

Hexenbote

Infoblatt und Marktplatz nicht nur für Hexen



Ausgabe 14
Runen, Kreuzstein, Prana,
Hugin und Munin, Keltische Kreuze

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 2
Hugin und Munin	Seite 3
Großsteingrab Siddernhausen	Seite 10
Grabanlage Bonstorf	Seite 11
Hagalaz	Seite 12
Nauthiz	Seite 13
Drachenreiter	Seite 14
Ritterfest auf Kufstein	Seite 15
Pans Flöte	Seite 17
Ausmalbild Flora	Seite 18
Tarot von Marseille	Seite 19
Magie im Alltag	Seite 20
Buchtip	Seite 23
Kobold für Schutz und Beruhigung	Seite 24
Prana	Seite 25
Kreuzstein	Seite 30
Flucht aus dem Elfenbeinturm	Seite 32
Hostien-Hexen heilen herrlich	Seite 34
Wochentage	Seite 43
Keltische Kreuze	Seite 44
Impressum	Seite 47
Allgemeine Hinweise	Seite 47

Vorwort

Hallo!

Die Ausgabe 14 ist recht spannend geworden, wie ich finde. Ich hoffe, es wird euch auch gefallen. Sicher werdet ihr bemerken, dass Kainjas Kräuterecke fehlt. Sie steht leider nicht mehr als Autorin zur Verfügung, bleibt uns aber als Leserin erhalten. Das Thema Kräuter wird trotzdem weiterhin eine wichtige Rolle im Hexenboten spielen.

Leider haben wir recht wenige Erfahrungsberichte zum Thema Rituale/Zauber etc. Es wäre schön, wenn der eine oder andere Leser gelegentlich etwas dazu beitragen könnte. Ich suche auch Berichte und Vorschläge, wie man die Jahresfeste begehen kann, alleine oder in der Gruppe. Heidnische Kindererziehung wäre auch ein interessantes Thema. Also bitte, ihr Lieben, ran an die Tastaturen! Wir brauchen euch!

Ich möchte euch auch noch die Seite www.wicca-praxis.de ans Herz legen. Einige Artikel von Gabriela werden demnächst auch im Hexenboten zu lesen sein.

Es wird auch wieder für Julian gesammelt, damit er eine Delphintherapie in der Türkei machen kann.

Wer sich informieren oder gar helfen möchte, der kann sich auf dieser Seite umsehen:

<http://www.hamelner-geschichte.de/index.php?id=118>

Viel Spaß nun zunächst bei der neuen Ausgabe
Tarana und Team





In der Frühe eines jeden Tages entsendet Odin seine beiden Raben Hugin und Munin, um über die Welt der Menschen zu fliegen, alles zu beobachten und ihm davon zu berichten.

Wenn die beiden von ihrem Rundflug zurückkehren, rasten sie auf dem Heimweg vor der Brücke Bifröst, die nach Asgard, der Wohnstatt der Götter, und der großen Halle Walhal führt. Bei dieser Rast besprechen sie ihre Erlebnisse.

Moderne Zeiten

- Sei begrüßt, Bruder!
- Sei ebenfalls begrüßt.
- Nanu? Du wirkst so erschöpft und verwirrt? Was ist dir begegnet?
- Ach weißt du, es ist ja unsere Aufgabe die Welt der Menschen zu beobachten, damit wir Odin berichten können, was vor sich geht. Aber das fällt mir zunehmend schwerer.
- Wir haben ja auch schon mehr als 2000 Jahre auf dem Buckel. Da ist es nicht einfach, noch den alten Schwung aufzubringen und die Welt noch zu verstehen.
- Wir sind magische Geschöpfe. Das Alter kann uns nichts anhaben. Sonst wären wir längst in Hels Reich angekommen.
- Stimmt. Ich gebe jedoch zu, dass ich jeden Morgen mehr mit mir zu kämpfen habe, dass ich tatsächlich losfliege, anstatt bei Freya am Herdfeuer sitzen zu bleiben.
- Das ist in der Tat verlockend. Bei Freya hat alles irgendwie seine Ordnung, da kommt keiner auf alberne Ideen, alles durch neue Erfindungen zu verwirren, die dann doch nicht so recht funktionieren.
- Das ist auch gut so. Aber was macht dir das Dasein so schwer?

- Ich soll über Taten und Gedanken der Menschen berichten. Aber ich verstehe immer weniger davon, je mehr die moderne Technik um sich greift und die einfachsten Vorgänge kompliziert gestaltet.
- Da sagst du ein wahres Wort! Man kann gar nicht überall zugleich sein, um die vielen Neuerungen mitzubekommen und begreifen zu lernen.
- Richtig. So saß ich heute auf einem Baum im Stadtpark und wollte die Gespräche der Menschen belauschen. Sag nicht, das wäre unfein, es ist schließlich unsere Aufgabe. Aber wo früher zwei Stimmen waren, eine, die sprach und eine, die Antwort gab, ist heute nur noch eine Stimme, die in ein Handy spricht und die Antwort ist direkt am Ohr der Person, so dass ich die nicht verstehen kann. So kann ich meine Arbeit nicht machen.
- Da hast du recht. Es ist nicht nur unvollständig, nur eine Hälfte vom Gespräch zu hören, sondern selbst die versteht man oft nicht mehr, weil sich alles nur noch um Technik dreht, die wir uns nicht mal mehr vorstellen können. Ob es Odin etwas nützt, wenn wir ihm von den Vor- und Nachteilen einzelner iPads berichten, das wage ich zu bezweifeln.
- Ich auch. Wir sollen uns auf die Menschen konzentrieren, aber die interessieren sich nicht einmal mehr so richtig füreinander, sondern sie spielen lieber an der Playstation oder diese Onlinespiele. Wer bei World of Warcraft tot vom Schreibtischstuhl fällt, mag zwar meinen, im Kampfe gestorben zu sein, aber er erfüllt doch nicht die Bedingungen, dass ihn die Walkyren nach Walhall holen.
- Hihi, jetzt muss ich mir gerade vorstellen, wie sie einen der gefallenen Tasten-Krieger mit derben Worten abweisen, weil ein Joystick eben doch kein Schwert ist.
- Wäre ja auch noch schöner, wenn künftig in den Reihen der Einherjer diese Bubis sitzen, die nur an solchen Spielknöpfchen herumfummeln können! Die sind dann beim letzten Gefecht bestimmt nicht zu gebrauchen.
- Aber Loki hat an ihnen seine helle Freude.
- Der muss ganz und gar außer sich sein vor Freude bei den Zuständen. Denk nur an die vielen Streitereien, die durch die neumodischen Gerätschaften ausgelöst werden! Mobbing unter Jugendlichen, Neid und Missgunst überall, weil der eine sich ein teures Gerät leisten kann und der andere nicht, Zank, weil so viele Geräte einen Höllenlärm verursachen, wenn der eine sie benutzt und der Nachbar seine Ruhe haben will.
- Oh ja, da muss ich dir recht geben! Jeden Sonnabend im Sommerhalbjahr röhren über den Tag verteilt in allen Gärten der Vorstadt die Rasenmäher! In der Frühe geht es los, wenn der Letzte fertig ist, sind andere schon bei der obligatorischen Grillerei mit lauter Musik. Wer da auf Ruhe hofft, muss ja schier verzweifeln. Früher waren Gärten Oasen von Ruhe und Erholung und doch war mehr Leben darin als heute, wo auf den totgepflegten Rasenflächen kein Blümchen mehr wächst, geschweige denn Gemüse oder Obst. Wozu sollte eine Biene sich die Mühe machen, da überhaupt hinzufiegen? Ganz am Rand ist vielleicht noch eine kleine Blumenrabatte oder ein Busch, aber der größte Teil der Gärten ist einfach nur öde.

- Ja, angeblich, damit die Kinder Platz zum Spielen haben. Aber die hocken doch vor dem Bildschirm und gehen kaum mal raus in diese grüne Wüste.
- Wenn sie rausgehen, schreit ja auch schon gleich ein Nachbar, dass sie zu viel Lärm machen würden. Und das, obwohl er selber mit Rasenmäher, Laubgebläse und anderem schweren Gerät Krach macht wie eine ganze Armee beim Angriff.
- Ja, so ein Laubgebläse! Kostet Geld, braucht Benzin, macht Radau, verpestet die Luft! Was ist gegen die gute, alte Harke einzuwenden, die die selbe Arbeit still und umweltfreundlich erledigt und oft sogar in der gleichen Zeit?
- Mit der Harke kann der Besitzer nicht angeben. Mit der Sense auch nicht. Und die Händler verdienen kaum was dran. Deshalb müssen sie ja neumodischen Dinger mit Gewalt anpreisen. Die gehen dann auch schneller kaputt, so dass das nächste Geschäft schon sicher ist. Oder sie sind zwar nicht kaputt, aber es gibt ein Neueres, Größeres, Schöneres.
- Da braucht man kein Prophet sein, um zu ahnen, dass viele von diesen Geräten eher zum Angeben da sind als zum Arbeiten. Für viele andere Dinger gilt das ja auch.
- Sicher. Vor ein paar Jahren reichten ja noch die Rasenmäher, die man über den Rasen schiebt. Heute muss es ja einer sein, der selbst fährt und seinen Eigentümer aufsitzen lässt. Dabei sind die Flächen doch meist recht klein, die damit gemäht werden.
- Aber so haben die Besitzer dann trotz Gartenarbeit so wenig Bewegung, dass sie noch zusätzlich ins Fitnessstudio müssen.
- Von dieser Entwicklung profitieren die, die an den teuren Maschinen gut verdienen, und die, die die Leute dann an Fitness-Maschinen schwitzen lassen.
- Fehlt nur noch, dass einer eine Hammerwurf-Maschine erfindet, damit Thor nicht mehr selber mit dem Mjölnir werfen muss!
- Wenn sich das Ding gut verkaufen lässt, wird das bestimmt auf den Markt kommen. Nur Thor wird bestimmt nicht den Mjölnir einer Maschine anvertrauen. Der wirft selber oder er lässt es.
- Die Einherjer kommen bestimmt auch nicht auf die Idee, gemütlich in Odins Halle sitzen zu bleiben und Roboter in den Kampf zu schicken. Dafür stürzen sie sich doch viel zu gerne selber ins Getümmel und wollen sich selber beweisen, was sie können.
- Das sind eben noch echte Kerle, keine Nerds.
- Stimmt. Die brauchen keinen Strom und kein Benzin. Naja, manchmal produzieren sie schon Abgase, aber das ist nur natürlich, wenn sie Zwiebeln verzehrt haben.
- Bruder!
- Hihi! Ist doch wahr! Aber nun ernsthaft: Es wäre für die Menschen so einfach, die Umwelt zu schonen und was für die Gesundheit zu tun, wenn sie manche kleine Arbeit von Hand ausführen würden anstatt eine Maschine dafür zu brauchen. So werden unnötig Energie und Bodenschätze verbraucht, das Zeug rund um den Globus transportiert und am Ende wächst der Müllberg ins Unermessliche. Dabei könnte man so manches viel einfacher und praktischer haben. Geld ließe sich dabei auch sparen. Aber das sind einfach keine Methoden, über die irgendjemand wirklich nachdenken will.

- Das ist nicht auf den Garten beschränkt. In den Haushalten gibt es auch immer mehr Gerätschaften, die kaum gebraucht werden. Ein elektrischer Büchsenöffner, wenn man nur zwei Dosen im Monat aufmacht? Kann man die nicht auch mit einem mechanischen Öffner aufkriegen? Elektrische Fensterheber bei den Scheiben im Auto. Ist das bisschen Kurbelei zu viel verlangt? Außerdem: Je mehr Technik da ist, desto mehr geht auch irgendwann kaputt.
- Ja, und es dauert immer länger und wird immer schwieriger, die Dinger überhaupt ans Laufen zu kriegen. Die Bedienanleitungen versteht kaum noch einer. Nicht nur, wenn sie über ein Computerprogramm aus einer fremden Sprache übersetzt sind und der Text so voller Fehler ist, dass man das nicht wirklich lesen kann. Da muss immer mehr eingestellt, programmiert, justiert und was weiß ich gefummelt werden, da braucht man schon für eigentlich simple Geräte ein Studium als Informatiker. Hilfe beim Verkäufer? Fehlanzeige. Die pickligen Jüngelchen in den Elektronik-Märkten erzählen was, wo im Satz fünf Wörter vorkommen, die der Normalbürger nicht versteht, und verdrehen dann genervt die Augen. Kein Wunder, dass viele Leute sich da abgehängt fühlen. So was zu kaufen und sich damit zu ärgern, das bringt doch keine Verbesserung für den Kunden.
- Ich sehe das ja noch ein, wo wirklich große Anstrengungen nötig sind, wenn man keine Technik zur Verfügung hat. Einen Baum mit Axt und Handsäge fällen und zerkleinern anstatt eine Motorsäge zu benutzen, zum Beispiel. Aber so Kleinigkeiten, die man mit einem Handgriff erledigen könnte? Die Brotschneidemaschine wird auch nicht mehr gekurbelt, sondern braucht Strom und macht Lärm. Bei einer Großküche, wo Hunderte von Brotscheiben gebraucht werden, meinetwegen, aber im Ein-Personen-Haushalt?
- Manchmal ist es mühsamer, die Geräte herbeizuholen und anschließend wieder zu reinigen und wegzustellen, als wenn man einfach ein Messer oder einen Schneebesen nimmt und das von Hand macht. Davon ab, die Wohnungen müssen immer größer werden, um genug Platz zu bieten für den ganzen Kram. Ich habe schon einige Frauen gehört, die genau diese Punkte beklagt haben.
- Männer scheinen das anders zu sehen. Und das Lesen einer Bedienanleitung ist absolut unter ihrer Würde. Das wäre ja ein Eingeständnis, dass sie auch nicht alles wissen, nur weil sie im Stehen pinkeln können. Bedienanleitungen sind Frauensache, echte Männer haben das nicht nötig. Am Ende wundern sie sich, wenn immer das Garagentor aufgeht, wo sie doch eigentlich in ein anderes Fernsehprogramm zappen wollen. Trotzdem lernen sie nichts draus für das nächste Mal. Überhaupt: Warum denn eine Fernbedienung für den Fernseher, wenn man noch rüstig genug ist, da hinzugehen und das Knöpfchen zu drücken?
- Die Fernbedienung ist ein Symbol für die Macht im Hause. Wer die hat, bestimmt, welcher Film geguckt wird und ist somit der König. Guck mal in die Fenster, wo in den Wohnzimmern das Dingen liegt. Wenn irgend möglich, bei den Männern, selbst, wenn die sonst nichts auf die Reihe kriegen.
- Richtig. Gerade dann. Die können anscheinend von Technik nicht genug kriegen. Schon die Jungen spielen nicht mehr Schiffe versenken mit Papier und Bleistift,

sondern es muss ein Computerspiel sein, dass die Geräusche von Torpedos von sich gibt und bei einem Treffer einen lauten Knall.

