

HEYNE <

### *Das Buch*

»Liebe Hexe,

ich will einen Zauber bei dir kaufen. Einen für die Liebe. Und noch einen für Glück und einen für Erfolg. Wie viel kostet mich das?«

»Warte mal! Ich denke, ich habe da was Besseres für dich! Was wäre, wenn ich dir stattdessen alles über die Hexerei so beibringe, dass du danach unabhängig und frei selbst Magie für dich und deine Liebsten wirken kannst? Denn du kannst einem Gestrandetem jeden Tag neu Fisch verkaufen – oder du lehrst ihn, selbst zu fischen, damit er sich ein nachhaltiges Leben aufbauen kann. Wissen ist immer die bessere Investition für dein Leben als reiner Konsum. Denn: Wissen ist Macht! «

*Shisha Rainbow*

### *Die Autorin*

Shisha Rainbow ist eine der bekanntesten Hexen im deutschsprachigen Raum. Mit ihrer ansteckenden Energie zieht sie vor allem die neueste Generation von angehenden Hexen in ihren Bann und lehrt sie, frei, mutig und selbstbestimmt ins magische Wirken zu kommen. Für ihre Follower ist sie ein großes Vorbild, da sie auch jenen eine Stimme verleiht, die sich anders, ausgegrenzt oder verloren fühlen. 2020 gründete sie auf Twitch das erste deutsche Streaming-Format zu den Themen Hexerei und Heidentum sowie eine der beliebtesten Hexenschulen. Aufgrund von Shishas fundiertem Wissen und ihrer kontinuierlichen Aufklärungsarbeit zum Thema moderne Hexenkunst in verschiedenen Medien wird sie in der Szene auch »die Hexe deines Vertrauens« genannt.

Weitere Infos unter: [www.shisha-rainbow.com](http://www.shisha-rainbow.com)

SHISHA RAINBOW

WITCH  
POWER

ENTDECKE DEINE MAGISCHEN KRÄFTE

Das Handbuch der Hexenkunst

Wilhelm Heyne Verlag  
München

Dieses Buch erschien bereits 2022 bei ANSATA in Hardcover unter dem Titel  
»WitchPower – Entdecke deine magischen Kräfte«.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbuchausgabe 08/2025

Copyright © 2022 by Shisha Rainbow

Copyright der Taschenbuchausgabe © 2025 by Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2022 by Ansata Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Illustrationen: © Shisha Rainbow

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von © iStockphoto  
(seamartini, Lazarev, phanasitti)

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-70500-5

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*»Liebe Hexe,  
ich will einen Zauber bei dir kaufen. Einen für die Liebe. Und noch  
einen für Glück und einen für Erfolg. Wie viel kostet mich das?«*

*Warte mal! Ich denke, ich habe da was Besseres für dich! Was wäre,  
wenn ich dir stattdessen alles über die Hexerei so beibringe, dass du  
danach unabhängig und frei selbst Magie für dich und deine Liebsten  
wirken kannst? Denn du kannst einem Gestrandetem jeden Tag neu  
Fisch verkaufen – oder du lehrst ihn, selbst zu fischen, damit er sich  
ein nachhaltiges Leben aufbauen kann. Wissen ist immer die bessere  
Investition für dein Leben als reiner Konsum. Denn: Wissen ist Macht!*



# INHALT

Aus dem Alltag einer Hexe	11
Fragen über Fragen	16
<b>ABSOLUTE GRUNDLAGEN DER HEXEREI:</b>	
<b>RITUELLE REINIGUNG</b>	<b>24</b>
Das Konzept von Miasma	26
Rituelle Reinigung: Die Big 7	32
Magie und ihre Werte	55
<b>DIE GESCHICHTE DER HEXEREI</b> 60	
Ein paar Begriffe und ihre Bedeutung	61
Die Etappen der Magie	63
<b>HEXEREI UND RELIGION</b> 75	
Glaube und Religion	77
Wicca	84
Kulturelle Aneignung	87
<b>MÄGISCHE GRUNDKENNTNISSE</b> 91	
Die fünf Elemente	92
Pentagramm, Pentakel & Invertierung	99
Altar richtig einrichten	103
<b>MAGIE SICHER UND ERFOLGREICH WIRKEN</b> 112	
Vorbereitung	115
Hauptteil	117
Nachbereitung	123
Hexerei versus Manifestieren	125

