein. Jeder Mensch ist unterschiedlich. In seiner Persönlichkeit, seinen Interessen und seinem Glauben. Aber trotzdem sind wir alle ein Teil dieser Welt. Wir alle sind mit ihr und durch sie verbunden.

Als ich damals entdeckte, dass es Hexerei gibt, wurde mir die Tür in eine andere Welt geöffnet. Ich fühlte mich plötzlich ganz, als hätte ich endlich den Teil in einem Leben gefunden, der mir bis dahin gefehlt hatte. Auch dieser Teil, der mich schon immer von anderen Menschen unterschieden hat. Ich war auch immer die etwas Seltsame, die, die sich nicht richtig einfügen konnte und irgendwie anders war. Ich hatte meinen Glauben gefunden, ein Konzept, das ich bis dahin nie verstehen konnte. Warum Menschen dafür Kriege führen und andere zwingen wollen, an dasselbe zu glauben, kann ich auch heute noch nicht verstehen, aber mittlerweile kann ich die innere Ruhe verstehen, die Glaube einem gibt. Für mich fühlt sich Magie an wie eine Welt, in der ich mich wohlfühle, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt. Hexerei und Magie bedeuten für mich, eine Kraft zu erleben, mit der ich etwas verändern und bewirken kann. Es geht darum, seine eigene Energie wiederzufinden und die eigene Identität zu definieren.

Die Arbeit einer modernen Hexe

Überall auf der Welt verteilt gibt es Menschen, die Dinge vollbringen, die wir gemeinhin als Hexerei bezeichnen. Das Wissen der Hexerei basiert auf vielen alten heidnischen Traditionen. Innerhalb solcher Bräuche werden die Praktizierenden zum Beispiel als Schamanen, Priester, Druiden und Orakel bezeichnet. Sie dienen ihren Mitmenschen als Heilkundige, Alchemisten oder als Medium. Sie werden oft als Menschen mit übersinnlichen Fähigkeiten oder einer starken Verbindung zur „anderen Welt“ beschrieben. Du findest sie zum Beispiel in der irischen Geschichte sowie in Italien und Rumänien, aber auch in Griechenland und im asiatischen Raum. Vor allem in Südamerika und in russischen Gebieten sind auch heute noch viele Traditionen heidnischer Herkunft.

Heutzutage gilt unser Vertrauen jedoch hauptsächlich den Ärzten und der Wissenschaft, wandernde Heiler und Kräuterfrauen gelten stattdessen als „Scharlatane“ und „Quacksalber“. Hexerei ist zum Großteil keine wissenschaftlich bewiesene Tätigkeit. Auch wir nutzen die Kraft der Kräuterkunde, deren Wirkung wissenschaftlich erwiesen ist, aber der andere Teil unserer Arbeit basiert auf sogenanntem empirischem Wissen. Das ist Wissen, das wir aus Erfahrungen und Beobachtungen ziehen. Unsere Kenntnisse basieren also nicht auf Fakten oder Berechnungen. Die Wissenschaft erkennt Magie und somit auch Hexerei nicht an. Dass also nicht nur unser Glauben, sondern auch noch unsere Arbeit nicht festgelegt und einheitlich ist, macht es dir vielleicht verständlich, warum die Definition einer Hexe nicht ganz einfach ist.

Aber womit beschäftigt sich denn eine moderne Hexe dann überhaupt? Jeder hat seine eigene Überzeugung, aber ich rede auch ständig von Tätigkeiten und Arbeit. Woraus besteht diese? Nun, meine persönliche Arbeit fokussiert sich auf die Wirkung von Pflanzen, die Arbeit mit magischen Symbolen und die Beschäftigung mit verstorbenen Tiergeistern. Somit besteht meine tägliche Arbeit zum Beispiel aus Recherche und ausprobieren von Pflanzenmischungen oder darin, herauszufinden, wo ich eine bestimmte Pflanze finden könnte. Auch zeichne ich sehr gerne und arbeite dort magische Symbole in meine Werke mit ein oder erstelle Zeichen für Freunde und Familie, wenn sie ein wenig magische Unterstützung benötigen.

Die Arbeit mit den verstorbenen Tiergeistern spiegelt sich bei mir größtenteils in der Wertschätzung von Tierknochen



und Fellen wider. Sie dekorieren mein Zuhause, und erfreue mich jedes Mal an ihrem Anblick. Außerdem ziehe ich aus ihnen Kraft und gebe diese in Form von Fürsorge wieder zurück.

Hexen können aber auch andere Tätigkeiten vorziehen. Welche weiteren Tätigkeiten es gibt, werde ich dir natürlich noch vorstellen, damit du dich orientieren kannst. Die Welt der Hexerei kann anfangs sehr groß und überfordernd sein. Deshalb stelle ich dir im Folgenden ein paar der größten Themengebiete vor, auf die ich aber im Kapitel über die Grundlagen noch sehr viel ausführlicher eingehen werde. Es soll dir einen Vorgeschmack auf die kommenden Seiten und eine Perspektive geben, was dich eventuell mehr oder weniger interessiert.

◆ **Kräuter:** Kräuter und Pflanzen sind einer der wichtigsten Bestandteile magischer Arbeit. In so gut wie jedem Zauber oder Ritual werden Kräuter verwendet. Das liegt daran, dass jede Pflanze ihre eigene Kraft und Wirkung in sich trägt (siehe auch S. 28, *Was ist Magie?*). Schließlich sind sie, wie wir, direkte Schöpfungen der Natur. Sie sind nicht nur magisch hilfreich, sondern auch ein fundamentaler Bestandteil in der Medizin. Die positive Wirkung von vielen Pflanzen auf den Körper ist sogar in der westlichen Medizin unumstritten und ein fester Bestandteil vieler Kulturen und Völker. Viele Hexen beschäftigen sich sehr gerne mit Naturheilkunde und den Auswirkungen von Ölen und anderen pflanzlichen Verbindungen auf den Körper. Auf die Verwendung der einzelnen Kräuter gehe ich auf S. 53 ein.

◆ **Edelsteine:** Genau wie Kräuter hat jeder Stein und jeder Kristall seine eigene Wirkung. Edelsteine sind sogar noch einfacher zu verwenden, da sie passiv wirken und keinen besonderen Verarbeitungsprozess oder Aktivierung benötigen. Mit ihrem einfachen Dasein wirken sie sich bereits auf ihre Umgebung aus. Von den klassischen Quarzkristallen bis hin zu Gestein und Metallen sind Bodenschätze eines der vielseitigsten Gebiete der magischen Arbeit. Ebenso wie Pflanzen sind Steine und ihre Variationen einer der Grundbausteine unserer Welt und direkte Produkte der Natur.

◆ **Divination:** Divination ist die Kunst der Vorhersehung. Praktizierende werden oft Hellseher, Medium oder Orakel genannt. Das Handwerk der Divination teilt sich in viele Unterkategorien auf, da es unzählige verschiedene Methoden zur Deutung der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gibt. Hier habe ich ein paar bekannte Methoden der Divination für dich aufgelistet:

- Tarot und Orakelkarten legen
- Pendeln
- Runen werfen
- Knochen werfen (eng. *osteomancy*)
- Tee und Kaffeesatz lesen
- *Scrying* (Divination mithilfe einer reflektierenden Oberfläche, z.B. Kristallkugel, Wasser, Spiegel ...)