- Die Puppen können heute aber auch fast alle singen und sprechen, manche laufen und tanzen sogar. Außerdem muss soviel Zubehör dabei sein, dass das Zimmer immer voller wird. Früher haben Mutti und Oma zu Weihnachten aus Stoff- und Wollresten neue Puppenkleider angefertigt und der Vater vielleicht ein Bettchen und einen Schrank. Damit fühlte sich ein Mädchen wie eine Prinzessin beschenkt.
- Das setzt aber auch die Fingerfertigkeit und den Willen bei den Erwachsenen voraus, sich ein bisschen Mühe zu geben anstatt nur bequem zu kaufen. Und bei aller Fingerfertigkeit könnten die Puppensachen doch nicht so viele technische Funktionen haben wie das heute üblich ist. Anscheinend ist Spielzeug, das nicht Lärm und bunte Lichter von sich gibt, uninteressant geworden.
- Ferngesteuerte Flugzeuge, mit denen sie die Vögel am Himmel jagen, Autos, die sie alten Damen zwischen die Füße treiben können, Roboter, die durch die Wohnung laufen und die Mutter erschrecken ... Es gibt nichts, was es nicht gibt.
- Oh ja, und dann diese Mini-Motorräder oder Mini-Quads, wo kleine Kinder drauf sitzen und mit einem Höllentempo herumflitzen, bis ein Unglück geschieht. Aber die Väter wollen ja so ein Technik-Spielzeug, weil sie eigentlich selber damit spielen wollen und das Kind nur als Vorwand dient.
- Wie bei der elektrischen Eisenbahn. Die Kinder sollen die Eigentümer sein, dürfen sie aber nicht anfassen, weil sie ja was kaputt machen könnten. Die dürfen dann mal zugucken, wie Papa die Bahn fahren lässt.
- Die Kinder hätten mehr davon, wenn sie statt dessen Gelegenheit hätten, mit den Eltern zusammen etwas zu basteln, aufzubauen, kochen oder sonst was tun könnten, wobei sie lernen und Anleitung und Fürsorge wahrnehmen könnten.
- Da magst du recht haben. Aber bedenke, dass sie ja in eine Technik-Welt hineinwachsen und schon beizeiten sich damit zurechtfinden müssen.
- Dagegen habe ich ja auch nichts. Aber so, wie das abläuft, da ist einiges im Argen. Guck nur mal hin, wenn du Kinder und Jugendliche siehst. Stöpsel im Ohr, damit ständig die Musik dröhnen kann. Wenn die statt dessen mal einen Vogel pfeifen hören, kriegen sie ja den Schreck ihres Lebens, weil sie gar nicht mehr wissen, was das ist. Und in ein paar Jahren brauchen sie dann noch ein neues Gerät, nämlich ein Hörgerät, weil sie von all der Dauerbeschallung taub werden. Sofern sie nicht vorher überfahren worden sind, weil sie die Autos nicht gehört haben. Schöne neue Technik-Welt über alles, aber Natur kennen sie höchstens noch vom Bildschirm! Das hat dann zufolge, dass ein Halbwüchsiger alle Funktionen am neuesten Smartphone kennt, aber nicht Kuh und Bulle unterscheiden kann und noch nie ein gutes Buch gelesen hat.
- Dafür gibt es ja jetzt diese E-Books.
- Ganz toll für den Handel: Fällt einem beim Lesen ein echtes Buch in die Badewanne, kauft er ein neues für 10 €. Fällt das E-Book-Ding ins Wasser, muss er für ein neues Gerät und die Text-Dateien, die mit dem alten Teil abgesoffen sind, einige hundert Euro hinlegen.

- Außerdem: Wer weiß, wie lange die Texte dafür zu haben sind? Vielleicht gibt es in ein, zwei Jahren neue Geräte, die man teuer kaufen muss, und für die alten, auch wenn sie noch funktionieren, keine Texte mehr? So eine Entwicklung ist doch in allen möglichen Bereichen gang und gäbe.
- Richtig. Man muss am Kaufen bleiben. Deswegen lassen sie sich immer wieder etwas einfallen, um die Leute wieder in die Läden zu locken.
- Viele lassen sich ja auch zu gerne locken. Wenn Bequemlichkeit oder Status in Aussicht gestellt werden, kann man fast alles verkaufen.
- Das ist so. Und wenn die Ernüchterung kommt, dass die große Verbesserung ausbleibt, ist es zu spät. Dann ist das Geld weg, die Leute haben das Teil zu Hause und machen lange Gesichter. Aber schon lockt der nächste Kauf, um dieses Manko auszugleichen.
- Ich könnte mich aber immer kaputt lachen, wenn dann so Experten so von der Technik abhängig sind, dass sie die einfachsten Sachen nicht mehr auf die Reihe kriegen, wenn mal so eine Maschine den Dienst quittiert hat. Neulich habe ich einen Mann beobachtet, dessen Auto nicht ansprang. Schließlich zog er sein Handy raus und sagte die Verabredung ab. Die Freundin, die er besuchen wollte, wohnt ganze 2 Kilometer entfernt.
- Das war wohl zu weit zum Laufen? Ist er fußlahm oder hatte er großes Gepäck?
- Keins von beidem. Der Depp hat ein superteures Fahrrad in der Garage. Aber das ist ja nicht mehr Verkehrsmittel, sondern Sportgerät. Da er aber einen Besuch machen wollte und kein Training, ist er gar nicht erst auf die Idee gekommen, den Drahtesel zu benutzen.
- Ich hoffe, die Freundin hat ihm den Laufpass gegeben.
- Weiß ich nicht. Aber ich muss immer an den Witz denken, wo der Strom in einem großen Gebäude ausfällt. Einige Leute sind stundenlang im Fahrstuhl eingesperrt, andere stehen solange auf der Rolltreppe und kommen nicht weiter.
- Manch einer hat sich auch so an den Taschenrechner gewöhnt, dass er die simpelsten Aufgaben nicht mehr im Kopf rechnen kann.
- Warte mal ab. Mit diesen Apps für alle möglichen Funktionen wird das noch besser. Oder mit den Navis. Manch einer schaltet das Ding sogar auf der Fahrt zur Arbeit an, obwohl er dieselbe Strecke seit Jahren jeden Tag fährt. Was macht so einer, wenn das Ding mal kaputt ist? Muss er dann frei nehmen, weil er den Weg nicht findet?
- Genauso wenig verstehe ich, wieso manch einer in ein Gewässer fährt, das er vor sich sieht, nur weil das Navi ihn zum Weiterfahren auffordert. Kommt ja immer wieder vor, oder dass einer, der eigentlich sein Ziel schon sehen kann, wegen so einer Stimme aus einem kleinen Kasten dann in eine ganz andere Richtung fährt und irgendwo im Schlamm stecken bleibt. Man kann wohl die ganze Verantwortung für sein Tun an so ein Gerät abgeben, was?
- Wenn es schief geht, kann man ja immer noch den Hersteller auf Schmerzensgeld verklagen.
- Die alten Götter haben eigentlich immer die Menschen in eigener Verantwortung handeln lassen. Da musste jeder zusehen, wie er mit den Folgen zurechtkam, auch

wenn sie manchmal natürlich geholfen haben. Aber so werden sie ja immer unselbständiger.

- Ja, die Walkyren haben auch schon beklagt: Früher hatten die Männer Muskeln. Heute haben sie Technik.
- Irgendwann wird das einmal heißen: Früher hatten die Menschen Hirn. Heute haben sie die Apps für alles und jedes.

So schwingen sich die beiden Raben in die Luft, grüßen Heimdall und fliegen über die Regenbogen-Brücke ins Reich der Asen, um dem Göttervater von den Erlebnissen des Tages zu berichten.

Kerstin



Foto: Ralf Epperlein

Großsteingrab Siddernhausen



Das Grab entstammt der jüngeren Trichterbecherkultur (3.000 -2.700 v. Chr.). Es befindet sich auf einem Hügel zwischen den Orten Dohnsen und Siddernhausen bei Bergen (Landkreis Celle) Die Megalithanlage aus der Jungsteinzeit wurde vermutlich im 17. oder 18. Jahrhundert zerstört. Einige Steine wurden im Boden versenkt, andere wurden abtransportiert. Dadurch ging ein erheblicher Teil der ehemaligen Substanz verloren. Die Ausgrabung ergab, dass die ursprünglich 16 m lange Kammer aus 20 bis 24 Tragsteinen und etwa 8 Decksteinen bestand. Sie hatte ein Rollsteinpflaster und einen seitlichen Zugang, so dass die Anlage als „Ganggrab“ zu bezeichnen ist. Die Lücken zwischen den Trag- und Decksteinen waren mit Trockenmauerwerk aus Granit verschlossen. Wahrscheinlich war die gesamte Anlage ursprünglich von einem Erdhügel bedeckt. Diese Anlage diente vermutlich mehreren Generationen als Grabstätte. Die Toten wurden auf den Boden der Grabkammer gelegt und mit ihrem Schmuck, mit Tongefäßen und Geräten des täglichen Gebrauchs für das Weiterleben nach dem Tode ausgestattet.

Quelle: Angaben vor Ort Anna Pauli Fotos: WCD

Grabanlage Bonstorf, Lüneburger Heide

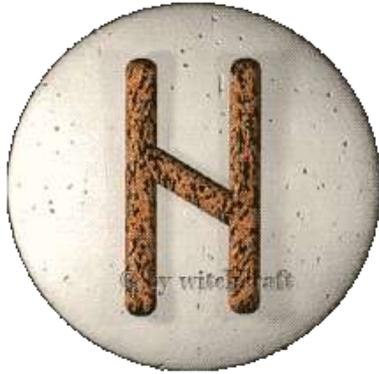


An diesem Platz geben 6 Grabhügel davon Zeugnis, dass hier zum Ende der Jungsteinzeit und mit beginnender Bronzezeit ein Friedhof von größerer Ausdehnung angelegt wurde. Der Grabhügel war von einem Steinkranz eingefasst. Die Erdaufschüttung bedeckte eine Holzkammer, worin ein Mann in Ost-West-Richtung bestattet war. Als Beigaben waren ein Tongefäß, ein Absatzbeil, ein Schwert und ein Dolch aus Bronze ins Grab gelegt worden. Im nördlichen Randbereich des Hügels war eine Frau auf einem Steinlager bestattet, die zwei siebenrippige Armreifen und einen Kopfschmuck aus Gruppen kleiner Bronzeblechröhrchen trug. Auf der Brust lag eine Radnadel aus Bronze. Es ist anzunehmen, dass die Tote in persönlicher Verbindung zu dem bestatteten Mann stand. Die bronzenen Beigaben sind kennzeichnend für die ältere Bronzezeit in der Lüneburger Heide (ca. 1500 – 1200 v. Chr.).

Quelle: entnommen den Angaben vor Ort

Anna Pauli Fotos: WCD

Hagalaz



ist die neunte der germanischen und die siebte der nordischen Runen.

Hagalaz bedeutet übersetzt *Hagel*. Diese Rune steht für Verwüstung und Zerstörung.

Der *Hagel* der Rückschläge bringen kann, bringt aber auch Veränderungen und Befreiung mit sich. Wenn man die Schwierigkeiten meistert, steht einem eine positivere Zukunft in Aussicht.

Bedeutung:

Es kommt eine Zeit der Reinigung und Harmonisierung; diese Zeit kann als mühevoll und/oder auch als schmerzhaft empfunden werden.

Nauthiz



ist die zehnte der germanischen und die achte der nordischen Runen.

Die Bezeichnung dieser Rune leitet sich vom germanischen Wort *Not* ab.

Diese Rune gibt das Bedürfnis ab etwas erreichen zu können. Der Ratsuchende sollte seine Motivation überprüfen und zwischen Wünsche und Bedürfnisse unterscheiden und dem Schicksal Vertrauen schenken.