<b>STUFEN DER MÄCHT</b>	130
<b>MEDIALE FÄHIGKEITEN</b>	134
<b>DIE KUNST DER DIVINATION – WEISSAGUNGSMETHODEN</b>	141
Kartomantie	143
Runen	144
Tasseografie	145
Pendel	146
Osteomantie	147
Ceromantie	148
Lithomantie	148
Scrying	149
Numerologie	150
I Ging	151
Libanomantie	152
Ouija	153
Chiromantie	154
Oomantie	155
Astrologie	156
<b>HIMMELSMAGIE</b>	157
Die Basis der Astrologie	158
Die Tierkreiszeichen und ihre Bedeutung	162
Die astrologischen Häuser	170
<b>MAGIE STÄRKEN</b>	174
Innere Faktoren	175
Äußere Faktoren	201
Zusammenfassung	204

<b>ENTITÄTEN – DIE VIELEN WESEN DER ANDERSWELT</b>	<b>205</b>
Arten von »Geistern«	206
Geburts-Schutzgeist	210
Fabelwesen	212
Götter	213
Ahnen	214
Verbindung zu einer Entität aufbauen	215
<b>KRÄUTER, KRISTALLE UND RÄUCHERWERK</b>	<b>218</b>
Zwanzig Kräuter & ihre magische Wirkung	219
Zwanzig Kristalle & ihre magische Wirkung	222
Fünfzehn Räucherwerke & ihre magische Wirkung	224
<b>MAGIE DER GEZEITEN UND DER GESTIRNE</b>	<b>227</b>
Uhrzeiten	228
Tage	230
Monate	232
Magie des Mondes	235
Magie der Planeten	237
<b>MAGIE DER FESTE &amp; FEIERTÄGE</b>	<b>240</b>
Imbolc, 2. Februar	241
Ostara, 20., 21., 22., 23. März	243
Beltane, 1. Mai	244
Litha, 20., 21., 22. Juni	247
Lammas, 1. August	249
Mabon, 21., 22., 23., 24. September	251
Samhain, 31. Oktober	253
Yule, 21. Dezember	256
<b>SYMBOLE, FARBEN, ZAHLEN</b>	<b>259</b>
Magie der Symbole	260
Magie der Farben	267
Magie der Zahlen	269

## **MAGIE IM ALLTAG 274**

Aberglauben 275

Alltagsmagie 277

Liebe in der Spiritualität 281

## **SHISHAS KLEINE ZÄUBERSAMMLUNG 285**

Einfache Zauber 286

Göttermagie 293

Schwierige Zauber 296

Eigene Zauber erstellen 299

Zaubersprüche entwickeln 301

Bau dir deinen Zauber 303

## **HEXIKA: DAS MAGISCHE LEXIKON 320**

Danke 334

Abschluss 335

Abbildungsverzeichnis 336



## AUS DEM ALLTAG EINER HEXE

Ich blickte umher, und da war nur noch dieser eine Platz frei. Gegenüber der Arbeitskollegin, bei der ich schon von Beginn an das Gefühl hatte, sie konnte mich nicht wirklich leiden. Den Umständen entsprechend duldet sie mich, immerhin liefen die Jobs als Maskenbildnerin am Set eh nie sonderlich lang, also würden sich unsere Wege in einigen Wochen sowieso wieder trennen. Mein Blick suchte umher, als sie mich anschaute. Um die Stimmung nicht unangenehmer zu machen, als sie sowieso schon war, setzte ich mich. Stille. Ein wenig Unbehagen überkam mich, aber so was musste man nun mal aushalten können. Jeder von uns kennt so eine Situation sicherlich zu gut.

Ich schloss die Augen und atmete tief ein, hörte, wie sie zeitgleich einen tiefen Zug an ihrer Zigarette nahm. »Du machst so Hexenkram, hab ich gehört«, zischte sie beim Ausatmen. Ich öffnete verdutzt die Augen und schaute sie an. Erzählte hatte ich das keinem. Der Seriosität halber sprach ich weder über Politik noch über Glauben am Arbeitsplatz. Weiß doch jeder, dass man sich damit schnell auf ein Pulverfass setzen kann. Jemand musste mich wohl gegoogelt haben, um dann zu tratschen.

»Hm«, nickte ich nur, kaum merklich.