◆ **Symbolik:** Schon die Menschen in der Steinzeit verwendeten Zeichnungen und Symbole, um sich zu verständigen. Jede Form von Symbolen hat eine eigene Kraft in sich, die reproduzierbar und meistens sehr einfach anwendbar ist. Aber auch die Erstellung von eigenen magischen Symbolen ist eine sehr beliebte und effektive Methode für das Wirken von Zaubern. Dabei werden sich verschiedenste Methoden zunutze gemacht, von bekannten Runen-Systemen über Kalligrafie bis hin zu einfachen Symbolen wie Kreisen und Dreiecken. Auf S. 62–65 zeige ich dir, wie du ganz einfach deine eigenen magischen Symbole erschaffen kannst.

Du kannst natürlich mehrere Bereiche kombinieren und unterschiedliche Lehren verknüpfen. Es ist aber ratsam, zunächst mit nur einem Thema anzufangen. Ich weiß, wie gerne man alles sofort lernen möchte, aber lass dir Zeit und teste verschiedene Richtungen aus. Ich zum Beispiel war anfangs sehr von Edelsteinen fasziniert, weil auch schon meine Mutter früher immer welche zuhause hatte. Mittlerweile habe ich festgestellt, dass mich Kräuter viel mehr interessieren. Ich mag Edelsteine immer noch sehr gerne, aber sie sind nur ein kleiner Teil meiner magischen Arbeit. Deine Orientierung und Interessen werden sich wahrscheinlich auch mehrfach über die Zeit ändern. Das ist auch gut so, denn so lernst du immer wieder Neues und kannst dieses Wissen dann mit deinem bisherigen verbinden. So werden deine Arbeit und dein Sein als Hexe immer persönlicher werden.

Bitte beachte, dass keines dieser Beispiele ein Muss ist, egal wie populär sie auch sind. Über einen bestimmten Pfad der Hexerei etwas zu lernen und ihn zu erforschen, muss nicht gleich heißen, dass du ihm auch folgen musst. Weder temporär noch permanent.

Du hast die Möglichkeit, in alle Bereiche hineinzuschnuppern und in deinem eigenen Tempo herauszufinden, wofür du dich besonders interessierst. Eine Hexe kann in mehreren Gebieten Experte sein oder in gar keinem. Zur Erinnerung: Hexe sein bedeutet, deinen eigenen Weg zu gehen. Du entscheidest, was dich interessiert und was du machen willst.



Wie sehen Hexen aus?

Äußerlich wirst du eine Hexe kaum von deinen Mitmenschen unterscheiden können. Die Mode hat viele Bestandteile der optischen, äußeren Magie mittlerweile aufgenommen, wodurch zum Beispiel ein Kettenanhänger oder ein Symbol nicht immer ein eindeutiges Zeichen für eine Hexe sein muss. Wir arbeiten in ganz normalen Jobs, leben in ganz normalen Häusern und Wohnungen. Wir haben Familien, Haustiere und Freunde.

Das, was uns unterscheidet, ist unser Glaube und unsere Weltansicht. Ein Christ redet mit Gott, wir reden mit anderen Wesen, Göttern oder Körpern, wie zum Beispiel der Sonne. Außerdem haben wir oft besondere Hobbys und Interessen. Wenn du dich etwas tiefer in die Welt der Hexerei begibst, wirst du wahrscheinlich schnell feststellen, dass deutlich mehr Menschen sich mit diesem Thema auseinandersetzen, als du vielleicht erwartest. Oft ist es auch so, dass eine Person, die Hexerei ausübt, diese Orientierung überhaupt nicht nach außen zeigen will. Vorurteile und negative Gedanken unserer Arbeit gegenüber sind immer noch tief in der Gesellschaft verankert, und so wählen viele Praktizierende lieber den Weg der unerkannten Arbeit, als sich mit dummen Kommentaren oder sogar Mobbing auseinandersetzen zu müssen. Also nein, es gibt kein Erkennungsmerkmal, mit dem sich eine Hexe ihren Mitmenschen immer erkenntlich macht.



CLOSET WITCH

Nicht jede Hexe hat die Möglichkeit (oder den Wunsch), ihre Orientierung und Interessen offen nach außen tragen zu können. Oft lebt man nicht alleine oder möchte auch einfach nicht, dass jeder sofort sehen kann, womit man sich beschäftigt. Dann arbeitet eine Hexe im Geheimen und verbirgt ihre Utensilien und anderen Verbindungen mit der Magie vor ihrer Umgebung. Solche Hexen werden gerne als (engl.) *closet witch* bezeichnet, was direkt übersetzt „Schrank-Hexe“ bedeutet. Im Englischen wird der Begriff „closeted“ schon lange für Personen genutzt, die Aspekte ihrer Persönlichkeit, oftmals ihre Sexualität, versteckt halten. So halten auch manche Hexen ihre Arbeit lieber versteckt. *Closet witches* sind keine Seltenheit und viel zu oft werden ihre eingeschränkten Möglichkeiten bei Anleitungen und Arbeitsideen vergessen, daher ist es mir wichtig, sie in meinem Buch miteinzubeziehen. Du wirst deshalb bei den nachfolgenden Anleitungen und Informationen auch immer wieder Anregungen finden, wie du Anweisungen auch unauffällig durchführen kannst.

Die wichtigsten Grundbegriffe

Es gibt viele Vorurteile und Klischees, die über Hexen kursieren. Dazu möchte ich dir gerne eine kleine Geschichte aus meinen eigenen Erfahrungen als Junghexe schildern: Als ich damals zum ersten Mal erfahren habe, dass es „Magie“ in unserer Welt gibt, war ich sofort Feuer und Flamme. Ich wollte alles wissen, und das am besten schon gestern. Also suchte ich nach einsteigerfreundlichen Büchern und so ergab es sich sehr schnell, dass ich auf ein sehr beliebtes Buch stieß: „*Wicca: A Guide for the Solitary Practitioner*“. Auf Deutsch auch bekannt als „*Wicca: Einführung in die Spiritualität und Praxis der Neuen Hexenkunst*“ von Scott Cunningham. Einführung der Neuen Hexenkunst, das klingt doch super – also wurde das Buch sofort gekauft. Ich war begeistert, mein allererstes Buch über Hexerei! Ich begann natürlich sofort zu lesen – und wurde enttäuscht.

Das kleine Wort „Wicca“ im Buchtitel beeinflusst grundlegend das gesamte Buch. Der Autor erklärt, dass es einen Gott und eine Göttin gibt, die von Mond und Sonne verkörpert werden. Eine erste Übung im Buch ist, dass du eine Woche lang regelmäßig mit Gott und Göttin Kontakt aufnehmen sollst, indem du zu ihnen betest und Zeit mit ihnen verbringst.