Bedeutung:

Hilfe in allen Angelegenheiten

© by witchcraft 2011

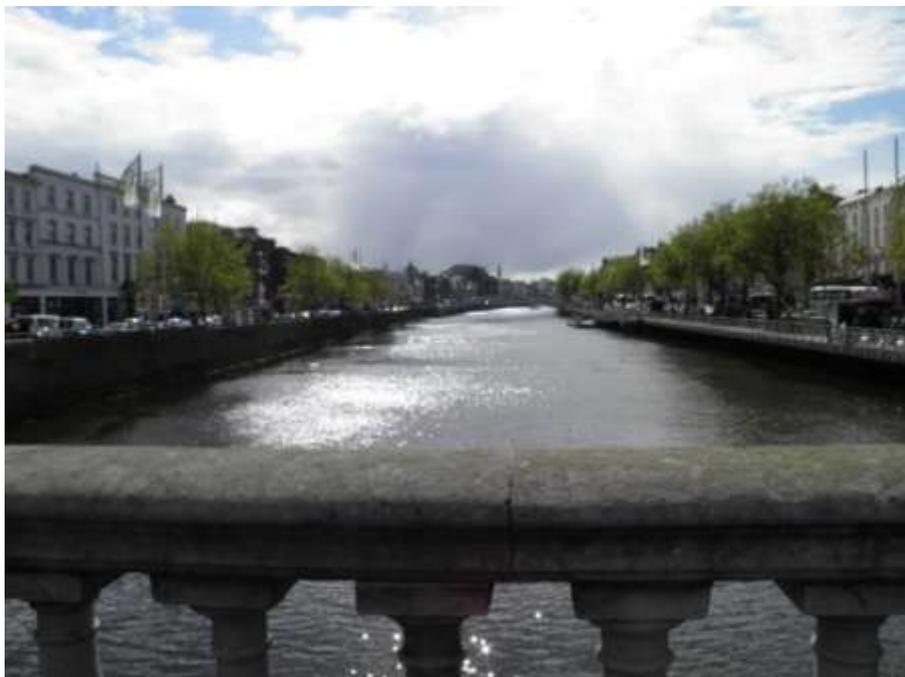
Drachenreiter

Wenige Wesen auserwählt
Mit Drachen eng zu leben
In tausend Legenden oft erzählt
Zwei Wesen die zu einem verweben.

Beide geboren unter demselben Stern
Auf dem Wege sich zu finden
Für immer nah egal wie fern
Um sich für ewig dann zu binden.

Wenn der Mond am vollsten erscheint
Wenn die Nacht am längsten im Jahr
Werden beide für immer vereint
Zusammen begegnen sie jeder Gefahr.

Anahid



Dublin Foto: Tarania

Das Mittelalterliche Ritterfest auf der Festung Kufstein

Schon zum 4. Mal fand auf der Festung Kufstein -jeweils 4 Tage -an den Pfingstwochenenden das Ritterfest auf der Festung Kufstein statt. Durch das passende Ambiente fühlt man sich selbst um Jahrhunderte zurückversetzt. Es gibt Ritterlager, Feuer- und Kampfshows, Gaukler und Verkaufsstände sowie Stände für das leibliche Wohl.

Auf der Bühne treten Bands der mittelalterlichen Szene auf. Im Eintrittspreis von € 14,- für Erwachsene ist schon alles enthalten. Gruppen oder Personen in mittelalterlicher Gewandung erhalten einen Nachlass von € 2,-

Mir hat die Damengruppe Reincarnatus aus Holland besonders gut gefallen.

<http://www.reincarnatus.com/de/blog>

Gleichzeitig kann auch die Festung besucht werden, der Eintritt dafür beträgt sonst schon € 10,-

Die Festung Kufstein ist das Wahrzeichen der Stadt Kufstein und zählt zu den imposantesten mittelalterlichen Bauwerken in Tirol/Österreich.

Mehr dazu: http://de.wikipedia.org/wiki/Festung_Kufstein

Der Veranstalter <http://www.ritter-fest.de/wb/>

sucht immer Schlösser und Burgen für diese Feste aus.

Hier Fotos, damit ihr euch vorstellen könnt wie schön es war, vielleicht besucht ihr dieses Fest auch einmal:



Borbeth



BURdyri aus Tschechien eines der besten Schwertkampfgruppen der Welt war in diesem Jahr auf der Festung. Diese Stuntmen traten schon in vielen Filmen auf. Z.b. Jeanne d Arc, Gladiator, Blade 2 oder Dungeons & Dragons mitgewirkt.

<http://www.youtube.com/watch?v=7ern2Z128i8&feature=relmfu>

http://www.fantastik-online.de/iv/s/iv_s0029.htm



eure Borbeth

Pans Flöte

Die Hitze flimmert im Sonnenglast
wie der Mücken spielende Schwärme.
Der Tag trägt seufzend des Sommers Last –
Pans Flöte durchzittert die Wärme.

Es neigen zur Erde die Gräser sich müd´,
die Glut nimmt der Welt ihr Leben.
Pans Lied nur über die Felder zieht,
streift im Traum mich – lässt mich erbeben.

Pans Flöte – ein Traum nur, in dem ich mich wieg´
Wie in der Mutter Arme ein Kind.
Nicht fassbares Sehnen, dem ich erlieg´ –
Pans Flöte verweht wie der Wind...

Merle

Panflöte

Der Name kommt vom Hirtengott Pan. Nach der Sage wollte Pan eine Nymphe zur Frau nehmen. Als diese ihn ablehnte, wurde sie von einer schützenden Gottheit in ein Schilfrohr verzaubert. Aus Kummer schnitt sich Pan aus diesem eine Panflöte (griechische Mythologie). Alte Namen für die Panflöte sind Hirtenflöte, Syrinx oder Papagenopfeife nach Mozarts Zauberflöte.

Quelle: Wikipedia



Bild: <http://www.schulbilder.org/malvorlage-pan-panfloete-i18587.html>

Ausmalbild Flora



Quelle: <http://etc.usf.edu>

Einige Schritte in der Geschichte des alten Tarot von Marseille



Die ersten bekannten Tarot-Karten reichen zurück bis 1450. Bis zum siebzehnten Jahrhundert (1680) der christlichen Ikonographie (Kunstgeschichte). Aus dem siebzehnten Jahrhundert wurde die Ikonographie (Kunstgeschichte) von Astrologie und Alchimie beeinflusst. Im Jahre 1760 setzte sich ein bestimmtes Porträt des *Tarot von Marseille* durch, welches so weit von den Grimaud's als Tradition gepflegt wurde.

Im Jahr 1930 fixierten Paul MARTEAU und die Familie GRIMAUD die Farben, wie sie bis jetzt sind.



Bilder und Grafik: © witchcraft 2012

Magie im Alltag- oder Witchcraft to go

Magie muss in den Alltag eingewoben werden, Hexerei muss gelebt werden, jeden Tag. Nicht nur an den Wochenenden und freien Tagen, sonst wird es nicht zu einer lebendigen Kunst oder einer transformierenden Praxis, sondern bleibt ein nettes Hobby, dem man nachgeht, wenn man Zeit findet. Und Zeit ist etwas das viele Menschen heute nicht haben, obwohl wir heute weitaus mehr Freizeit haben, als die Menschen früherer Zeiten!

In der zeremoniellen Magie ist es ganz normal, dass die Magier/innen angehalten werden jeden Tag gewisse Übungen und Praktiken durchzuführen. Zum einen um nicht einzurosten, zum anderen damit sich die Fähigkeiten weiterentwickeln, während dies in der modernen Hexenkunst wenig getan wird. Und kleine Übungen und Praktiken die täglich durchgeführt werden, bringen weitaus mehr, als Übungen und Praktiken die nur ein- oder zweimal die Woche (wenn überhaupt) gemacht werden.

Ich werde hier Möglichkeiten aufzeigen die verschiedenen Bereiche der Hexerei in den Alltag einzuweben. Natürlich sind dies nur Anregungen und Inspirationen und jeder muss seinen eigenen Weg finden seine Magie im Alltag zu leben. Die hier vorgestellten Praktiken müssen mit der richtigen Intention, Fokus, Hingabe und einer klaren Visualisation durchgeführt werden. Und natürlich in einem leichten Trancezustand.

Eine grundlegende Praktik die man leicht in seinen Alltag einbinden kann, ist das Erden und Zentrieren. Dabei stellst du eine Verbindung zum Himmel und der Erde her, findest dein inneres Gleichgewicht und lässt dich von der Kraft der Erde und des Himmels aufladen, was nur wenige Augenblicke in Anspruch nehmen muss- aber auch länger praktiziert werden kann. Erde und zentriere dich nach dem Aufstehen, bevor du zu Bett gehst und zwischendurch während deines Tagesablaufs um deine Batterien wieder aufzuladen, dich auszugleichen und auch überschüssige Energien abzubauen und negative Energien die dich umgeben zu transformieren.

Wie soll ich die Zeit finden mich dreimal täglich zu erden und zu zentrieren???? Wenn man mit der Praktik erstmal vertraut ist und sicher darin geworden ist, ist das ganz einfach und kann bei alltäglichen Dingen gemacht werden. Jeder putzt sich morgens die Zähne (hoffentlich), dabei kann man sich erden und zentrieren, jeder geht mehrmals täglich auf die Toilette- auch dabei kann man sich erden und zentrieren. Wieviel Zeit des Tages verbringen wir damit zu warten, sei es an der Kasse, an Bushaltestellen, vor Haustüren, Fahrstühlen etc. Nutze die Zeit um dich zu erden und zentrieren. Wenn man das Erden und Zentrieren beherrscht, braucht man sich nur noch kurz auf seine Füße und sein Kronenchakra zu konzentrieren und zapp, fließen die Energien des Himmels und der Erde in einen hinein und füllen einen aus.

Nach dem Aufstehen:

Erde und zentriere dich am Morgen, sei es nun zwischendurch auf der Toilette oder beim Zähneputzen oder nimm dir ein paar Minuten Zeit um dich dem Erden und Zentrieren ganz zu widmen. Ziehe auch einen Kreis aus Licht um dich herum, visualisiere wie er alles Negative von dir fernhält. Jetzt gehst du gleich Energiegeladen und geschützt in den Tag.

Duschen, Baden, Waschen:

Stell dir bei deiner Körperhygiene vor, wie du alles Negative aus deinem Körper hin fort wäschst, beim Duschen kannst du visualisieren, das Wasser wäre aus Licht, das Licht fließt in dich hinein, segnet und reinigt dich. Beim Abtrocknen kannst du visualisieren, wie du positive Energien zu dir ziehst, aus den weiten des Kosmos, Glück, Frieden, Freude etc., die dich wie ein Mantel einhüllen und Umgeben, auch beim Anziehen kann man diese Symbolik benutzen.

Essen:

Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit, dein Essen zu segnen. Das kann schon bei der Zubereitung sein, wenn du kochst. Visualisiere ein Licht aus deinem Inneren, das durch deine Hände (und durch den Kochlöffel etc.) in dein Essen fließt, visualisiere dich und deine Familie (wenn du für alle kochst) als glücklich, gesund und von innen heraus strahlend. Auch Fertiggerichte können gesegnet werden, halte einfach deine Hände darüber, visualisiere wie ein Licht aus deinem Inneren in die Lebensmittel fließt und sie hell leuchten, visualisiere dich glücklich, gesund, von innen heraus strahlend.

Auf dem Weg:

Wenn du auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder wo immer auch hin bist, achte auf deine Umgebung, wie verändert sich die Natur, welchen Eindruck machen die Menschen auf dich, die dir begegnen? Wenn die Sonne scheint, visualisiere wie ihr Licht dich ausfüllt, dir Kraft schenkt, dich segnet, du selbst strahlst wie die Sonne (das gleiche kannst du auch mit dem Mond und den Sternen machen).

Wenn es windig ist oder stürmt, bitte die Geister des Windes darum dich zu segnen und zu stärken, nimm die Kraft des Windes in dich auf. Wenn es regnet, visualisiere wie der Regen dich reinigt und dich mit Kreativität und Inspiration segnet, danke den Geistern des Regens. Wenn du Zeit hast, halte inne und verbinde dich mit einem Baum, einer Pflanze oder einen Strauch, einem Bach, sei dankbar für deine Erfahrungen und Segnungen. Achte auf die Omen der Natur um dich herum, die "Zufälle" die sich ereignen.

Beim Putzen:

Visualisiere beim Putzen, Säubern, Staubsaugen, Kehren etc., wie du alle negativen Energien aufnimmst und bannst. Du kannst sie als einen dunklen Nebel visualisieren der von deinen Putzutensilien angezogen wird. Nach dem Putzen solltest du diese Energien nach draußen befördern, kipp das Wischwasser ins Klo, spüle die Energien hinfort. Bring den aufgekehrten Staub in die Mülltonne etc.. Auch beim Abwaschen kannst du visualisieren, wie du Negatives von dir und deiner Familie abstreifst, banne Probleme damit.

Kerzen:

Jeder entzündet gerne Kerzen in der Wohnung, entzünde sie um Glück, Wohlstand und Segen in dein Heim einzuladen. Wenn du die Kerze entzündest, visualisiere wie ihr Licht sich ausbreitet und alles in deinem Heim mit ihrem Licht einhüllt, visualisiere wie Glück, Frieden, Heilung und andere gute Dinge in dein Heim kommen und sich zuhause fühlen.

Räucherwerk und Co:

Viele entzünden Räucherwerk und Co um eine nette Atmosphäre zu schaffen, visualisiere beim entzünden, dass der Rauch dein Heim reinigt- oder dass du dieses Räucherwerk als Opfergabe für die guten Hausgeister entzündest- bitte sie darum dieses Opfer anzunehmen und dein Heim zu segnen.

Schlaf:

Bevor du einschläfst, suggeriere dir immer wieder, dass dein Schlaf erholsam ist, visualisiere wie du während des Schlafens von positiven Energien aufgeladen wirst, die dich erneuern.

Magische Quickies:

Ich selbst nutze gerne magische Quickies. Also kleine Batterien wie Öle, Pulver, Räucherwerk etc. die man einmalig herstellt und auflädt (aber dann dabei ordentlich Energie reinpowert) und dann immer wieder verwenden kann.