»Und wie lange machst du das schon?« Sie schaute mich durchdringend an, wohl mit der Erwartung, diesmal eine richtige Antwort zu erhalten. Ihr Blick verriet mir nicht, ob sie an dem Thema zweifelte oder an mir. Vielleicht war es eine Mischung aus beidem. Ich lächelte leicht, in der Hoffnung, die Stimmung damit etwas zu lockern: »Tatsächlich schon mein ganzes Leben lang. Ich bin damit aufgewachsen. Meine Familie ist seit Generationen sehr spirituell.«

Sie räusperte sich etwas, ein verschlucktes Lächeln, wenn man es so interpretieren wollte. Sie drückte die Zigarette in den Aschenbecher vor sich. »Interessant. Das hätte ich ja jetzt nicht gedacht.«

Ich lehnte mich etwas zurück, in der Hoffnung, dieses unangenehme Gespräch wäre nun vorbei, wenn man es überhaupt als Gespräch betiteln konnte. Da überkam mich so ein Gefühl, eines dieser Gefühle, wie ich sie schon immer hatte, völlig ungeplant. So ein Bauchgefühl. Eine kleine Stimme, die eine Annahme in mein Ohr flüsterte.

Nicht dass ich wirklich etwas hörte, aber es war ein innerer Impuls. Ich verspannte mich etwas, überlegte einige Sekunden, ob ich wirklich aussprechen sollte, was mir da in den Kopf gekommen war. Wenn ich falschlag, würde ich die Situation noch unangenehmer machen, als sie sowieso schon war. Noch schlimmer, ich würde mich blamieren. Eventuell als etwas verrückt dastehen. Aber da mich einige hier sowieso schon für exzentrisch hielten, was hatte ich groß zu verlieren? Immerhin hatte ich mir selbst versprochen, auf dieses Bauchgefühl zu hören, denn es hatte mich noch nie im Stich gelassen, noch nie belogen. Und dennoch war ich oft so undankbar ihm gegenüber. Aus Unsicherheit. Aus genau dieser Unsicherheit, dass ich mich selbst zum Vollidioten der Nation machen könnte.

Ich atmete schwer ein. Macht Mut nicht genau das aus? Dinge zu tun, obwohl man Angst hat? Würde es einem leichtfallen, bräuchte man nicht mutig sein. Dann bräuchte das Konzept von Mut nicht mal einen eigenen Namen. Es würde einfach *machen* heißen. Ich lehnte mich also etwas nach vorn und schaute sie sanft an: »Ich denke, du solltest dich mit deinem Mann wieder vertragen. Das tut euch nicht gut.«

Sie schaute mich schockiert an. Immerhin wusste ich nicht einmal, ob sie überhaupt einen Mann hatte. Die Sekunden der Stille fühlten sich an wie ein Exekutionsmarsch zum Henker. *O Mann! Hätte ich doch nur meine Klappe gehalten!* Sie schluckte schwer. »Woher?«, fragte sie nur, und ihre Stimme ließ aufrichtige Verwunderung erkennen. »War nur so ein Gefühl«, ergänzte ich halblaut, immer noch etwas nervös. Sie fasste sich, zog sich wieder ein Stück hinter ihre grimmige Fassade zurück, aus der ich sie mit meinem Satz wohl hervorgelockt hatte. »Ja, heute früh hatten wir einen üblichen Streit, wegen einer Nichtigkeit. Albern eigentlich. Vielleicht sollte ich kurz anrufen.« Sie blickte auf ihr Handy, das neben der Zigarettenpackung lag. »Hm ... hab ja noch zehn Minuten, na, dann mach ich das mal ...« Sie erhob sich und ging einige Meter abseits. Ich lehnte mich in den Stuhl zurück, schloss die Augen und legte die Hand auf meinen Bauch. *Danke.* Die nächsten Tage würden entspannter werden. Bei aller Abneigung gegen mich hatte sie nun doch etwas wesentlich Wichtigeres als Sympathie für mich entwickelt: Respekt.