Ich stamme aus einer nichtgläubigen Familie und konnte damals das ganze Konzept von Gott oder anderen Gottheiten überhaupt nicht nachvollziehen. So schreckte mich der Beginn dieses Buches so dermaßen ab, dass ich mir dachte: „Ist das Magie? Machen sowas Hexen? Wenn ja, dann ist das vielleicht doch nichts für mich.“ Ich legte das Buch und das ganze Thema entmutigt wochenlang beiseite und das alles nur, weil ich nicht wusste, was Wicca eigentlich ist.

Glücklicherweise entschloss ich mich dazu, noch nicht aufzugeben, und las noch andere Bücher, wodurch ich dann doch noch den für mich passenden Weg gefunden habe.

Damit dir nicht das Gleiche wie mir passiert und dir unbekannte Begriffe oder Vorurteile deinen Pfad versperren, erkläre ich dir nun einige Grundbegriffe. Es sind ein Paar Themen dabei, die du vielleicht schon kennst, aber ich bitte dich, dir dennoch die Bedeutung durchzulesen. Ich bin mir sicher, dass du trotzdem etwas dazulernen kannst, und darum geht es doch: lernen, verstehen und dadurch wachsen.

Hexe

Der genaue Ursprung des Begriffs „Hexe“ ist nicht ganz klar. Er wird oft mit dem althochdeutschen Wort *hag*, das Hecke oder Zaun bedeutet, in Verbindung gebracht. Im Englischen ist *hag* auch heute noch eine Bezeichnung für Hexe. Die Verbindung kommt daher, dass sich die Hexen oftmals in der Nähe von Hecken oder Wäldern aufhielten, weil sie wahrscheinlich nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen wollten. Als Hexe wurden überwiegend Frauen bezeichnet, die als Heilerin oder Kräuterkundige tätig waren. Sie lebten gerne etwas abgeschieden, da ihre Dienste schon damals mit Argwohn betrachtet wurden. Die Menschen konnten durch fehlende Forschung und Bildung nicht verstehen, warum eine Krankheit auf *magische* Weise mit ein paar Pflanzen geheilt werden konnte.

Im Laufe der Zeit wurde die Bedeutung des Begriffs jedoch deutlich negativer und mit dem Teufel und der schwarzen Hexerei in Verbindung gebracht. Der Glaube an eine böse Macht zieht sich schon lange durch die Geschichte der Menschheit, und wenn eine Person unerklärliche Dinge vollbringt, liegt die Beschuldigung nicht fern, sie hätte einen Pakt mit dem Bösen, der schwarzen Macht, geschlossen.

Viele Jahrhunderte lang wurden Frauen und Männer immer wieder der bösen Hexerei beschuldigt und deshalb verfolgt und getötet.

Dies entwickelte sich im 16. und 17. Jahrhundert zu einer regelrechten Hexenverfolgung, bei der tausende unschuldige Menschen, hauptsächlich Frauen, beschuldigt wurden, mit dem Teufel im Bunde zu sein und Hexerei

zu praktizieren. Die Anschuldigungen führten zu grausamen Verhören, Folterungen und Hinrichtungen auf dem Scheiterhaufen. Überall in Europa, insbesondere in Deutschland, Frankreich und England, wurde Jagd auf Hexen gemacht.

Die Gründe für die Hexenverfolgung waren vielfältig und reichten von religiösen Konflikten bis hin zu sozialen Spannungen. Die Art und Weise, wie bewiesen wurde, dass jemand eine Hexe sei, ist aus heutiger Sicht absolut abscheulich und absurd.

Die Hexenverfolgung ist ein schwerwiegendes historisches Ereignis. Ich kann dir nur einen Bruchteil der Informationen vermitteln, aber es ist mir wichtig, wenigstens zu erwähnen, warum der Begriff so negativ behaftet ist. Die Übermittlungen der damaligen Geschehnisse sind grauenhaft und abstoßend, doch, wie alles Vergangene, sind sie ein Teil der Geschichte der Menschheit. Es ist wichtig zu verstehen, worauf die Vorurteile, Beschimpfungen und Abneigung gegenüber uns Hexen stammen. Ich empfehle jedem, sich noch tiefer über dieses Thema zu belesen, als ich es in diesem Buch vermitteln kann. Sei dir aber bewusst, dass die Geschehnisse von damals sehr brutal und wirklich unvorstellbar sind. Achte auf deine eigene mentale Gesundheit und setze dich keinen Themen aus, die eine negative Belastung in dir auslösen könnten.

Die Hexenverfolgung wird als dunkles Kapitel der Geschichte betrachtet und als Beispiel für die Gefahren von Massenhysterie und Vorurteilen gegenüber Minderheiten angesehen.

Der Begriff „Hexe“ beschreibt heute eine Person, die sich mit spirituellen Praktiken, Naturheilkunde oder Magie beschäftigt. Dennoch hat das Wort eine negative Konnotation behalten, weshalb „so eine Hexe!“ immer noch als Beleidigung verwendet wird.

Die Kräfte der Hexerei wurden ursprünglich überwiegend Frauen zugeschrieben. Männer waren eher als Alchemisten tätig, wurden aber als „Hexer“ bezeichnet. Heute sind Hexen und Hexer ebenbürtig. Nur wenige Praktiken lehren, dass ein Geschlecht eine besondere Kontrolle über Energie hätte. Das Interesse an Magie macht dich nicht alleine zu einer Hexe. Sich so zu nennen, ist eine Sache des persönlichen Wachstums. Deine Stärken und Schwächen anzuerkennen, dich als Mensch weiterzuentwickeln und deine Verbindung zur Magie zu stärken, werden dich fühlen lassen, wenn du bereit bist, dich Hexe zu nennen.





Wicca

Ursprünglich hat das Wort „Wicca“ nur „Hexer“ bzw. „Zauberer“ bedeutet. Die weibliche Form hieß „wicce“ und wurde im 16. Jahrhundert ins moderne Englisch als „witch“ übersetzt. Die Mehrzahl hieß „wiccan“ und wird von einigen noch heute als Plural verwendet. Jedoch ist diese Grammatik seit dem 16. Jahrhundert theoretisch veraltet und „Wicca“ ist heute Singular wie Plural.

Wicca ist eine Form der Religion und kein Begriff für bestimmte Regeln oder Vorgehensweisen. In Amerika ist Wicca eine gesellschaftlich anerkannte Religion. Unter dem Überbegriff gibt es mehrere Gruppen, sogenannte „Wicca-Traditionen“. Diese Gruppen gehen alle für sich ihre eigenen Wege und können eigene Regeln und Glaubenswahrheiten aufstellen. Wicca selbst beschreibt eigentlich nur, dass du einer dieser Wicca-Traditionen angehörst und ihr zusammen euren Gottheiten, Regeln und Grundsätzen folgt.

Ursprünglich entstanden die ersten Wicca-Traditionen um 1960 in Großbritannien, die heute als „British Traditional Wicca“ bekannt sind. Aus diesen ersten Traditionen stammen auch die gängigsten Vorurteile, wie der Glaube an Gott und Göttin, Initiationsrituale mit Hohepriesterin und Hohepriester oder das Praktizieren in Coven.