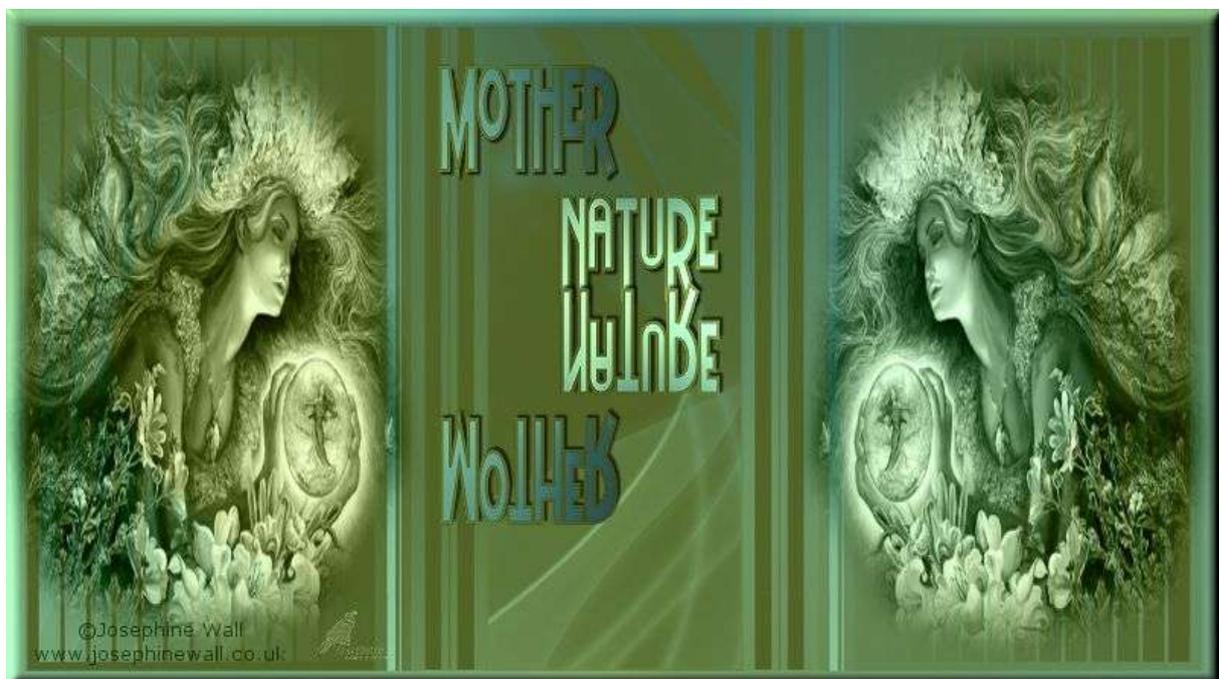
Beispielsweise kannst du dir ein schützendes Öl herstellen, dies in einem Ritual aufladen und weihen und es dann täglich nutzen um dich zu schützen, indem du es einfach auf deine Haut aufträgst, wie ein Parfüm. Oder ein Öl, das dir Glück bringen soll. Es reicht dann einfach das Öl aufzutragen und eine kurze Visualisierung um die Kraft freizusetzen- beispielsweise dass dich ein schützendes Licht einhüllt oder ein orange farbender Schimmer dich umgibt, der dir Glück bringt. Ähnlich können auch Pulver hergestellt werden, mit denen du dich einstäubst, oder die in deiner Wohnung verstreut werden um positive Energien freizusetzen, zu reinigen oder zu schützen. Oder auch Räucherwerk.

Monotone Tätigkeiten:

Viele monotone Tätigkeiten können genutzt werden um zu meditieren, beispielsweise Gartenarbeit, der Abwasch, die Hausarbeit, Autofahrten als Beifahrer etc..

Wahrscheinlich fallen dir noch viele andere Alltagstätigkeiten ein, die mit Magie erfüllt werden können.

Quelle: <http://hexenkunst.wordpress.com>



Grafik: Witchcraft

Buchtipp

Ich stelle 2 Romane der der Autorin Regine Leisner vor.

„Die Rabenfrau“ und „Unter dem Rabenmond“

Ein bamberger Professor bescheinigte der Autorin eine hervorragende kulturhistorische Recherche.

Liebesgeschichte, Abenteuer und profunde Kenntnisse des steinzeitlichen Lebens mit all seinen Fährnissen und auch Ritualen.

Zu Beginn des ersten Buches, etwa 11.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung, herrscht noch das alleinige Matriarchat, aber es zeigt sich auch schon das Aufbegehren der Männer. Erst gegen Ende gelangen beide zu der Einsicht, dass das Leben GEMEINSAM besser zu meistern ist.

Im zweiten Buch, ca. 2400 Jahre v.u.Z., der Zeit der Schnurkeramik und der Glockenbecher, Übergang zur Bronzezeit, hat das Patriarchat die Überhand. Wir erleben den Kampf verschiedener Sippen gegeneinander, und auch hier am Ende wieder die Erkenntnis, dass nur weibliches und männliches Wissen gemeinsam zum Frieden führen kann.

Beide Bücher spielen überwiegend in den Haselbergen, einem Bereich zwischen Schweinfurt und Bamberg.

Die Rabenfrau: Ravan, das junge Mädchen aus der Sippe der Eschenleute wird von den „Alten Müttern“ zur Vogelfrau geweiht und sie hat damit die spirituelle Führung des Clans übernommen. Wir erhalten Einblick in die verschiedensten Rituale, die für das Überleben der Sippe notwendig waren.

Männer waren nur für die Jagd zuständig, und hatten keinen eigenen Platz in dem Gefüge. Dennoch hatten auch sie ihre Rituale, die von dem Schamanen Godain in Verehrung des Hirschgottes geleitet wurden.

Als Raven Visionen von einem Vulkanausbruch hat (er fand vor 11.000 Jahren tatsächlich in Laach/Eifel) statt), vertraut sie sich Godain, der ihr heimlicher Geliebter ist, an.

Dessen Hirschgott allerdings rebellierte gegen die Übermacht der Frauen, und möchte die alleinige Herrschaft übernehmen.

Dennoch bleibt den Menschen keine andere Wahl, als gemeinsam nach Osten in die Nähe von Eger zu fliehen. Ein harter Überlebenskampf beginnt und beide Gottheiten, die „Große Göttin“ und der „Hirschgott“ müssen erkennen, dass die Rettung nur im Miteinander liegen kann.

Unter dem Rabenmond: 8500 Jahre später. Das Mädchen Raghna hat eine besonders innige Verbindung zur Natur und einen Raben zum Gefährten, den nur sie wahrnehmen kann, und der sie mit in die Anderswelt nimmt.

Raghna wird von den Streitaxtkriegern verschleppt und muß bald um ihr Leben fürchten. Sie findet Zuflucht bei der Hagfrau (Hagreiterin) Haelgunn, die sie im Wissen der „Großen Göttin“ unterweist..

Zur gleichen Zeit befindet sich auf der iberischen Halbinsel beim heutigen Lissabon das Heiligtum der Glockenbechermänner. Nach deren Überlieferung sind dort Frauen nicht zugelassen. Doch der derzeitige Führer hat erkannt, dass das Leben nur gemeinsam mit den Frauen geführt werden kann, und er schickt seinen ausersehenen Nachfolger Caidan auf die Wanderschaft, die Hagfrau zu suchen. Gemeinsam mit Raghna gelingt es ihm und seinen Anhängern, die Streitaxtmänner vernichtend zu schlagen und sich auch gegen drohende Gefahren aus dem Osten zu wehren.

Bei ihren gemeinsamen Riten betreten sie auf dem „Alten Weg“ die „Halle der Göttin“ und erkennen, dass sie beide schon seit 8500 Jahren miteinander verbunden sind.....

(© Merle)

Kobold für Schutz und Beruhigung



In einen magischen Kobold* aus blauem Stoff werden folgende Kräuter gegeben:

1 Teelöffel Lavendelblüten

½ Teelöffel Eisenkraut

½ Teelöffel Johanniskraut

½ Teelöffel Drachenblut

Es können auch noch Beifuß und Salbei zugegeben werden.

©Taranja

*Näh-Anleitung und Schnitt in Ausgabe 13 des Hexenboten.

PRANA

Definition:

Prana / pra auf / (prah'nah) [Sanskrit] in der ayurvedischen Tradition, die Kraft, Leben oder lebenswichtige Energie, die den Körper durchdringt und konzentriert sich vor allem entlang der Mittellinie in den Chakren.

(aus: Dorland's Medical Dictionary for Health Consumers. © 2007 by Saunders, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.)

Prana wird als die Lebensenergie angesehen – vergleichbar mit dem „Qi“ der chinesischen Lehre. Prana ist der Lebensgeist, der in uns und überall um uns herum wirkt. Manchmal wird unterschieden zwischen physischem und psychischem Prana . Das physische Prana wird mit dem sterblichen Körper in Verbindung gebracht, das psychische Prana mit dem „feinstofflichen“ Leib, der den Tod des sterblichen Körpers überlebt.

Ursprung/Herkunft:

Prana wird schon in den Brahmanas und Upanishaden (beides sind heilige Schriften in der hinduistischen Lehre und Bestandteil des Veda) erwähnt.

Die Entstehungszeit der beiden Schriften (zwischen 700 v. Chr. und 200 v. Chr.) liegt sehr weit zurück und zeigt, wie weit die Entstehung der Prana Lehre in der Vergangenheit verankert ist.

In den Brahmanas, als auch in den Upanishaden wird versucht, zwischen den sichtbaren und unsichtbaren Körperbestandteilen zu unterscheiden. Sichtbare (sterbliche) Körperbestandteile sind: Haare, Haut, Fleisch, Knochen und Mark; Unsichtbare Bestandteile sind: Denken (Manas), Rede, Atem (Prana), Sehen und Hören. Diese werden auch als unsterbliche Bestandteile des Körpers bezeichnet. Hierbei wird gerade der Atem als zentrale Lebenskraft gedacht, somit werden in den Brahmanas diese fünf Lebens Elemente als Pranas bezeichnet.

In den Upanishaden wird schon die Atemlehre angesprochen. Prana durchzieht jedes Leben, ist jedoch nicht Atman (Seele) oder das individuelle Selbst.

Zitat aus dem Kaushitaki-Upanishad:

Ich bin der Atem (prana). Als den aus Erkennen bestehenden Atman, als Leben, als Unsterblichkeit verehere mich. Der Atem ist Leben und das Leben ist Atem. Denn solange der Atem in diesem Körper weilt, solange weilt auch das Leben.

Prana Heute:

Im *Yoga* sind die Atemübungen (Pranayama) enorm wichtig für die Zusammenführung von Körper und Geist. Prana zirkuliert im Körper durch ein System von Kanälen und wird durch das Arbeiten mit Atem und Luft erreicht.

Im Veda ist auch nach heutiger Ansicht ist die Gesundheit vom richtigen Fließen des Prana durch den Körper abhängig. Damit die Lebenskraft = prana richtig fließen kann, ist ein Gleichgewicht zwischen den drei Grundkräften (doshas) notwendig, da diese alle körperlichen und geistigen Funktionen steuern.

Die drei Grundkräfte (doshas) bei Ayurveda sind:

1. *Pitta*, das in Bezug zur Sonne steht, ist die Quelle der Energie, die die Verdauung und alle biochemischen Vorgänge im Körper reguliert.
2. *Vata*, das Wind-Element, kontrolliert das Nervensystem und die Bewegungen.
3. *Kapha*, das mit dem Mond verbunden ist, regelt das Zell- und Gewebewachstum und die Körperstruktur.

Prana für die Gesundheit:

Nach fernöstlichem Prinzip ist der Körper und Geist nur gesund, wenn die Lebensenergie (Prana) ungehindert durch die Meridiane und Nadi fließt. Ohne die Lebensenergie ist kein Leben möglich.

Häufig entstehen dort Blockaden und werden symptomatisch als Krankheiten dargestellt.

Man entwickelte verschiedene Methoden, um diese Blockaden zu finden und zu lösen, damit der Körper sich wieder selbst heilen kann.

Prana Heilung:

Prana Heilung (nach Choa Kok Sui) ist eine Wissenschaft des berührungslosen Energieheilens.

Choa Kok Sui, ein philippinischer Heiler, Ingenieur und Geschäftsmann, entwickelte diese Wissenschaft und Kunst des Heilens, der ältesten Form des natürlichen Heilens. Sie beruht auf dem Wissen über die Gesetze der kosmischen Lebensenergie (Prana, Qi, Lebensatem).

Prana Heilung ist eine natürliche Heilung ohne Körperberührung und ohne Nebenwirkung.

Diese Heilungsart basiert auf uralten Texten und Traditionen der Chinesischen Medizin, esoterischen Heilens und vielen anderen orientalischen Heilungskräften.

Bei der Prana Heilung werden ohne Berührung des Körpers als erstes Blockaden und Prana-Stauungen in der Aura beseitigt und dann erfolgt eine Umlenkung der Lebensenergie in die betreffenden Bereiche. Dadurch wird die Selbstheilung unterstützt und beschleunigt.

Anwendungsgebiete:

- unterstützt die Selbstheilung, beugt auch Krankheiten vor
- stärkt die physische, mentale und emotionale Gesundheit,
- ergänzend zur Schulmedizin und anderer Heilverfahren
- schützt vor negativen Energien,
- die Selbstheilungskräfte anderer zu aktivieren
- vertieft Intuition, Mitgefühl und Friedfertigkeit,
- verbessert das Vertrauen, Ziele zu erreichen,
- fördert die Heilkraft und die spirituelle Entwicklung.

„Am Anfang steht die Erkenntnis, dass der Körper ein sich selbst regenerierender Organismus ist, der im Gegensatz zur toten Materie, die Fähigkeit hat, sich selbst zu heilen.“

Diese klare und systematische Technik ist für jeden leicht zu lernen und äußert effektiv. Jeder, der helfen will, kann mit Geduld und Übung diese Methode erlernen.