Eine kleine Anekdote aus meinem Leben, die ich nutze, um mich dir als Autorin kurz vorzustellen. Ich bin Shisha Rainbow, Mystikerin in der sechsten Generation mit deutsch-australischen Wurzeln. Ich wurde in Berlin geboren und bin auch dort aufgewachsen. Meine Mom ist eine Person, die ich gern als Kräuterhexe bezeichne. Ihr enormes, sowohl okkultes als auch alternativmedizinisches Wissen sorgte schon mal dafür, das mich unser Arzt fragte, ob sie nicht früher Krankenschwester gewesen sei. Dabei ist sie einfach nur sehr belesen und erfahren. Aber meine Mom mag solche Bezeichnungen wie *Kräuterhexe* nicht sonderlich. Viele in den älteren Generationen verzichten auf diese Zuordnungen, ich hingegen fühle mich mit dem Begriff der *Hexe* und dem Pfad der westlichen Hexerei sehr wohl und auch sehr verbunden. Wenn du jetzt aber glaubst, das sei schon immer so gewesen, muss ich dich enttäuschen. Während die meisten Menschen, die familiär nicht unbedingt einen Hintergrund mit diesen Themen haben, in ihrer Pubertät eine Faszination für Themen des Okkulten, des Magischen oder allgemein Spirituellen entwickeln, war das bei mir zu der Zeit eher das komplette Kontrastprogramm. Denn du musst bedenken, wenn du in einer Umgebung aufwächst, die dich nicht nur unglaublich mündig erzieht, sondern latent irgendwie auch immer in dem Bewusstsein, dass du selbst für alles verantwortlich bist, dann ist das so ziemlich das Letzte, was man als Teenie hören will. Der Lieblingsatz meiner Mutter war immer: »Alles, was du denkst, ist!« Und mal abgesehen davon, dass ich nicht die geistige Auffassungsgabe meines jetzigen Ichs besaß, um diesen Satz wahrhaftig zu begreifen, machte er mich unglaublich aggressiv. Ach so, also alles ist meine Schuld, ja? Dass die Leute in der Schule scheiße zu mir sind oder die Kinder in Afrika hungern? Samma, hackts bei dir? Du bist doch gestört! Also, meine rebellische Phase richtete sich gegen die Glaubensstruktur meiner Familie. Das waren natürlich alles Bekloppte! Und ihre Freunde erst! Ich wollte von diesem ganzen Schmarrn nichts wissen. Peinlich war das. Und erst recht sollte niemand, der mich kannte, irgendwas davon erfahren, dass meine Familie einen an der Waffel hatte. Immerhin war ich die einzige Normale. Also ... dachte ich zumindest.

Bis so viele Dinge passierten, dass selbst ich mich meiner Skepsis und Antipathie stellen musste. Ich bemerkte, dass es definitiv mehr zwischen den Zeilen des Lebens zu entdecken gab, als wir bisher rein rational und wissenschaftlich erklären können. Ich bemerkte, dass viele der Thesen, die in meiner Familie geäußert wurden, bei genauerer Betrachtung gar nicht so verrückt klangen und dass sich viele Dinge in der Praxis als recht erfolgreich erwiesen – wenn ich mich nur traute, sie zu probieren. Je mehr die Unsicherheit und der Unglaube wichen, desto eindeutiger wurden die Ergebnisse. Aber eine gute Sache hatte meine rebellische Phase mit sich gebracht: Eine gesunde Form der Skepsis war Teil meiner Persönlichkeit geworden. Ich denke, sie schützt mich bis heute davor, allzu wunderlich zu werden.

Ich betrachte die Welt im Spektrum der Ganzheit. Mit 33 Prozent Biologie, 33 Prozent Psychologie und mittlerweile 33 Prozent Magie. Ich denke, dass ist eine ausgewogene und gesunde Herangehensweise an die Welt. An die Welt mit all ihren Fakten und Thesen, Theorien, aber auch Mysterien und Rätseln. Egal, was passiert, die kindliche Neugierde des Unverstandenen möchte ich mir beibehalten und dich mit diesem Buch dazu einladen, deiner eigenen Neugierde nachzugehen. Und wer weiß? Vielleicht entdeckst du die ein oder andere magische Tätigkeit, die sich für dich als ebenso erfolgreich erweist wie für mich damals. Ich wünsche es dir. Denn was macht das Leben lebenswerten und die Welt interessanter als ein paar kleine Wunder? Letztendlich glauben wir alle nur an das, was wir selbst erfahren haben, darum musst du deine eigenen Wunder erfahren und nicht meinen Geschichten lauschen. Andere können dir viel erzählen, wenn der Tag lang ist.

Jetzt weißt du das Nötigste über mich als Autorin, meinen kleinen Werdegang, meine Einstellung, mit der ich die Welt betrachte, und was meine Werte sind. Aber viel wichtiger als meine Person ist der Inhalt der noch kommenden Zeilen.

## Was ist der Sinn dieses Buches?

Dieses Buch will dir als Grundlagenwerk dienen, um dir als angehender Hexe alles mitzugeben, was du wissen musst, damit du dich ausprobieren und am besten direkt loslegen kannst. Natürlich wird es hier und da Überschneidungen zu anderen Grundlagenbüchern der Hexerei geben, denn alles andere wäre auch unverantwortlich. Immerhin sind es die Grundlagen, davon sollte hier nichts fehlen, nur weil manches in einem anderen Werk so ähnlich schon einmal niedergeschrieben wurde. Was aber sicher ist: Du wirst in diesem Buch essenzielle und sehr wichtige Ergänzungen finden, die in anderen Büchern bisher nicht festgehalten wurden. Darum betrachte dieses Werk als komplett und umfassend. Du kannst damit deine ersten Versuche als angehende Hexe machen.