„Coven“, zu Deutsch auch „Hexenzirkel“, sind Gruppen von Hexen mit gleichen Zielen und Ansichten. Zum Beispiel treffen sie sich miteinander, um gemeinsam magisch zu wirken. Ein Coven kann auch sehr streng sein und seinen Mitgliedern strikte Grenzen geben. Das ist zwar heutzutage nicht mehr üblich, kann aber trotzdem noch vorkommen.

Wicca-Traditionen sind heute sehr vielseitig und haben viele Bereiche von alten Kulturen, Mythen und Praktiken wiederaufleben lassen. Ein Merkmal, das sie alle teilen, ist, dass es nicht nur um das Ausleben der eigenen Religion geht, sondern auch um das Studieren und Aufarbeiten des zugrunde liegenden Glaubens. Einige Traditionen beschäftigen sich mit sehr altem und teilweise verlorengegangenem Wissen. Ein großer Bestandteil ist dann, die alten Bräuche zusammenzutragen, nach Überlieferungen zu recherchieren und als Coven die Rituale zu rekonstruieren und wieder aufleben zu lassen.

Übrigens besteht eine Wicca-Tradition nicht zwingend nur aus Coven und ein Coven gehört auch nicht zwingend einer Wicca-Tradition an!



Da sich Wicca-Traditionen mehrfach aufgeteilt, weiterentwickelt und neuformiert haben, gibt es leider viele Feindseligkeiten zwischen den Gruppen. Unterschiedliche Wertvorstellungen, Organisationsstrukturen und Streitigkeiten über neue Entdeckungen haben jahrzehntelange Rivalitäten hervorgebracht. Genauso wie im Christentum gibt es auch einige Traditionen, die sich als die „einzig Wahren“ ansehen und alle anderen Gruppen als falsch und ungültig abstempeln. Ein Beispiel für solche dogmatischen Gruppen wäre das gardenische Wicca von Gerald Gardner.

Pentagramm

Das Pentagramm (altgriechisch: „pentágrammos“, zu Deutsch „Fünf Linien“) ist wohl das bekannteste Symbol für Okkultismus, Esoterik, aber auch für Satanismus und die Freimaurer. Es wird auch Pentakel oder Drudenfuß genannt, wenn es in einem Kreis dargestellt wird. Eine weitere Bezeichnung ist Pentalpha, weil es sich durch fünf ineinanderstehenden Alphas bilden lässt.

Ein heutzutage weit verbreiteter Irrglaube ist, dass das Pentagramm ein Zeichen des Teufels ist. Dieses Gerücht stammt aus der Zeit der Christianisierung. Damals wollte die Kirche das Kreuz als das einzig wahre mächtige Symbol durchsetzen, weshalb sie versuchte, jede Verwendung anderer Symbole zu unterbinden. Sie verteufelten den Stern aufgrund seiner mathematisch-heidnischen Herkunft.

Tatsächlich wurde das Pentagramm eigentlich ursprünglich ebenfalls von der Kirche verwendet. Es stand für die fünf Wunden, die Jesus vor seinem Tod erleiden musste. Noch heute finden sich Pentagramme als Ornamente, Fenster oder als Dekoration in alten Kirchen, sogar umgedrehte Pentagramme können noch an Kirchen gefunden werden, die Gründe dafür sind umstritten. Erst Mitte des 1900 Jahrhunderts wurde das Pentagramm erstmals von okkulten Bewegungen als Symbol des Teufels verwendet. Die Verbindung kommt durch die Ausrichtung des Sterns. Wenn das Pentagramm auf einem Zacken steht, kann ein Ziegenkopf eingefügt werden. Die lange Schnauze zeigt nach unten, die Hörner füllen die oberen zwei Ecken aus und die langen Ohren die restlichen zwei. Der Teufel wurde und wird immer noch als Mann mit Ziegenkopf dargestellt, wodurch diese Assoziation entsteht.

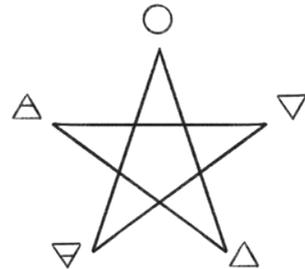
Heute nutzen diverse Medien, Bands, Schmuck- und BekleidungsHersteller das Pentagramm als Mode-Accessoire. Es wird auf Kleidung gedruckt, als Anhänger verkauft oder ziert das Cover eines Albums. Durch die negative Historie des Symbols sehen viele Menschen das Pentagramm noch immer als Zeichen des Bösen. Das machen sich manche Marken zunutze.

DAS PENTAGRAMM IN ANDEREM KONTEXT

So gut wie jede Kultur und Religion hat das Pentagramm schon einmal verwendet oder spricht ihm noch immer eine Bedeutung zu. Hier ein paar Beispiele:

- Im asiatischen Raum und im Buddhismus wird das Pentagramm mit den von den jeweiligen Kulturen anerkannten Elementen in Verbindung gebracht.
- Im Mittelalter galt es als Schutzsymbol vor bösen Geistern.
- Im frühen Christentum stand es für die fünf Wunden Jesu.
- In der Antike war es das Symbol für die Göttinnen Ceres und Venus.
- Bei den alten Griechen wurde es von Pythagoras und seinen Anhängern verehrt, da der Goldene Schnitt in dem Symbol zehn Mal vorkommt. Deshalb galt das Pentagramm für Pythagoras als Inbegriff von geometrischer Harmonie und Schönheit.
- Für die Freimaurer stand es für die fünf Freimaurer-Tugenden: Klugheit, Gerechtigkeit, Stärke, Mäßigung und Fleiß

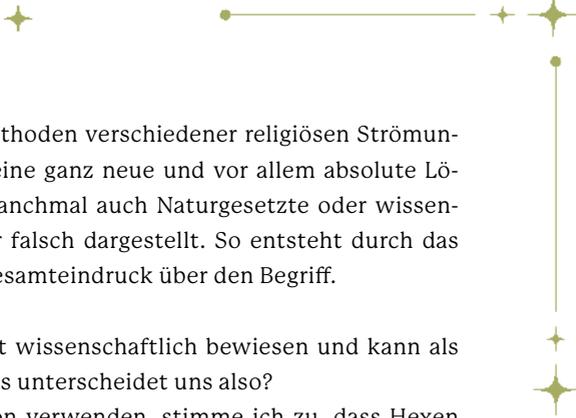
Von modernen Hexen wird das Pentagramm heute auch noch sehr gerne verwendet. Wenn der Stern mit einem Zacken nach oben zeigt, gilt es als starkes Schutzsymbol. Es repräsentiert für viele magisch Praktizierenden die fünf Elemente: Äther, Wasser, Feuer, Erde und Luft (von der Spitze aus, nach rechts, im Uhrzeigersinn). Durch diese Verbindung der Elemente wird es häufig für Beschwörungen und andere aktive Einsätze der Elemente verwendet.