Wichtig ist dabei zu wissen, dass das Energiefeld („Aura“) das feinstoffliche Abbild unseres physischen Körpers ist.

Dieser Energiekörper wird durch angestaute Emotionen, negative Gedanken und Energien, Stress und falsche Ernährung „verschmutzt“.

Werden diese „Problemzonen“ entdeckt, werden diese mit wischenden Handbewegungen von verbrauchter und verschmutzter Energie gereinigt. Diese „verbrauchte“ und „verschmutzte“ Energie ist für Pranaheiler genauso real wie Bakterien für einen Schulmediziner.

Danach wird frische Lebensenergie in die betroffenen Bereiche gelenkt. Der Pranaheiler übernimmt hier nur die Rolle eines Kanals, durch den die heilende Energie fließt.

Die Offenheit und bewusste Mitarbeit des Kranken ist aber ebenso wichtig, wie die des Pranaheilers. Der Kranke muss einen starken Willen entwickeln, gesund zu werden!

Prana Atmung:

Die meisten Menschen atmen falsch, nämlich nur in den Brustkorb und nicht tief in den Bauch hinein. Dadurch werden nur ca. 50 % des Lungenvolumens gefüllt, was natürlich auch zu einem Energieverlust führt.

Durch die Atmung nimmt man viel frische Energie auf, mit der man schon einige Leiden oder Schmerzen auflösen kann. -> mit der richtigen Atmung.

Mit dieser Bauchatmung wird nicht nur das Lungenvolumen vergrößert, sondern auch eventuell vorhandene Disharmonien oder Blockaden ausgeglichen.

Durch das größere Lungenvolumen wird vermehrt Sauerstoff ins Blut aufgenommen und Abfallstoffe werden viel schneller abtransportiert, bzw. Nährstoffe schneller an die richtigen Stellen transportiert. Dies hat zur Folge, dass das allgemeine Körperbefinden besser ist, dynamischer.

Prana Atmung wird nach folgendem Schema ausgeführt:

Man sitzt ruhig und atmet tief in den Bauch hinein ein (7 Sekunden lang). Dann wird 1 Sekunde innegehalten, um danach langsam 7 Sekunden wieder ganz auszuatmen, die Bauchdecke wird wieder flach. Nun wird wieder 1 Sekunde innegehalten.

1. Zyklus: Einatmen (7) - Anhalten (1) - Ausatmen (7) - Anhalten (1) -
2. Zyklus: Einatmen (7) - Anhalten (1) - Ausatmen (7) - Anhalten (1) -
3. Zyklus: Einatmen (7) - Anhalten (1) - Ausatmen (7) - Anhalten (1) -
4. Zyklus: Einatmen (7) - Anhalten (1) - Ausatmen (7) - Anhalten (1) - ... usw.

beim ersten Mal macht man 12 Zyklen.

Zusätzlich zu dieser bewussten Bauchatmung kann man visualisieren, dass göttliche Kraft oder positive Energie beim Einatmen in uns hineingezogen wird.

Bei vorhandenen Schmerzen sollte man ganz gezielt in das Schmerzzentrum hineinatmen (am besten visualisieren, wie ein farbiger Energiefluss bis hin zum Schmerzzentrum geleitet wird).

Bei Stress hilft die Prana Atmung ebenfalls sehr gut, da hierbei der Energiestau im Solarplexus Chakra gelöst wird und die seelische Ausgeglichenheit wieder hergestellt wird.

Eigene Erfahrungen

Da ich selber schon lange aktiv Yoga mache kenne ich kannte ich schon Vieles über bestimmte Atemtechniken und war mir schon bewusst, dass Atmung ganz besonders auf den Körper wirkt. Immer wenn es mir nicht gut geht und ich gestresst oder verspannt bin, mache ich zwei bis drei Atemzüge der Yoga-Vollatmung und schon geht es besser.

Bei der Yoga-Vollatmung nutzt man auch seine komplette Lungenkapazität und atmet in Bauch, Brustkorb bis oben hin zu den Lungenspitzen, die fast unter den Schlüsselbeinen sitzen.

Als ich anfang mit der Prana-Atmung hatte ich anfangs wirklich Schwierigkeiten mit der Länge der Atmung. Sieben Sekunden können sehr lang sein! Erstaunlich ist, wie schnell sich der Körper an diese voluminöse aber langsame Atmung gewöhnt, denn sofort wird man ruhiger und die Atmung verlangsamt sich. Somit gewöhnt man sich auch schnell an die langsame Atmung und die 7 Sekunden werden zu einem normalen Atem-Rhythmus.

Schon nach kurzer Zeit durchfließt ein angenehmes Kribbeln den Körper. Es beginnt in der Körpermitte und geht bis in die Arme und Beine. Je länger man atmet, desto mehr Wärme scheint im Körper zu entstehen und es fühlt sich fast an wie ein Rauschen.

Alles in Allem kann man mit der Prana-Atmung allein einiges bewirken, da sie so angenehm und beruhigend wirkt, dass sie im Alltag gute Dienste leistet. Ob als seelischer Ausgleich oder als Konzentrations- oder Meditationsübung. Das gute an der Prana-Atmung ist auch, dass man keine Hilfsmittel benötigt, sondern sie an Ort und Stelle und fast überall durchführen kann.

Als Tipp für diejenigen, die es probieren wollen: Haltet euch nicht zu dogmatisch an die 7 Sekunden und schaut ständig auf die Uhr, dabei wird man viel zu sehr abgelenkt. Wenn man die ersten drei Atemzüge zwischendurch schaut und sich an der Uhr orientiert, reicht das vollkommen.

Quellen:

de.wikipedia.org/wiki/**Prana**

<http://www.pрана-heilung.de/>

<http://www.pranadocu.drwt.de/>

<http://www.mentale-selbstheilung.at/fset.htm>

Melina

Kreuzstein (Chiastolith, Andalusit)



Andere Namen

Feenkreuz, St. Johannisstein, St. Petersstein, Hohlspar, Howdenith, Malesit, Maranit

1. Mineralogie

Al_2SiO_5

Aluminium-Silizium-Verbindung Härte 6 - 7,5

2. Vorkommen

Spanien (Andalusien), Kalifornien, Brasilien, Sri Lanka, Schweden und Frankreich

3. Wirkung auf den Körper

Der Kreuzstein wirkt auf Muskeln, Gelenke und Bindegewebe. Bewegungsstörungen bei Multipler Sklerose können geheilt werden ebenso wie polyneurotische Lähmungserscheinungen. Knochen und Gelenke werden vor Erweichungen und Verformungen bewahrt, deshalb ist der Stein gut einsetzbar bei Rachitis und Gicht.

4. Wirkung auf die Psyche

Der Kreuzstein hilft beim Abnabelungsprozess der Kinder von Eltern und Geschwistern ohne die Familienbande zu zerstören. Harmonie wird bewahrt, Selbstständigkeit wird gefördert. Auch tiefer Glaube wird gefördert, wenn der Stein dicht am Körper getragen wird.

5. Magische Anwendung

Dieser Stein wurde schon vor Jahrtausenden zum Schutz vor bösen Geistern und dem bösen Blick getragen. Er gilt als Amulett für das Leben, die Bereitschaft, göttliche Botschaften wahrzunehmen, wird erhöht.

In der Elementarmagie wird der Stein oft verwendet, um die vier Elemente in einem selbst ins Gleichgewicht zu bringen. Der Kreuzstein wird auch meistens auf den Altar gelegt um Kraft zu erzeugen.

6. Zuordnung

Chakra: Der Chiastolith wird besonders beim Solarplexus und dem Milz-Chakra verwendet.
Sternzeichen: Stier, Waage

7. Geschichten und Bräuche

Schon die Ritter der Kreuzzüge trugen den Kreuzstein zum Schutz vor Angriffen, auch vor energetischen Angriffen.

Dieser Stein wurde auch im Ring des Erzbischofs von Freiburg verarbeitet.

Ein Chiastolith findet sich auch oft in schamanischen Medizinbeuteln.

8. Anwendungen und Rezepte

Der Kreuzstein wirkt am besten durch Tragen auf der Haut.

9. Anwendung bei Tieren und Pflanzen

Bei Tieren wird der Kreuzstein ähnlich angewendet wie beim Menschen, dazu noch bei nervöser Übererregbarkeit, bei Verhaltensstörungen, bei Narbenschmerzen und bei Magen-Darm Beschwerden.



Grafik: Sigma

Flucht aus dem Elfenbeinturm –

oder mach es einfach!

Der Wind durchstreift das Haar. Langsam geht die Sonne über den Hügeln unter.

Ihr Licht spiegelt sich, im durch den Wind gewellten Wasser, des mit steinernen Adlern und Eulen gesäumten Brunnens.

Es ist ruhig, nur das säuseln des Windes ist zu hören. Hier und da unterbrochen von den Stimmen der Vögel.

Noch ist er Himmel so blau wie an einem schönen Sommertag. Langsam, ganz langsam wird es Nacht.

Ein Gefühl von Zufriedenheit liegt in der Luft, so friedlich, als wenn es kein Schlechtes auf der Welt gibt.

Die Birken winken im Wind, den Tannen und anderen Pflanzen zu. Alle Bäume sind in Bewegung.

Es scheint als wollen sie dem Strom der Winde folgen. Es ist die Zeit an dem, der Tag ausklingen kann, die Zeit zum träumen.

Träumen und entspannen.

Zeit, für sich und die Liebsten. Zeit für Gedanken an die, die noch kommen und an die, welche schon gegangen sind!

Ruhe und Besinnlichkeit in der blauen Stunde. Viel ist getan und viel ist zu tun.

Doch bedenke es gibt für alles eine Zeit, versuche nicht gegen diesen Puls zu treten. Den Lauf zu ändern.

Es ist alles im Fluss der Zeit. Lebe deinen Rhythmus, er ist dir vorbestimmt.

Jetzt ist Zeit, Zeit um Kraft zu schöpfen, Energien der Umgebung, der Erde und des Endlosen aufzunehmen.

Zeit, die Träume und Gedanken fliegen zu lassen.

Jetzt ist es möglich eigene Mauern einzureißen, aus dem Elfenbeinturm zu fliehen.

Frei zu sein! Frei von allen Zwängen, der Gedankenwelt. Frei um mit dem Wind zu fliegen, sich treiben lassen im Ozean der Gedanken.

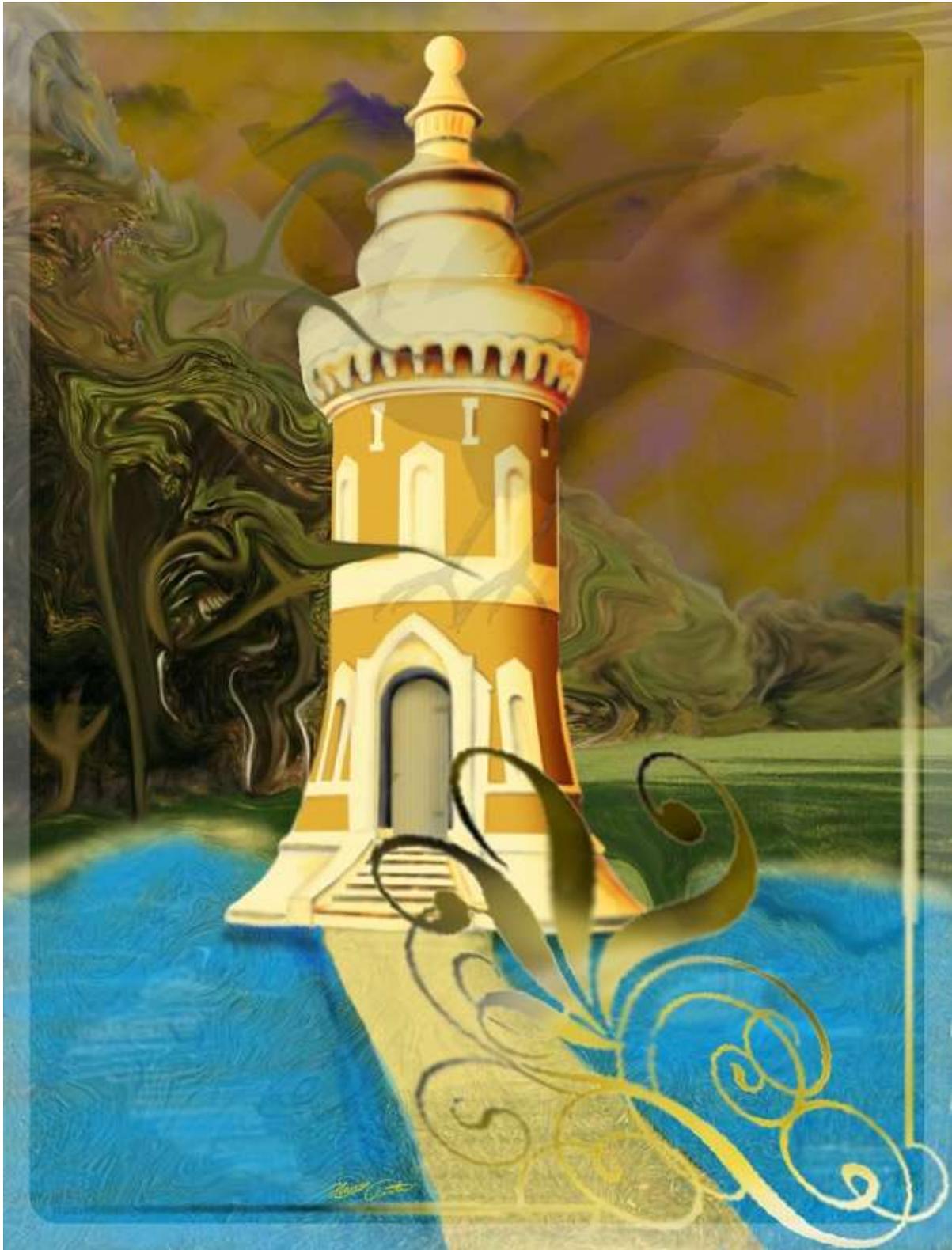
Der Wirklichkeit zu entfliehen. Freude erstrahlen lassen, wie ein Licht in der Dunkelheit.