Außerdem habe ich das Bestreben, dieses Buch so zu gestalten, dass es dir als magisches Nachschlagewerk dient und somit einen Mehrnutzen hat. Ich finde es schade, wenn du dieses Buch nur einmal lesen und danach nie wieder in die Hand nehmen würdest. Mit meinem magischen Glossar werde ich diese Gefahr hoffentlich geschickt umgehen. Dort immer wieder reinzuschauen ist absolut hilfreich.

Zu guter Letzt ist es mir bei alldem ein persönliches Anliegen, dieses Werk zu einer sehr modernen Ergänzung der magischen Praktiken werden zu lassen, frei nach dem Motto »Classic meets modern magick«. Magick schreiben wir übrigens mit ck, um uns von *magic*, also den magischen Tricks von Showzauberern, abzugrenzen. Denn wir reden hier von echter Magie. Von der echten Beeinflussung der Welt um dich herum, durch die Arbeit mit allen dir zur Verfügung stehenden Energien.

## FRAGEN ÜBER FRAGEN

Bevor wir gemeinsam direkt mit dem praktischen Teil durchstarten, hast du sicherlich einige Fragen im Kopf herumschwirren, die ich dir gleich hier beantworten will. Und selbst, wenn du sie dir bisher nicht gestellt hast, können dir die folgenden Antworten sicherlich hilfreich sein.



### **Was ist Magie? Und wie wirkt sie?**

Wenn Hexen von Magie sprechen, dann meinen sie damit die Beeinflussung aller Dinge in und um sich herum durch die Fokussierung und Ausrichtung aller Energien. Aber was bedeutet *Energien* in diesem Kontext? Wissenschaftlich betrachtet bedeutet der Begriff *Energie* von seinem griechischen Ursprung her erst einmal so viel wie »wirkende Kraft«. Dabei kann Energie nicht zerstört werden, sie kann lediglich von einer Form in eine andere umgewandelt werden. Soll heißen: Alle Energie, die es gibt, war schon immer da und wird immer da sein, sie wird sich nur immer wieder neu verwandeln und ordnen. Nichts geht verloren, nichts wird auf der Ebene der Energie von Grund auf neu geschaffen. Zugleich ist alles in stetiger Bewegung, denn Moleküle und Atome kennen keinen Stillstand. Alles bewegt sich, und deshalb gibt es im Grunde nichts Festes. Letztendlich ist ein fester Gegenstand nur eine Illusion, darauf zurückzuführen, dass wir die Bewegungen der kleinsten Moleküle schlichtweg nicht wahrnehmen können.

Jetzt haben wir also zwei wissenschaftlich bestätigte Grundlagen. Die eine besagt, dass Energie nicht zerstört werden kann, und die andere, dass alles in stetiger Bewegung und miteinander verbunden ist. Allein durch diese zwei Theorien ist es schon nicht mehr so abstrakt, die Welt und alles darum herum als ein großes Ganzes zu betrachten. Als eine große Ansammlung von Energien, die in allem miteinander verbunden sind. Und wir sind ein Teil davon. Ein Teil des großen Ganzen mit einem individuellen Bewusstsein. Ist der Gedanke da so abwegig, dass dieses individuelle Bewusstsein auf das große Ganze einen gewissen Einfluss haben kann? Sicher nicht – und sogar nachweislich ist das möglich. Du kannst jetzt losziehen und einen ganzen Wald abfackeln, was einen immensen Einfluss auf das große Ganze haben kann. Ebenso kannst du ein Krankenhaus erbauen und vielen anderen Individuen so das Leben retten, was ebenso einen großen Einfluss haben kann. Das sind die Dinge, die du im physischen Inkrafttreten offensichtlich beeinflussen kannst.