Esoterik

Dieser Begriff hat aktuell keine allgemein anerkannte Definition. Esoterik (altgriechisch ἑσωτερικός [esōterikós] „innerlich“) bezeichnet eigentlich die Lehre innerhalb eines gewissen Kreises. Die Informationen sind geheim und stehen der Öffentlichkeit nicht zur Verfügung. Den genauen Gegenpol bildet Exoterik. Sie beschreibt die Allgemeinlehre, also für jeden frei zugängliches Wissen.

Mittlerweile wird Esoterik als oftmals abwertender Begriff für Menschengruppen verwendet, die Anhänger oder Vertreter von fragwürdigen Lehren sind. Fragwürdig ist aber natürlich ein sehr dehnbarer Begriff.



Oftmals werden Praktiken und Methoden verschiedener religiösen Strömungen zusammengewürfelt und als eine ganz neue und vor allem absolute Lösung dargestellt. Dabei werden manchmal auch Naturgesetzte oder wissenschaftliche Beweise ignoriert oder falsch dargestellt. So entsteht durch das Handeln Einzelner ein negativer Gesamteindruck über den Begriff.

Hexerei ist allerdings ebenso nicht wissenschaftlich bewiesen und kann als *fragwürdig* bezeichnet werden. Was unterscheidet uns also?

Wenn wir die erste Definition verwenden, stimme ich zu, dass Hexen teilweise als Esoteriker bezeichnet werden können. Wie schon erwähnt, möchten manche Praktizierende das Wissen über Magie geheim halten. Ich aber zum Beispiel wäre dann keine Esoterikerin, weil ich das Wissen ja offen mit allen teile. Also ist diese Beschreibung sehr schwierig zu verwenden.

Naturheilkunde

Ursprünglich war Naturheilkunde (auch „Pflanzenheilkunde“) nur das Wissen, dass die Produkte der Natur eine medizinische Wirkung haben.

In den letzten Jahren wurde auch dieser Begriff oft zweckentfremdet, um nicht-empirisch bewiesene Heilmethoden zu bewerben. Auch Homöopathie wird manchmal fälschlicherweise als Naturheilkunde bezeichnet. Jedoch bezeichnet Naturheilkunde nur das Behandeln von Beschwerden mit pflanzlichen Stoffen wie ätherischen Ölen, Wurzeln, Extrakten oder naturnahen Verarbeitungsmethoden wie Salben oder Tees. Die Wirksamkeit der Produkte ist oftmals medizinisch erwiesen im Gegensatz zu zum Beispiel Homöopathie.

Paganismus

Paganismus, auch Heidentum genannt, bezeichnet Religionen und deren Anhänger, die nicht einer monotheistischen Religion angehören. Monotheismus ist der Glaube an nur einen einzigen allmächtigen Gott. Glaubenssysteme, die diese Ansicht vertreten, sind unter anderem das Judentum, Christentum und der Islam.

Paganismus, abgeleitet vom lateinischen Wort *paganus* („heidnisch“, wörtlich: „ländlich“, oder auch *pagus* „Dorf“), bezieht sich auf Glaubenssysteme, die oftmals deutlich näher mit der Natur, den Elementen und dem Kosmos in Verbindung stehen. Außerdem verehren sie eine Vielzahl von Gottheiten, was auch als Polytheismus bezeichnet wird. Die Vielfalt innerhalb des Paganismus ist groß, und es gibt zahlreiche Variationen und Traditionen. Darunter zählen zum Beispiel Wicca, Ásatrú (germanischer Glaube), Schamanismus und viele andere.



Die häufigsten FAQs für Anfänger

Gerade am Anfang, wenn du deine ersten Schritte in die Welt der Magie setzt, kann es sein, dass du schnell auf grundsätzliche Fragen stößt, die dich zum Stocken bringen. Es ist ganz natürlich, dass du dich diese Dinge fragst. Ich habe ein paar Fragen gesammelt, die mir sehr oft gestellt werden. Gerade Anfängern hoffe ich, gute Antworten geben zu können und bestehende Unsicherheiten zu nehmen. Auch möchte ich an dieser Stelle erwähnen, dass es keine Frage gibt, die dumm oder unnötig ist. Magie bzw. Hexerei ist ein extrem großes und manchmal kompliziertes Feld. Wir kennen diese zwei Begriffe meist nur im Zusammenhang mit Fantasie-Geschichten, und deswegen ist es total in Ordnung, auch mal absurde Fragen zu stellen. Es ist sogar sehr wichtig, denn das bedeutet, dass du lernen willst. Also stelle so viele Fragen, wie du nur kannst, denn das ist es, was dich weiterbringt.

◆ **Kann jeder eine Hexe werden? Auch Männer?**

Ja, jeder trägt die Kraft dafür in sich, du musst nur lernen, sie einzusetzen. Männer können sich Hexer nennen oder ebenfalls einfach Hexe.

◆ **Sind Magier und Hexen dasselbe?**

Ja, beide arbeiten mit der gleichen Kraft. Früher waren Magier offiziell Angestellte der Adelsfamilien bzw. später des Staates und Gelehrte an Akademien, während Selbstständige und zivile Heilerinnen, meistens von kirchlicher Seite, als Hexen bezeichnet wurden.

◆ **Ich habe bereits einen Glauben. Kann ich trotzdem eine Hexe werden?**

Ja, das kannst du. Jede Kultur hat Heilkundige, Orakel und Menschen, die übernatürliche Verbindungen besitzen. Ob sie dabei nun Schamanen, Seher, Völva, Druide, Magister oder eben auch Hexe heißen, ist nicht wichtig. Das wirklich Wichtige ist, dass du selbst einen Weg der Magie mit dir und deinem Glauben vereinbaren kannst, ohne dich schuldig oder falsch zu fühlen.

◆ **Gibt es ein Mindestalter?**

Nein, gibt es nicht, aber du solltest in der Lage sein, reflektiert über dein Handeln und dessen Konsequenzen nachzudenken. Wenn du magisch handelst, trägst du dabei eine Verantwortung, die nicht unterschätzt werden darf. Auch solltest du ein Bewusstsein für Gefahren wie Feuer und giftige Stoffe haben.



Manche erlernen das Wissen schon von klein auf, andere entdecken ihre Verbindung erst, nachdem sie ihr halbes Leben bereits gelebt haben. Es gibt kein „zu spät“, um Hexerei zu erlernen.

◆ **Muss ich von Hexen abstammen, um selber eine Hexe werden zu können?**

Nein, das musst du nicht. Ich selbst habe auch nicht von meiner Familie oder Verwandten gelernt.

◆ **Verwenden Hexen Glaskugeln und einen Zauberstab?**

Nicht zwingend, es sind aber Hilfsmittel, die von manchen Praktizierenden gerne verwendet werden. Ich gehe ab Seite 85 näher auf gängige Hilfsmittel ein.

◆ **Können Hexen auf Besen fliegen und Zauber ausführen wie zum Beispiel in *Harry Potter*?**

Nein, das können sie nicht (siehe dazu S. 34).