Ein kleines Glück erleben und geben. Dem Herzen folgen, glücklich und zufrieden sein.

Einfach und doch so schwer!

Mach es einfach! Das nimmt dir keiner!

Sigma



Grafik: Sigma

Das nachfolgend im Mittelpunkt stehende ungewöhnliche Geschehen spielte sich im Frühsommer 2011 im Münsterland ab. Zeugenaussagen, Fotografien und zahlreiche andere Dokumente, welche das Ereignis belegen, sind in einem Archiv der katholischen Kirche nachzulesen, die es unter strengen Verschluss genommen hat. Es sollte wohl verhindert werden, dass die Sache sich in den Medien niederschlagen kann...

Zur Arbeit in derartigen „Geheim“-Archiven wird in der Regel nur zugelassen, wer zuvor feierlich gelobt, über eventuelle aus kirchlicher Sicht „skandalöse“ Feststellungen lebenslang strengstes Stillschweigen zu bewahren. Ich stieß bei Recherchen zu einem ganz anderen Thema auf die kirchlich brisante Akte. Aus Datenschutzgründen habe ich selbstverständlich die Namen der handelnden Personen verändert, ansonsten ist meine Schilderung sinnauthentisch. Die Gedichte und Gebete habe ich wortgetreu abgeschrieben.

Hostien-Hexen heilen herrlich!

Unsere Welt ist unglaublich vielfältig, und wir Menschen sind es auch. Deshalb sollten wir die gesamte Schöpfung, aber auch uns gegenseitig samt unseren Weltanschauungen und Kulturen achten! Wir können so viel voneinander lernen, um immer wieder festzustellen, dass es völlig unbedeutend ist, wie Religionen sich darstellen; denn alle werden von derselben Quelle gespeist, dem Glauben an das Heilige, an eine göttliche Macht.

Unduldsamkeit hat Verbrechen wie Ketzer- und Hexenverfolgungen bewirkt und die Zerstörung so vieler wunderbarer Religionen, die einst aus der der Großen Mutter hervorgegangen waren. Die Überzeugung, den einzigen und richtigen spirituellen Weg gefunden zu haben und zu leben, macht intolerant, desinteressiert, ja sogar feindselig gegenüber anderen.

Zu solchen Entwicklungen haben manche monotheistischen Religionen ein Gutteil beigetragen, nicht zuletzt das Christentum. Und das tut es bis auf den heutigen Tag! Liebe Leserinnen und Leser, das nachfolgende Beispiel dafür veranlasst mich, deutlich zu erklären, dass ich mich, obwohl – oder gerade weil? – katholisch geboren und erzogen, mich in keiner Weise mehr für christlich halte. In die seelische Enge des Katholizismus möchte ich, nachdem ich inzwischen beglückende Göttinnenspiritualität kennen lernen durfte, auch nie wieder geraten.

Hier geht es um einen, der all das ganz anders sah, und der deshalb für seine verklemmte Moral streng zölibatär lebte. Der schwächling gebaute, etwa 30-jährige Priester Dr. Botho Sickner war ein im Grunde schüchtern Mensch, wie er so durch seine altmodische Brille hindurch die Welt zu mustern pflegte. Doch sobald sich seine heiligen Messen ihrem Höhepunkt näherten, der „Heiligen Wandlung“, bei der, wie er fest glaubte, Gott höchstpersönlich sich in Gestalt von Brot und Wein auf dem Altar manifestierte, hatte er jedes Mal das Gefühl, über sich selbst hinaus zu wachsen. Die katholische Kirche bezeichnet ihre Eucharistie, d. h. Danksagung – das Wort kommt aus dem griechischen „εὐχαριστέω“

(eucharistieo), zu deutsch „Dank sagen“ – als „allerheiligstes Sakrament des Altares“. Dr. Sickner als Priester verkündigte und vergegenwärtigte dadurch das Sterben und die Auferstehung Jesu Christi als Heilsereignis, immer wieder- bis SIE an jenem Sonntag in der ersten Bank saß...

Dabei hat dieser Sonntag so gut begonnen! Beschwingt ist er morgens vom Pfarrhaus des hier besser ungenannt bleibenden Dorfes zur Kirche gegangen, die befremdenden Erfahrungen der letzten Zeit schienen bewältigt. Seit seiner Weihe hat sich Botho Sickner noch nie auch nur um Haaresbreite von den Vorgaben des Glaubens und des Kirchenrechts entfernt, doch versucht er stets, sich in die Probleme der Gläubigen hineinzusetzen. Er hält sich für einen würdigen und nur in Ausnahmefällen strengen Hirten des Herrn. Richtschnur sind für ihn die Vorgaben der kirchliche Inquisitoren, seit 1906 verharmlosend "Weltanschauungsbeauftragte genannt". Diese "Neue Inquisition" und betreibt letztlich Volksverhetzung gegen harmlose spirituelle Minderheiten. Und in diesem seinem „frommen“ Sinn hat Dr. Sickner schon zahlreichen Menschen seelisch sehr wehgetan – und tut dies immer wieder – besten Gewissens...

„Hallo, Herr Dr. Sickner!“ Zwei von ebenso vielen Fahrradklingeln untermalte, sich rasch nähernde Stimmen reißen ihn aus seinem Grübeln. Eine Gymnasiastin und ein Gymnasiast kommen hintereinander die Straße entlang gesaust, und ihr plötzliches Bremsen ruft ein schrilles, doppeltes Quietschgeräusch hervor. Der Priester ist stehen geblieben, denn die Richtung der beiden führt vom Kirchengebäude weg, was Bothos Stimmung gar nicht zuträglich ist. Mit Verdruss hat er das wehende, ultrakurze Röckchen der 16-jährigen Alexa wahrgenommen, die ihre hübschen, unbestrumpften Beine, wie er meint, nicht so provozierend zeigen dürfte, schon gar nicht im Beisein ihres kaum ein Jahr älteren Freundes Gianni. „Wenn Sie uns hier schon so zufällig begegnen, möchten wir Ihnen gleich was sagen“, meint der schlaksige Bursche, dessen dunkler Flaumbart den neugierig-offenen Gesichtsausdruck markant unterstreicht. Der junge Mann hat italienische Wurzeln und ist Mädchenschwarm der Schulklasse, in der Botho Sickner Religionsunterricht erteilt. Heute trägt Gianni eine teure schwarze Jeans mit passendem Hemd gleicher Farbe. „Alexa und ich haben uns nämlich letzten Freitag im Sekretariat von Reli abgemeldet. Wir denken, Sie sollten es von uns erfahren und nicht vor vollendete Tatsachen gestellt werden!“

Davor steh' ich in diesen unmoralischen Zeiten doch so oder so ständig, denkt der Pfarrer und stößt, gereizt gestikulierend, hervor: „Eigentlich hätte ich absehen können, dass ihr eines Tages den traurigen Mut zu einer solchen Entscheidung finden würdet! Na, eure Eltern gehen ja auch nur an Ostern oder Weihnachten zur Heiligen Messe. Was nutzen meine Belehrungen im Gymnasium, wenn daheim die Unterstützung fehlt! Und zu allem Überfluss erlaubt unser feiner Staat, dass Kinder von sich aus über den Besuch des Religionsunterrichts entscheiden dürfen, sobald sie auch nur über 14 sind! Ihr werdet alle irgendwann erleben, wohin solche Gottlosigkeit führt! Seelisches Wohlbefinden...“

„...vermitteln uns die tollen Rituale bei Frau Viskalova, der Dame, gegen die Sie von der Kanzel herab so furchtbar gewettert haben!“, unterbricht ihn Alexa mit heller Stimme: „Dabei vermittelt sie Erfahrungen, die bedeutend lebensechter sind als die verstaubte katholische Liturgie! Frau Viskalova ist eine moderne Hexe; sie ist... ja, eigentlich Priesterin einer zeitgemäßen, menschlichen Lehre! Sie stellt richtige Verbindungen mit der Anderswelt her, macht die zahllosen Erscheinungsformen der Großen Mutter erfahrbar. Nehmen Sie's nicht über, Herr Dr. Sickner, ich hab' ihr von Ihren Versuchen erzählt, Gianni und mich auseinander zu bringen. Wir...“

„Ach, was bildet ihr unreifes Gemüse euch denn ein“; ruft verärgert der Pfarrer, der auch gern als solcher angeredet werden möchte, anstatt nur ‚Herr Dr. Sickner‘ genannt zu werden, „wer wird denn etwas gegen eine kindliche Freundschaft haben. Was ihr möchtet, ist doch nur ein... ein Ehevollzug ohne verheiratet zu sein. Die Banalisierung des Geschlechtslebens! Es ist ja soooo modern, nur immer dem Vergnügen hinterher zu hetzen! Christliche Aufgabe ist und bleibt es, Missbräuche der Geschlechtskraft zu unterbinden. Wenn ihr schon so erwachsen sein wollt, gebraucht auch mal euren Verstand. Was findet ihr denn an abergläubischen Geschichten, wie sie diese Frau Viskalova zu verbreiten versucht?“

Alexa und Gianni haben einen raschen, fast belustigten Blick miteinander getauscht, als der Pfarrer von ‚Missbräuchen der Geschlechtskraft‘ sprach. Der junge Mann stellt trocken fest: „Von den aktuellen Missbräuchen, von katholischen Geistlichen an Kindern verübt, die man ihrer Obhut anvertraut hatte, reden Sie nicht. Ich bekenne, dass das für mich der Hauptgrund war, einen Schlusstrich zu ziehen. Solche Verbrechen! Sind doch das Gegenteil dessen, was Sie uns immer erzählen!“

„Und für mich“, ergänzt das Mädchen mit fester Stimme, „war es Ihre rückständige Meinung über die Anti-Baby-Pille! Was haben meine Eltern gelacht nach Ihrem Besuch bei uns! Diese gewundene Sprache, in der Sie die beiden veranlassen wollten, mir zu verbieten, Gianni zu lieben! – Nein, unterbrechen Sie mich jetzt bitte nicht, Herr Dr. Sickner! Seit fast 2000 Jahren verfolgt die Kirche Andersdenkende, die meist x-mal mehr spirituelles Wissen haben als jeder Pfarrer, Bischof, Kardinal oder Papst. Wer gibt der Institution eigentlich das Recht, darüber hinaus die Leute ewig mit so leibfeindlichen Moralauffassungen zu traktieren!“ Gianni legt den Arm um seine Freundin und sagt beruhigend: „Red' dich nicht in Rage an so einem schönen Tag! Komm, lass uns unsere Radtour machen! Wiedersehen, Herr Dr. Sickner!“

Alexa nickt, macht gegen den Pfarrer eine abwinkende Geste, und bevor dieser seine geharnischte Strafpredigt fortsetzen kann, radelt das Pärchen davon...

Nur wenige Menschen, größtenteils ältere Frauen, nehmen am heutigen Gottesdienst in der kleinen neogotischen Kirche teil; denn selbst hier, im frommen Münsterland, sind mancherorts die Zeiten der vollen Gotteshäuser vorüber. Doch in der ersten Bank sitzt, unnahbar, doch irgendwie anziehend, eine große und recht korpulente blonde Endfünfzigerin mit Streichholzfrisur. Ein relativ schmaler Kopf mit leicht schräg stehenden Augen gibt ihrem Gesicht einen unterkühlten Ausdruck. Neckische Schleifen zieren die hoch

geschlitzte gelbe Robe, die den sehr formenreichen Körperbau der selbstbewusst dreinschauenden Dame keineswegs kaschiert. Ein Gesangbuch scheint sie nicht mitzuführen, aber neben ihr auf der Bank liegt zum Schreck des Priesters – eine Haarbürste! Sie hat einen polierten Stiel aus Fichtenholz, sieht ganz gewöhnlich aus, doch er kennt sie nur zu gut!

Als vorhin die Messe begann, Botho mit den Messdienern aus der Sakristei schritt und sich alle Kirchenbesucher zum Eingangslied erhoben, blieb allein sie in stolzer Pose sitzen, verschränkte sogar die Arme und schlug ihre schönen Beine übereinander. Bronzefarbene 'high-class' Leder-Sandaletten mit zahllosen funkelnden, gelb-goldenen kleinen Schuh-Schmucksteinen in Pentagramm-Form irritierten Dr. Sickner ebenso wie die gut zehn Zentimeter hohen Absätze, welche dieser Frau einen glänzenden und einzigartigen Auftritt bescherten. Auch konnte er seinen Blick einfach nicht von ihren makellos pedikürten Füßen lösen...

Er stolpert deshalb über die Altarstufen und kann nur mit einem mächtigen Ausfallschritt verhindern, längelang auf den Marmor zu klatschen. Seine Ministranten wundern sich heute über ihren Pfarrer, der einfach die gewohnte Konzentration vermissen lässt. Er weiß nämlich, um wen es sich bei der Dame in der ersten Bank handelt, und ihm ist absolut nicht klar, wie er mit ihrem respektlosen Verhalten umzugehen hat. Die bereits zweimal geschiedene Naturheilerin Radmila Viskalova, vor einem guten Jahr aus Tschechien zugezogen, hat hier eine alte Villa auf Vordermann gebracht und betreibt nun einen florierenden Bioladen samt Naturheilpraxis. Göttinnen soll sie in geheimnisvollen Ritualen beschwören! Nicht nur ältere Leute behaupten mit ehrfürchtiger Scheu, sie sei eine Hexe...