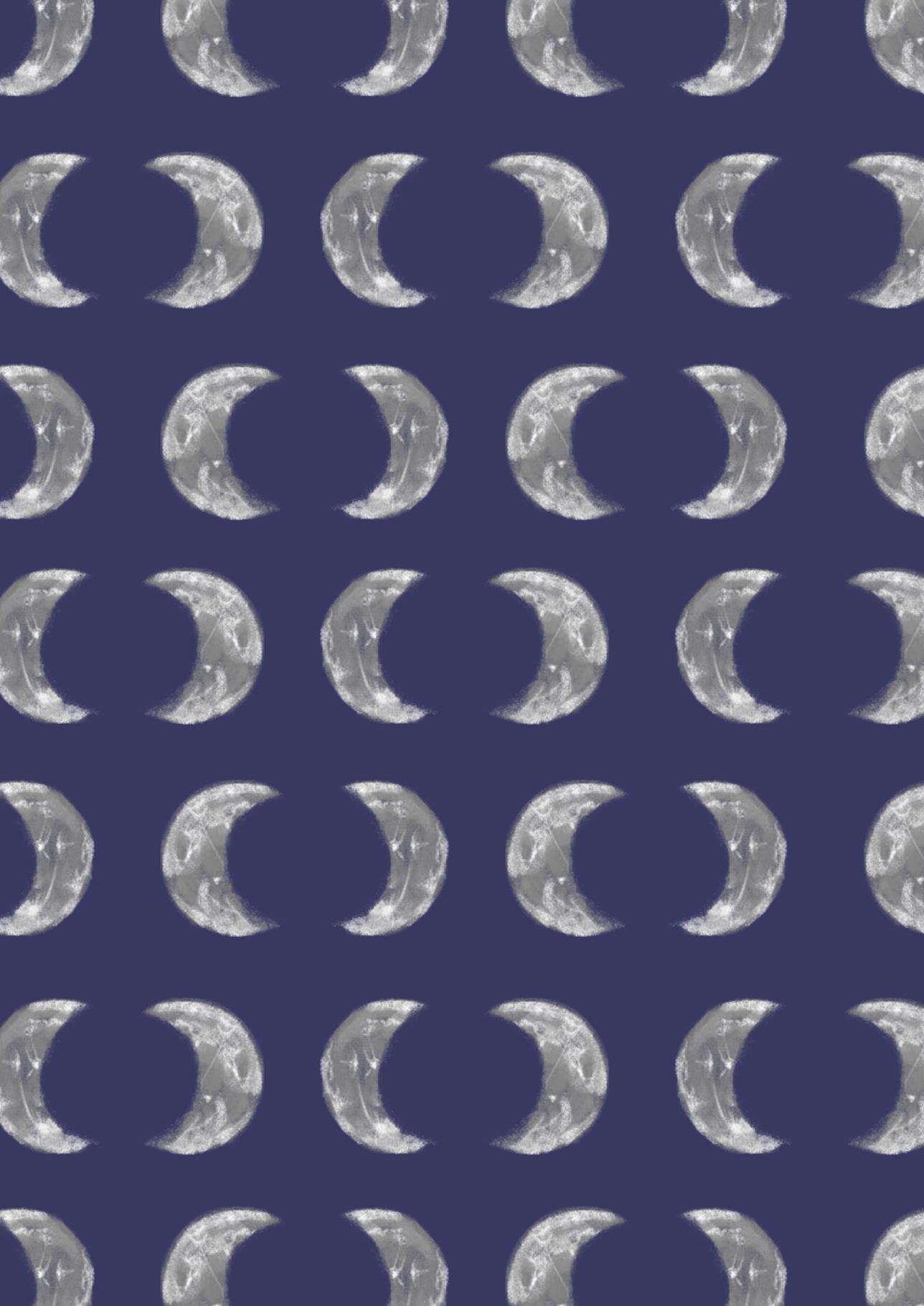
◆ **Arbeiten Hexen mit Teufel und Dämonen zusammen?**

Es gibt Hexen, die das tun, aber das hängt von der persönlichen Glaubensrichtung und Orientierung jedes einzelnen Praktizierenden ab. Die Arbeit einer Hexe setzt nicht voraus, dass du mit diesen Wesenheiten arbeitest! Du musst dich aktiv für eine solche Zusammenarbeit entscheiden. Ich würde grundsätzlich davon abraten, mit Energien zu arbeiten, die du nicht verstehst und die dir und anderen schaden können. Wenn du mehr über Entitäten und der Arbeit mit ihnen erfahren willst, lies dich vor zu Seite 81.

◆ **Sind Hexen gut oder böse?**

Weder noch und sowohl als auch, die Entscheidung über die eigenen Taten trifft jeder für sich. Hexen sind Menschen und können so wie jeder andere auch Gutes tun, ihren Menschen und der Natur helfen, genauso können sie aber auch anderen Schaden zufügen und Unheil bringen. Wenn du dich für eine Handlung entscheidest, musst du dir ihrer Konsequenzen bewusst sein und selbst die Verantwortung dafür tragen.





Kapitel 2

DIE GRUNDLAGEN

Weiter geht's auf unserer Reise,

die uns durch die Mysterien der Hexerei führt. Nachdem wir bereits einige grundlegende Konzepte durchleuchtet haben und uns einen kleinen Einblick in die Geschichte der Magie verschafft haben, ist es nun an der Zeit, einen tieferen Blick auf die Fundamente zu werfen. Ich weiß, dass du vermutlich kaum noch abwarten kannst, selbst in die Welt der Magie einzutauchen. Doch bevor wir uns kopfüber hineinstürzen, sollten wir sicherstellen, dass wir ein solides Verständnis für die Grundlagen haben, um unsere Reise auf festem Boden zu beginnen.

In diesem Kapitel werden wir uns nicht nur mit den Definitionen und Theorien auseinandersetzen, sondern auch tiefer in die Materie eintauchen, um ein umfassendes Verständnis für das Wesen der Magie zu entwickeln.



Was ist Magie?

Was genau ist jetzt eigentlich diese Kraft, mit der wir Hexen arbeiten? Was genau ist diese „Magie“? Das Wort hast du sicherlich schon oft gehört, aber jeder Mensch versteht wahrscheinlich etwas anderes darunter.

Für ein besseres Verständnis möchte ich kurz aufführen, zwischen welchen drei Arten von Magie ich unterscheide.

◆ **Magie:** Eine Bezeichnung für etwas Übernatürliches, Unvorstellbares oder Wunderschönes. Zum Beispiel wird eine Blumenwiese im Sonnenaufgang als „magischer Anblick“ bezeichnet.

◆ **Magick:** kommt aus dem Englischen und bezeichnet die Magie, die Hexen wirken. Diese Bezeichnung wurde erschaffen, um die Magie (eng. magic) von der Hexenmagie schriftlich unterscheiden zu können.

◆ **Fantasie-Magie:** Beschreibt die Magie, wie sie in Büchern und Medien dargestellt wird. Beispielsweise leuchtende Blitze aus Zauberstäben, fliegende Besen, etwas aus dem Nichts erschaffen.

Wir reden in diesem Buch über „Magick“-Magie. Da ich aber kein Freund von englisch durchsetzten Büchern bin, werde ich trotzdem weiterhin das Wort Magie zur Beschreibung verwenden. Leider gibt es im Deutschen keine dedizierte Beschreibung für solches Wirken, deswegen geben wir uns mit dem zufrieden, was uns unsere Sprache bietet.

Um verstehen zu können, was Magie ist, müssen wir uns zuerst ein wenig in unserer Umgebung umsehen. Alles um dich herum trägt Energie in sich. Diese Energie kannst du nicht fassen oder optisch sehen, sie ist aber in jedem Objekt und in jedem Lebewesen vorhanden. Deine Zimmerwand, dein Handy, deine Kleidung, deine Bilder an der Wand, aber vor allem die Natur. All das trägt Energie in sich, manches schwächer, manches stärker.

Es gibt zwei Arten von Energie in jedem Objekt. Eine **Grundenergie**, die nicht verändert werden kann, und eine **bewegliche Energie**, die sich ändern und weitergegeben werden kann. Die Grundenergie bleibt immer in dem Objekt und bewegt sich erst, wenn das Objekt zerstört wird oder das Lebewesen stirbt. Die bewegliche Energie kannst du dir vorstellen wie eine Hülle, die jedes Objekt umgibt, sie wird **Aura** genannt. Je nachdem wie stark die Aura des Objektes ist, desto größer ist die Hülle, die es umgibt.

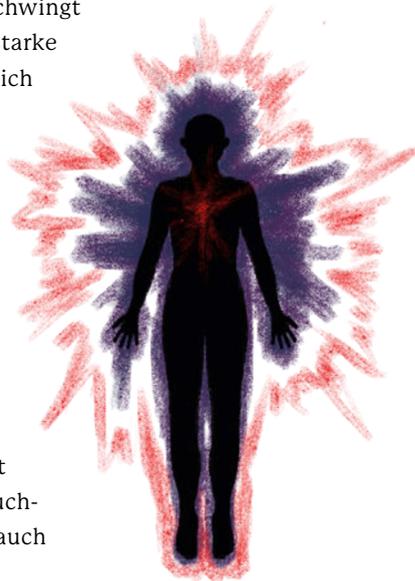
Der Begriff stammt ursprünglich übrigens aus dem lateinischen *aura* und heißt Lufthauch, Lichtglanz oder Dunst. Auren können verschiedene Formen und Farben haben. Menschen haben ebenfalls eine Aura. Sie wird, anders als bei Objekten, sehr stark von unseren Emotionen beeinflusst.

Das Aussehen deiner Aura geht von dir selbst aus, je nachdem welche Gefühle und Emotionen du gerade hast. Vielleicht hast du schon einmal den Ausdruck „Energie fließt“ gehört? So kann man es sich in etwa vorstellen. Ein Fluss, der dich umgibt und sich mit dir bewegt.

Wenn eine Energie besonders stark ist, kann sie sich auf ihre Umgebung übertragen. Das nennt sich dann Schwingung. Stell dir es in etwa so vor, dass die Wellen, die dich umgeben, größer und stärker werden. Diese großen schwingenden Energien können so stark sein, dass sie die anderen Energien um sich herum überlagern. Ein schönes Beispiel hierfür ist gute Laune und Glücklichein. Vielleicht hast du es selber schon einmal erlebt, dir selbst ging es nicht so gut, du warst vielleicht sogar traurig. Dann kam jemand zu dir, der gute Laune hatte. Diese Person hat dich dann angelacht, dir ein Kompliment gemacht oder sich mit dir unterhalten, und deine Stimmung wurde automatisch besser. Dabei hat sich die positive Energie der einen Person auf die andere, also dich, übertragen.

Ein weiteres gutes Beispiel ist Wut, ebenfalls eine sehr starke Energie. Wut ist genauso wie Freude eine extrem starke Emotion und trägt somit eine große Energie in sich. Wenn nun ein Mensch sehr wütend ist, strahlt er diese Energie sehr weit aus. Seine Aura schwingt in großen Wellen um ihn herum. Da es eine so starke Kraft ist, kann es gut sein, dass andere Menschen sich gegen diese andere, stärkere Kraft nicht wehren können. Sie nehmen sie dann auf und bekommen selber schlechte Laune. Keine Sorge, du kannst dich gegen dieses Schwingen schützen, darauf gehen wir später noch genauer ein (siehe S. 137 *Schutz*).

Dass Energie sich überträgt, funktioniert übrigens auch bei allem anderen so. Es muss nicht unbedingt ein anderer Mensch sein, dessen Energie so stark schwingt. Wie vorher schon gesagt, trägt alles Energie in sich. So kann auch ein Video, eine Buchzeile, ein Tier oder Musik deine Stimmung, also auch deine Schwingung und Aura verändern.





Das bedeutet, dass allem, dem du viel Aufmerksamkeit schenkst, mehr Energie zugeteilt wird. Das, worauf du dich konzentrierst, wird dadurch stärker. Das kann sehr positiv sein, zum Beispiel wenn du gut gelaunt an einem Projekt arbeitest, kann dir das zusätzliches Glück für dieses Projekt bringen. Genauso kann es aber auch ein Problem schwerer und größer machen. Denkst du zum Beispiel die meiste Zeit an etwas, was dich belastet, wird dieses Problem immer größer und mächtiger. Denn damit ziehst du zusätzlich negative Energien an. Versuche in solchen Situationen deine Gedanken und Taten beziehungsweise deine Energie und Schwingungen bewusst auf die positiven Aspekte zu lenken. Findest du in deinem Problem vielleicht sogar eine gute Seite? Fokussiere deine Energie auf die Lösung, versuche dich nicht selbst in einen Abgrund aus negativem Schwingen zu ziehen (mehr dazu auf S. 46, *Schattenarbeit*).

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Okay, alles schön und gut. Deine eigene Energie fließt und du steuerst sie größtenteils durch deine Emotionen und Gefühle. Aber wie sollst du mit Energie arbeiten, wenn du sie weder sehen noch anfassen kannst? In den folgenden Kapiteln werde ich dir die Grundlagen aufschlüsseln, deine eigene Körperenergie erklären und dir Übungen an die Hand geben, mit denen du lernen kannst, selber Energie zu spüren.

Wie wirkt Magie?

Du weißt jetzt, dass du selbst und alles um dich herum Energie in sich trägt. Dass diese Energie schwingt und sich übertragen kann. Diese Fähigkeiten machen wir Hexen uns zunutze. Denn wir ziehen Vorteile aus den verschiedenen Schwingungen der unterschiedlichen Energien um uns herum.

Hexen können Energie nehmen, geben und zusammenführen. Diese Arbeit nennen wir zaubern. Von magischen Zaubern hast du bestimmt schon mal in einem Buch oder Film gehört. Es sind diese meistens durch einen Zauberspruch, einen Zauberstab oder eine Handbewegung hervorgerufene Kräfte, die urplötzlich und sofortig eine Veränderung hervorrufen. Wie am Anfang schon erwähnt, funktioniert Magie in unserer Welt leider nicht ganz so einfach. Eine Bewegung mit dem Zauberstab oder ein Spruch reichen leider nicht aus. Aber dennoch sind wir in der Lage, mithilfe von Magie unsere Umwelt zu verändern.