Dr. Sickner hat das alles längst in Erfahrung gebracht und auch vor Wochen in einer Predigt „abgerechnet“ mit dieser Frau und ihrer Göttinnen-Esoterik, die er als „Priester des Herrn“ doch keineswegs dulden kann! Als er dann einmal Vitaminsaft in ihrem Geschäft kaufte und sich dabei als katholischer Seelsorger vorstellte, machte Frau Viskalova aus ihrer göttinnenspirituellen, neuheidnischen Überzeugung keinerlei Hehl und meinte nur lächelnd: „Sie sind also der Mensch, der glaubte, mich vor allen KirchenbesucherInnen schlecht machen zu müssen, ohne mich überhaupt zu kennen!“

Zwei Damen, die ebenfalls hier einkaufen, beobachteten den Auftritt neugierig. Der Pfarrer rückte seine Brille zu Recht, und die große, förmlich aus sämtlichen Poren Stärke ausstrahlende Heilerin fuhr fort: „Nun, das Christentum hab' ich schon als Heranwachsende hinter mir gelassen; seine Magie ist zu schwach! Aber genau diese Tatsache hat ihr Gutes: Sie half mir dabei, mich von der Kirche schon zu emanzipieren, als ich noch ein ganz junges Ding war! Aber nichts für ungut, ich bin für absolute Religionsfreiheit.“

Während sie sprach, betrachtete die stattliche Radmila den schmalen, kleinen Mann, den sie um Haupteslänge überragte, mit einer Mischung aus Abschätzigkeit und Amusement. Beiläufig meinte sie: „Übrigens, Ihre ausfällige Art von der Kanzel herunter schadete mir keineswegs – wirtschaftlich, meine ich. Dafür haben mir ein paar katholische Frauen ihre Entrüstung über Sie kundgetan; sie wollen aus eurem Verein nämlich austreten! Nicht ohne Grund verliert die Kirche so Stück für Stück ihrer Mitglieder...“

„Na, ist ja wohl kein Wunder!“, schnaubte eine der beiden Damen, die der Szene inzwischen näher getreten waren.

Frau Viskalovas reizender tschechischer Akzent hatte Botho etwas verwirrt, doch die Einmischung der Kundinnen brachte ihn dazu, sich zu ermannen. Er fuhr auf: „Entschuldigen Sie mal, dieser Heidenquatsch ist doch kein Religionsersatz! Wer glaubt schon an Hexerei und dergleichen, ich bitte Sie, meine Damen! Allein diese schamlosen Göttinnenfiguren, die hier im Geschäft überall umherstehen, das verstößt doch alles gegen's erste Gebot, ist sündhaft bis dort hinaus!“ – „Pah, sündhaft! Sie machen sich ja lächerlich!“, ereiferte sich eine der beiden Frauen.

Dr. Sickner, der die Situation irgendwie retten wollte, glaubte, auf einen anderen Ton umschalten zu müssen. Wieder griff er kurz an sein Brillengestell und wandte sich an die Ladenbesitzerin: „Hm... Sagen Sie gnädige Frau, was könnte ich eigentlich tun, damit Sie wieder den Weg zurück zur Kirche finden? Fassen Sie Vertrauen, erklären Sie mir, was Ihre Seele bewegt, ja, erklären Sie es mir!“ Er versuchte, verbindlich zu lächeln, brachte aber nur ein lauerndes Grinsen zuwege.

Die gepflegte Blondine, die den Pfarrer fast um Haupteslänge überragte, kicherte, öffnete eine Schublade des Tresens, entnahm ihr eine Haarbürste und entgegnete: „Zunächst einmal müsstest du MICH als deine Göttin akzeptieren, hahahahaha! ...dann würd' ich dir schon erklären, wo's lang geht!“ Lachend strich sie ihm mit der Haarbürste über sein Jackett, rasch und in geraden Strichen. Botho war erschrocken, hatte sich über den schlechten Scherz und das Duzen beschweren wollen, aber jetzt war ihm, als werde sämtliche Energie aus seinem Körper abgeleitet! Seine Knie wurden butterweich, sodass er gegen die stattliche Frau taumelte. Die Berührung ihres Körpers und der betäubende Duft ihres Parfüms schienen ihn aber noch kraftloser zu machen. Seine umherflatternden Hände suchten einen Halt, und er hörte sich flehen: „Bitte... bitte, mir wird ganz...“

Die beiden Frauen fingen ihn kichernd auf, indem sie ihn auf beiden Seiten unterhakten. „Jaja, die Zauberbürste, was die nicht alles bewirkt“, gackerte die eine, während die andere dem stöhnenden Häufchen Elend an ihrem Arm zuflüsterte: „Der Magie der Großen Mutter hat so ein geiferndes Christenpriesterchen halt doch nichts entgegen zu setzen, was? Hihihhi, gegen solche Macht hat nicht mal Ratzl eine Chance...“ Und bewundernd sagte sie zu Frau Viskalova: „Das ist ja noch viel beeindruckender als während Ihrer Rituale! Erteilen Sie ihm jetzt die Lektion seines Lebens?“ Botho keuchte, ihm war, als habe er keine Muskulatur mehr und sei seines gesamten Markes beraubt. Er wusste nicht, wie ihm geschah und stieß ängstlich den Namen der großen Blondine hervor.

„Ja? Kann ich dir helfen? Ich, eine Hexe? Du bist ja ganz blass geworden! Warte, ein schöner Zauberspruch wird dir jetzt gut tun!“ meinte die Naturheilerin und legte die Bürste weg, während sie den anderen Arm um seine Hüfte schlang und ihn mithilfe ihrer Kundinnen in

einen Nebenraum geleitete. Dort stand ein Jugendstil-Sofa. „Achtung, hier herüber ! Na, allzu schwer ist er ja, Göttin sei Dank, nicht!“

Die Wände waren in anheimelnd warmen Tönen tapeziert und zeigten Szenen aus der antiken Sagenwelt. Vor Schwäche ließ sich Botho einfach auf das Sofa sinken. „Entschuldigen Sie... ich kann nicht mehr... meine Beine wollen... mich nicht mehr tragen, es... es ist mir so peinlich, meine Damen ...“ Frau Viskalova nahm sein Gesicht zwischen ihre sensiblen Hände und lächelte selbstsicher: „Das muss dir gar nicht peinlich sein! Und...gelegentlich besuch' ich wirklich mal einen deiner Gottesdienste; es interessiert mich schon, was die Konkurrenz so bietet... Aber jetzt konzentrier' dich auf mein Deckengemälde, das große, tannengrüne Pentagramm!“

Die Dame, die vom Altersabstand her gut und gern die Mutter des Priesters hätte sein können, begann in eigenartigem Singsang:

„Hexen sind böse, Hexen sind hässlich,
Hexen sind uralt und auch furchtbar grässlich.
Hexen sind ja so gemein,
sie KÖNNEN doch nur böse sein.

Hexen bringen Krankheit dir,
sie verhexen Mensch und Tier.
Hexen reiten stets auf Besen,
treiben nachts ihr Zauberwesen.

Hexen mixen sich giftige Kräuter,
zaubern den Kühen Milch aus dem Euter.
Hexen steh'n fest mit dem Teufel im Bund,
Hexen sind für alles Übel der Grund.

Doch das alles ist gar nicht wahr:
Hexen sind keine schlimme Gefahr!
Hexen sind meistens nur weise Frauen,
viele können die Zukunft erschauen.
Hexen sind freundlich, Hexen sind gut,
Hexen sind GAR keine höllische Brut!
Hexen heilen, helfen, lindern,
können Schmerzen rasch vermindern.

Ich nutze die Kräfte der Natur,
der Kräuter aus Wald und Wiesenflur,
ich weiß die Macht der Gestirne zu schätzen
und für gute Zwecke stets einzusetzen.
Drum habe keine Furcht vor mir
und lass mich einfach helfen dir.
Lass' fallen dich in meine Hände
und alles nimmt ein gutes Ende!“

Erst hatte sie ihm alle Kraft mit Hilfe der magisch aufgeladenen Haarbürste ohne jede Schwierigkeit einfach abgesaugt, bis er sich wie ein Ballon fühlte, dem die Luft abgelassen wurde. Jetzt gab sie ihm über die sensitiven Innenflächen ihrer Hände, die seine Wangen hielten, wieder Energie. Dr. Sickner wollte das natürlich nicht wahrhaben. Aberglaube, Aberglaube, versuchte er sich einzureden. Aber auf welche Weise er aus dem Bioladen wieder wohlbehalten ins Pfarrhaus gelangt war, wusste er später beim besten Willen nicht mehr zu sagen...

Dennoch ängstigt ihn nun, während der Messe, die wohlbekannte Haarbürste. Botho Predigt hat heute weder Hand noch Fuß, aber irgendwie schafft er es bis zum Hochgebet. Zur bevorstehenden heiligen Wandlung werden die Leute in den Bänken ganz still und beten kniend, wie es sich angesichts eines bevorstehenden Wunders geziemt – bis auf Frau Viskalova, die ungerührt in sitzender Stellung verharret. Dekorativ drapiert sie ihr unteres Bein über das seither übergeschlagene und umfasst gefühlvoll mit ineinander verflochtenen Händen ihr Knie. Dabei bedenkt sie den Priester mit einem herablassenden Lächeln.

Die Präsenz dieser Frau macht es dem jungen Priester heute schwer, sich aufs Hochgebet zu konzentrieren; die Pentagramme ihrer Sandaletten funkeln bis hinauf zum Altar, bemächtigen sich quasi seiner Augen. Doch nun geht es ans „Nacherzählen“ des letzten Abendmahls, das der Sohn Gottes mit seinen Freunden gehalten hat. Botho machte sich bewusst: Brot und Wein werden nun wie damals in Fleisch und Blut Jesu umgewandelt, der für die Menschheit gestorben ist. Ich muss mich konzentrieren, denkt er, zumal ich mich ja, wie alle, mit denen gemeinsam ich diese Messe feiere, selbst mitopfern muss, wenn wir gemeinsam an den Früchten des Kreuzesopfers Jesu teilhaben möchten. Denn was nicht geopfert ist, wird nicht gewandelt; deshalb gehen auch so viele Seelen leer aus der heiligen Messe.

Nach der feierlichen Wandlungsformel zeigte er die kleine Oblate mit hochehobenen Händen den Gläubigen. Die noch immer sitzende mondäne Dame in der gelben Robe, die so freimütig ihre schönen Beine zeigte, grinste ihm ins Gesicht. Botho überlief es heiß und kalt; denn er bezweifelte zu seinem Schrecken erstmals in seinem Leben, dass er da wirklich den Leib Christi hoch hielt! Verzweifelt betete er leise: „Nimm an, himmlischer Vater, mich selbst mit allem, was ich bin und habe. Mach mit mir, was du willst! Ich mag nichts als selbst eine kleine Hostie sein, die nun in deinen Händen ruht, um ganz geopfert zu werden.“

Er sprach hierauf die Wandlungsworte auch über den Wein, hob den Kelch mit beiden Händen hoch empor und musste immerfort Radmila Viskalova anstarren, die jetzt fast unmerklich ein Kopfschütteln andeutete. Eine Stimme in Botho sagte ihm überdeutlich, dass sich keineswegs das Blut Christi in dem liturgischen Gefäß befinde, das er zitternd wieder auf den Altar stellte. Wieder suchte er Hilfe im stillen Gebet: „Heiligste Dreifaltigkeit, Vater, Sohn und Heiliger Geist! Ich opfere Dir den kostbaren Leib und das Blut, die Seele und die Gottheit unseres Herrn Jesus Christus auf! Zur Sühne für die Schmähungen, Gotteslästerungen, Sakrilegien und Gleichgültigkeiten, durch welche er in dieser Zeit ständig beleidigt wird.“

Oooh, diese funkelnden Pentagramme, die von Radmilas Füßen ausgingen, signalisierten sie nicht bedeutend mehr Heiligkeit als die gesamte katholische Liturgie? Nervös fuhr sich der Pfarrer mit einer Hand über die Augen. Die Dame saß so provozierend selbstsicher unter all den demütig knienden Gläubigen! Waren Brot und Wein nun gewandelt, war Gott in ihnen? Oder war diese Frau die wahre Göttin? Egal, dachte Botho wirr und schmerzlich, die Gemeinde kann die Gaben empfangen. Dies hatte mittels der heiligen Kommunion zu geschehen, versuchte er, sich zu konzentrieren. In Dr. Sickners Pfarrkirche wurde dazu üblicherweise ein Menschenkreis um den Altar gebildet und die Eucharistie „in beiderlei Gestalt“ gespendet, das bedeutet, Jede und Jeder bekam dann eine Hostie und einen Schluck aus dem Kelch.

Zum Schrecken des Priesters stand auch Frau Viskalova in dieser Runde! Es war seine Pflicht, NichtkatholikInnen zurück zu weisen. Aber als die Reihe an die göttliche Blondine mit den Pentagramm-Sandaletten kam, reichte er ihr, wie den anderen auch, mit den Worten „Der Leib Christi!“ und „Das Blut Christi!“ die „Gestalten“ dar. Im Gegensatz zu seinen „Schäfchen“ antwortete sie allerdings nicht mit einem „Amen“, sondern flüsterte, nur für ihn hörbar: „Prosit, Botho!“ Auch führte sie die Hostie nicht zum Mund, sondern ließ sie unauffällig in eine der großen, seitlich aufgenähten Taschen ihrer gelben Robe gleiten! Er riss die Augen auf, als sehe er den Teufel. Das Blut, so meint er, gefriere ihm in den Adern, als Radmila auch schon genussvoll den Kelch leer trank! Keinen Tropfen ließ sie übrig! Die nachfolgenden Leute taten dann anstandshalber nur noch so, als tranken sie...