Wenn wir zaubern, nehmen wir uns ein Ziel voraus. Dann ziehen wir Energie aus verschiedenen Materialien und formen sie zu dem, was unser Ziel ist. Das klingt für dich bestimmt etwas seltsam, du kannst Energie ja nicht anfassen und in eine bestimmte Form biegen. Nein, aber du kannst sie spüren. Denn:

*Energie geht nie verloren. Sie wird weitergegeben
und umgeformt, aber sie verschwindet nie.*

Selbst die Grundenergie von toten Lebewesen und kaputten Objekten bleibt bestehen. Sie wird optisch umgewandelt in Asche oder Schrott, aber die ursprüngliche Kraft bleibt dennoch bestehen. Okay, aber wie wirkt denn dann ein Zauber? Alle Energien um uns herum sind miteinander verbunden. Ich nenne es gerne das Universum, auch wenn das rein wissenschaftlich nicht korrekt ist. Aber das Wort Universum beschreibt die Gesamtheit von allem innerhalb seiner Ausmaße. Raum, Zeit, Materie und eben auch Energie. Für unsere Zwecke können wir es also das *Energie-Universum* nennen. Da viele Kulturen an eine Form von Energie glauben, könnten wir es auch ein spirituelles Universum nennen. Denn alle Gedanken, Glaube und Hoffnungen existieren in diesem Netz aus Energie. Von überall auf der Welt nur mit verschiedenen Bezeichnungen.

Während du einen Zauber ausübst, öffnest du deinen Geist und verbindest dich mit dem Energie-Universum. Du übergibst neue Energie in das Energie-Universum, und dort fügt sie sich dann in die restlichen Energieströme ein. Jetzt beginnt dein Zauber zu wirken und bringt Veränderung.



DEINE ENERGIE SPÜREN LERNEN

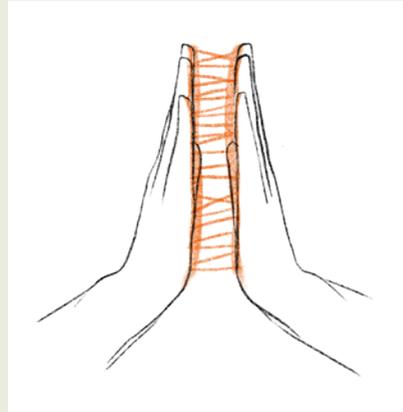
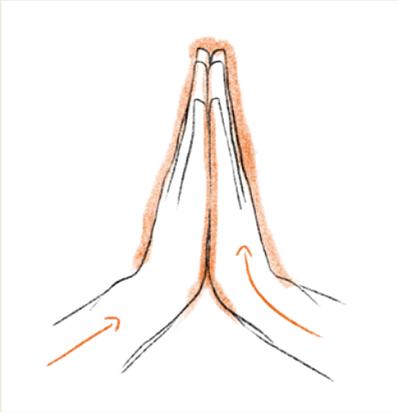
Diese Übung lässt dich auf ganz einfache Art deine eigene Energie zum ersten Mal spüren. Sie stammt aus der Energielehre der Chakren. Chakren oder andere auf körpereigener Energie basierende Lehren sind nicht zwingend notwendig, um Hexerei auszuüben, aber ich empfinde es als eine schöne Eröffnung deiner Arbeit, deine eigene Energie kennenzulernen. Diese Übung war für mich der Beginn einer Reise voller Emotionen und Erlebnisse. Der Moment, in dem ich sie zum ersten Mal durchführte, war so kraftvoll und spannend, dass in mir das Bedürfnis nach mehr Wissen, mehr Verständnis, mehr von diesem Empfinden meiner eigenen Kraft geweckt wurde. Ich hoffe, in dir damit ähnliche Emotionen zu entfachen. Fangen wir also an!

Nimm dir etwas Zeit, suche dir einen ungestörten Ort und komm zur Ruhe. Keine Sorge, für diese Übung benötigst du keine Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten.

Begib dich in eine gemütliche Position, ob auf einem Stuhl, einem Bett oder dem Boden, völlig egal, es muss für dich bequem sein. Atme ein paar Mal tief ein und aus, das hilft dir, dich zu beruhigen. Lege nun deine Handflächen aufeinander. Der Winkel und die genaue Position sind dabei egal. Ich persönlich finde es am angenehmsten, die Hände hochkant vor der Brust zu halten, wie auf der Zeichnung abgebildet.

Konzentriere dich nun auf deine Handflächen. Schließe deine Augen, um äußere Einflüsse bestmöglich auszublenden. Stell dir vor, wie sich all deine Energie in deinen Handflächen sammelt. Um es deiner Vorstellungskraft einfacher zu machen, gib deiner Energie eine Form und Farbe. Ich selbst stelle mir meine eigene Energie immer als goldenen Nebel vor. Stelle sie dir so vor, wie du dich damit wohl fühlst. Es ist deine eigene Energie, die du nach deinen Vorstellungen formst.

Wenn deine Energie ein Bild in deinem Kopf angenommen hat, stell dir anschließend vor, wie sie zu deinen Händen wandert. Erinnerst du dich an die Worte „Energie fließt“? Stell dir deine Energie wie kleine Energie-Flüsse vor, die um deine Arme fließen. Diese Flüsse strömen aus deinem Körper zu deinen Handflächen. Dort wird die Ansammlung an Energie immer größer und stärker.



Wenn du das Gefühl hast, genug Energie zwischen deinen Händen zu spüren, nimmst du deine Handflächen ein kleines Stück auseinander. Nur ein paar Zentimeter, nicht zu weit. Jetzt fängst du an, in deiner Vorstellung ein Netz zwischen deinen Händen zu weben. Jeder Faden, den du spinnst, verstärkt die Verbindung zwischen deiner linken und deiner rechten Hand. Während du webst, solltest du nun langsam schon eine Anziehung zwischen deinen zwei Handflächen spüren können. Verbinde so viele Fäden, wie du möchtest.

Wenn du bereit bist, bewege deine Hände ganz langsam weiter voneinander weg. Das kannst du ebenfalls wieder in Zentimeter-Schritten machen. Wenn deine Hände nun ein kleines Stück voneinander entfernt sind, und du spürst, dass das Netz sicher und stark genug ist, versuche sie leicht entgegengesetzt voneinander nach links und rechts zu drehen. Du wirst feststellen, dass das irgendwie nicht mehr so leicht geht. Deine Hände sollten sich immer wieder in ihre Ausgangsposition zurückbewegen wollen.

Das klingt vielleicht beim ersten Lesen seltsam, aber man muss es selber gespürt haben, um es glauben zu können. Lass dir viel Zeit, spiele mit der Energie zwischen deinen Händen und spüre sie. Ich verstehe nur zu gut, wie viel Vorfreude und Aufregung einen antreibt, aber Magie ist keine Arbeit, die man in Hektik ausführen kann. Ach, und wenn es beim ersten Mal nicht direkt klappt, probier es einfach nochmal!