Nach der Kommunion wurde mit einem Lied der Dank der Gläubigen dafür zum Ausdruck gebracht, dass sie in dieser christlichen Gemeinschaft beisammen sein und die Eucharistie feiern konnten. Botho sang nicht mit; er war zu nervös und aufgewühlt.

Als nach der Messe die Leute aus der Kirche gingen, blieb Frau Viskalova ungerührt in der ersten Bank sitzen. Und sie wusste, weshalb; denn nachdem der Pfarrer seine liturgischen Gewänder abgelegt und die Messdiener sowie den Küster verabschiedet hatte, stürmte er aus der Sakristei direkt auf Radmila los. Mit verhaltener Stimme fuhr er sie an: „Was fällt Ihnen denn ein, mit Leib und Blut Christi mitten im Gotteshaus ein derartiges Sakrileg zu begehen? Den Kelch in einem Zug zu leeren, ja sind wir denn hier in einer Schankwirtschaft! Wie Sie mit dieser Sünde fertig werden, kann leider nicht meine Sache sein, da Sie ja unserer Glaubensgemeinschaft nicht mehr angehören möchten. Aber ich beschwöre Sie, auf der Stelle die Hostie heraus zu geben!!!“

Frau Viskalova deutete grinsend mit tadellos manikürtem, ausgestrecktem Zeigefinger auf den Platz neben sich. Das hohe, bunte Kirchenfenster spiegelte sich in ihrem feuerroten Nagellack. Willenlos und mit hängenden Schultern setzte sich Dr. Sickner. „Verstehen Sie doch, das ist kein Spaß hier!“, drang er in sie. „Sie waren doch auch mal katholisch. Die Wandlung ist das Zentrum unseres Glaubens, man nennt sie. Jesus gibt sich in jeder Eucharistie wieder neu, gibt sich ganz. Er transsubstantiiert, das heißt, er wandelt das Brot in Seinen Leib und den Wein in Sein Blut, um bei uns zu sein. Er...“

Ihr überlegener Blick ließ ihn verstummen. „Erinner' dich mal an dein Studium!“, mahnte sie. „Als die Kirche als Institution entstand, lehnte sie sich schon bald an heidnische Mysterienkulte an. Ein *Heiliges Mahl*, bei dem, vermittelt durch einen Priester und letztlich auf magischer Weise, die Kraft eines *Gottes* auf die Teilnehmer übergehen soll, kannte man seit eh und je! Beispielsweise im Dionysos-, Isis-, Attis- und Mithraskult. Auch die äußere Form der katholischen Messe wurde bis in Einzelheiten hinein von antiken Mysterienliturgien übernommen: Altar, Ministranten, Händefalten, Hinknieen, ja, die Priesterschaft mitsamt ihrer Gewandung, auch Weihwasser, Kerzen, Weihrauch, Kanzeln – das alles sind doch heidnische Elemente! Oder sag' ich da was Falsches?“

Der Pfarrer rautte sich die Haare, musste Frau Viskalova aber seufzend Recht geben: „Messgewänder lehnte der Papst Coelestin I. noch im 428 Jahr strikt ab. Und das ist immerhin ein Heiliger...“ Warum sagte er das? Er wollte das doch nicht, er wollte nur, dass Frau Viskalova ihm die gewandelte Hostie zurückgab! Und dafür war er bereit, buchstäblich alles zu tun! Nicht auszudenken, sie hatte Jesus, ja sogar die heiligste Dreifaltigkeit in der Tasche ihrer teuren gelben Robe! Aber hinterher wollte er mit allen Mitteln dafür sorgen, dass diesem Göttinnenpfehl in seiner Pfarrei ein für allemal das Handwerk gelegt wird! Denn diese Frau gewann offensichtlich in sämtlichen Altersklassen zunehmend Anhängerinnen, während sie Pfarrei immer wieder von Kirchenaustritten geplagt war!

Radmilas Gesichtsausdruck wurde weicher, ihr Ton verbindlicher. „Na, also, du erinnerst dich noch an die historischen Hintergründe!“, meinte sie, „Ist es nicht UR-HEIDNISCH, ein *Sühneopfer* zum Hauptinhalt einer Zeremonie zu machen? – Nun, mit diesen äußeren Formen übernahm die Kirche besonders die zugrunde liegende *Wandlungsidee*. Denn sowohl dem heidnischen wie auch dem katholischen Wandlungsritual liegt die Vorstellung zugrunde, man könne göttlich werden, indem man sich seinen *Gott* einverleibt, ihn also in irgendeiner Form *aufisst*. So was find' ich einfach süß! Und damit möchte ich in den nächsten Tagen ein wenig spielen – nur in meinem spirituellen Frauenkreis natürlich!“

Entsetzt riss der Priester die Augen auf, brachte kein Wort mehr hervor. Radmila fuhr fort: „Weißt du, ich wollte schon immer sooo gern mal dieses „Himmelsbrot“ in meine Rituale einbauen. Wo eine Hostie doch derart wichtig ist für euch, die transsubstantiierte jedenfalls. Hab' ich den Terminus richtig wiedergegeben? Na also! Aber an so ein heiliges Stück kommen Außenstehende ja so gut wie gar nicht heran. Außer, sie haben einen aufgeschlossenen Priester wie dich zum Freund...“

Und während sie zu ihm sprach, hatte sie wieder begonnen, mit der Haarbürste über seine Jacke zu streichen.

(Fortsetzung folgt!)

Die Namen unserer Wochentage

Montag: Tag des Mondes

Latein: dies lunae (Tag des Mondes)

Englisch: monday (Mond)

Französisch : lundi (la lune = der Mond)

Dienstag: Tag des germanischen Gottes Tiu

Latein:dies martis (Tag des Mars)

Englisch: tuesday (Tiu)

Französisch: mardi (Mars)

Mittwoch: ursprünglich dem Gott Wotan geweiht

Latein: dies mercurii (Tag des Merkur)

Englisch: wednesday (Wotan)

Französisch: mercredi (Merkur)

Donnerstag: Tag des germanischen Gottes Thor/Donar

Latein: dies iovis (Tag des Jupiter)

Englisch: thursday (Thor)

Französisch: jeudi (Jupiter)

Freitag: Tag der germanischen Göttin Frigg

Latein: dies veneris (Tag der Venus)

Englisch: Friday (Frigg)

Französisch: vendredi (Venus)

Samstag: vom hebräischen Schabbat

(wobei im Hebräischen der „Stern des Schabbat“ wiederum den Saturn bezeichnet)

Latein: dies saturni (Tag des Saturn)

Englisch: saturday (Saturn)

Französisch: samedi (v.Schabbat)

Sonntag : der Sonne geweiht

Latein; dies solis (Tag der Sonne)

Englisch:sunday (Sonne)

Französisch: dimanche (von lat. dies dominica =Tag des Herrn)

Keltische Kreuze



Mein Hexenweg begann 20 Jahre nachdem ich völlig fasziniert in Irlands Donegal vor einem keltischen Kreuz gestanden hatte. Ich wollte herausfinden, warum ich als Kind Angst vor dem christlichen Kreuz hatte, mich das keltische Kreuz aber eher beruhigt und völlig fasziniert hatte. So begann ich, viel über die Kelten zu lesen und landete darüber dann bei den Hexen. Leider finde ich die alten Dias aus Irland nicht mehr und so war ich dieses Jahr total begeistert, als ich in Dublin hinter St. Patricks Cathedral einen kleinen Friedhof entdeckte, auf dem keltische Kreuze stehen. Wir wollten da eigentlich gar nicht aus dem Stadtrundfahrt-Bus aussteigen, weil ich kein sonderliches Interesse daran hatte, die Kathedrale zu besichtigen, die demjenigen zu Ehren erbaut wurde, der die Druiden aus Irland verfolgt, vertrieben oder vermutlich sogar abgeschlachtet hat. Der Bus fuhr schon weiter, als ich die Kreuze entdeckte und so musste mein Mann wohl oder übel die Tour mit mir ein zweites Mal machen (das Ticket war ohnehin 2 Tage gültig). Beim nächsten Mal stiegen wir aus und ich hatte genug Zeit, ein paar Bilder zu machen.



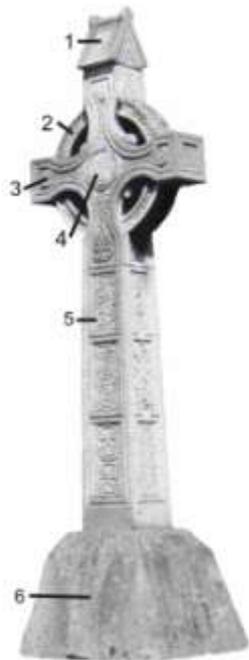
Der Friedhof war nicht zugänglich, ich hätte das große, reich verzierte Kreuz gerne angefasst und erspürt, aber ich habe Verständnis dafür, dass man nicht tausende Touristen über den Friedhof trampeln lässt. So musste ich durch den Zaun hindurch fotografieren, aber dank großem Zoombereich, ging das ganz gut.

Nun habe ich das Erlebnis zum Anlass genommen, mich nochmals mit dem Thema zu befassen und ich habe noch so einiges herausgefunden.

Der Legende nach soll St. Patrick das Hochkreuz kreiert haben, indem er das christliche Kreuz mit dem Rad der Sonne (oder Mond) kombiniert hat um pagane Symbole mit christlichen zu verbinden. Tatsächlich aber gab es keltische Kreuze schon lange vor dem 5. Jahrhundert. Die waren allerdings meist gleichschenkelig, Symbol für die Himmelsrichtungen und das Rad des Lebens. Manchmal heißt es auch, es würden die vier Elemente und das Rad der Wiedergeburt dargestellt. Die Meinungen der Experten gehen da sehr auseinander.

In der christlichen Bedeutung soll der Kreis die endlose Liebe Gottes symbolisieren, manche Leute erzählen, die Kreuze wären aus druidischen Hochsteinen, phallischen Symbolen, gehauen worden um deren ursprüngliche Bedeutung zu überdecken. Bis jetzt ist es den Wissenschaftlern jedenfalls nicht gelungen, die wahre Entstehung und Bedeutung zu entschlüsseln.

Die keltischen Hochkreuze sind meistens so aufgebaut:



1 = Deckstein, 2 = Ring, 3 = Arm, 4 = Schnittpunkt, 5 = Schaft, 6 = Basis

Entgegen der gängigen Meinung wurden die Kreuze früher nicht als Grabsteine verwendet, man fand sie als Beiwerk von Kathedralen (erstes Bild), Kirchen oder anderen Bauwerken. Erst ab ca. 1850 werden sie auch als Grabsteine verwendet.

Ich habe nun die verschiedensten Bedeutungen und Erklärungen gehört und gelesen. Ich kann es schon nachvollziehen, dass viele glauben, St. Patrick hätte heidnische und christliche Symbole kombiniert um den Heiden den Übergang zum Christentum schmackhaft zu machen. Hat doch die Kirche es schon immer trefflich verstanden, heidnische Bräuche zu adaptieren. Es würde mich einerseits also nicht wundern, wenn sich diese Geschichte irgendwann als wahr herausstellen würde.

Andererseits widerspricht mein persönliches Empfinden dieser Theorie ganz gewaltig. Fakt ist, dass Kreuze schon lange vor dem Christentum ein beliebtes Symbol waren. Und ich glaube, mein Gefühl sagt es mir, dass die keltischen Kreuze eine viel ursprünglicherer Bedeutung haben als einfach nur Erfindung eines christlichen Missionars zu sein. Für mich ganz persönlich bedeuten diese Kreuze Hoffnung, Wiedergeburt, Stabilität, Sicherheit und ich fühle mich einfach wohl, wenn ich eins sehe. Friedhöfe sind nicht meine bevorzugten Aufenthaltsorte, aber um in die Nähe eines solchen Kreuzes zu kommen, würde ich auch auf Friedhöfe gehen. Das keltische Kreuz hat für mich nicht viel mit dem Tod zu tun sondern mit Leben. Das christliche Kreuz soll ja für das ewige Leben stehen und für die frohe Botschaft, verwendet wird es aber meistens im Zusammenhang mit Tod und großem Leid. Und genau das hat mir als Kind schon Angst gemacht, obwohl ich im zarten Alter von 6 oder 7 Jahren davon noch gar nichts wusste. Mit 18 Jahren hatte ich dann das erste einschneidende Erlebnis mit dem keltischen Kreuz auf einem Friedhof in Donegal und im Mai diesen Jahres stand ich am Zaun und war hin und weg von dem Kreuz, das auf dem Foto und der Grafik zu sehen ist.

Und hier noch ein paar Details der Verzierung:



Text, Grafik und Fotos: Tarania

Impressum

Erika Patzer
Müllerstrasse 120
13349 Berlin
redaktion@hexenbote.de

An dieser Ausgabe haben mitgewirkt Al Terego, Anahid, Anna, Borbeth, DawnMedos, Kerstin, Melina, Merle, Sigma, Witchcraft.

Allgemeine Hinweise

Die hier beschriebenen Wirkungsweisen von Kräutern, Edelsteinen usw. beruhen auf Überlieferungen und eigenen Erfahrungen. Es wird keine Garantie für die Wirkung übernommen, eine gesundheitliche Wirkung ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Bei Erkrankungen ist in jedem Falle ein Arzt aufzusuchen.

Alle Beiträge unterliegen dem Urheberrecht und eine Verwendung ist nur nach schriftlicher Genehmigung des jeweiligen Autors oder Fotografen möglich.

Bastelvorschläge und Malvorlagen sind nur für den privaten Gebrauch freigegeben und dürfen nicht vervielfältigt oder anderweitig veröffentlicht werden.

Die Verwendung von Grafiken etc., die mit besonderem Quellennachweis versehen sind, dürfen nur so weit verwendet werden, wie es auf den entsprechenden Internetseiten vermerkt ist.