Was ist aber, wenn ich dir sage, dass dieses Inkrafttreten schon mit den kleinsten Impulsen anfängt? Dass schon ein Gedanke nicht nur klar der Beginn jeder aktiven Sache ist, sondern auch schon direkt Energie ins Universum freisetzt. Denn nichts anderes sind Gedanken, es sind elektrische Ströme in deinem Gehirn, in dem sich Milliarden Nervenzellen miteinander unterhalten. Und da reden wir noch gar nicht von deinen Emotionen. Diesen Impulsen, diesen Druckwellen, die durch deinen ganzen Körper zischen. Denken wir einmal kurz an Wut, dieses brodelnde Gefühl in dir, was dich geradezu zwingt, in Aktion zu treten, damit die fokussierte Energie in irgendwas umgewandelt wird und ausbrechen kann. Unser ganzes Leben lang ballern wir unsere Energien raus: durch Worte, Taten, Gedanken, Gefühle, ja einfach durch unser pures Sein. Und nur bedingt können wir die Speicher wiederauffüllen. Mit der Zeit wird der Akku, den unser Körper darstellt, immer leerer. Aber letztendlich ist das auch nicht weiter tragisch, denn wirklich sterben kannst du nicht. Alles, was es gibt, gab es schon immer auf die ein oder andere Weise. Du wirst also im Kleinsten nur neu verteilt. Somit gibt jedes deiner Gefühle, jeder deiner Gedanken und jede deiner Aktionen eine einmalige energetische Signatur raus, die für immer ihre Wirkung im Kosmos entfalten wird. Es ist also

durchaus sinnvoll, bedacht und weise zu wählen, wie du deine Energien hinaus gibst. Immerhin machen sie dich irgendwie unsterblich.

Wenn du nun aber um dieses Konzept weißt, wird dir schnell klar, wie wir Hexen uns vorstellen, dass Magie wirkt. Wenn ich einen Zauber wirke, ein Ritual vollführe und dabei über einen längeren Zeitraum meinem Ziel, meinem Wunsch oder meiner Sache nicht nur meine Aufmerksamkeit schenke, sondern meine Gedanken, meine Worte, meine Gefühle und meine Taten darauf ausrichte, verändere ich die energetischen Strukturen um mich herum. Nehmen wir dafür ein Sachbeispiel aus meinem Leben, um das Abstrakte in das Greifbare zu ziehen. Als ich jünger war, hatte ich oftmals so meine Probleme, Anschluss zu finden. Ich verstand mich seit Kleinkindtagen sehr gut mit Jungs, Mädchen jedoch fanden mich anscheinend nicht so toll. Nicht, dass ich nicht wollte, aber ich akzeptierte es irgendwann einfach, dass es schwierig war. Als ich dann jedoch in die Pubertät kam, wurde es auch mit den Jungs schwierig. Also wünschte ich mir nichts mehr als eine beste Freundin. In all meiner Verzweiflung wirkte ich einen Zauber – einen Zauber, der so sehr aus der Reinheit meines Herzens stammte und meinem Wunsch entsprach, eine Freundschaft zu führen, die tief und echt war. Am liebsten mit einem anderen Mädchen, das mich verstand. Ich fühlte mich so einsam.

Eine Woche später fand an meiner Schule ein Tag der offenen Tür statt. Ich traf dort ein Mädchen, und es funkte direkt zwischen uns. Ich kannte so was nicht, aber ich wusste sofort, dass ich mit ihr verbunden war. Und es war merkwürdig, immerhin wollte ich mich nicht aufdringlich verhalten oder irgendwie merkwürdig rüberkommen. Ich nahm mich ihrer etwas an, redetet mit ihr und zeigte ihr die Schule. Es war nicht einmal sicher, ob sie wirklich hierherwechseln würde. Aber wir verstanden uns einfach zu gut. Als sie ging, schwang so etwas wie Trauer mit, wusste ich doch nicht, ob ich sie jemals wiedersehen würde. Einige Wochen später stand sie plötzlich in meiner Klasse, ich konnte meinen Augen kaum trauen. Sie war wirklich hierhergewechselt und dann auch noch meiner Klasse zugeordnet worden. Ich konnte mein Glück kaum fassen. Und wie du dir vorstellen kannst, wurden wir wirklich gute Freundinnen, die besten sogar. Nach etwas mehr als einem Jahr sagte sie mal einen Satz, der mich in allem noch mehr bestätigte:

»Als wir uns kennengelernt haben, damals, du weiß schon ... Ich wusste einfach sofort, dass wir beste Freunde werden, da war ich mir hundertprozentig sicher. Ich wusste es einfach.«

Egal, wie sehr ich bemüht war, aus rein wissenschaftlicher Sicht habe ich keinen Einfluss auf solche Faktoren. Ich kann mich natürlich mit Worten und Taten bemühen, Freunde zu finden, aber ich kann nicht beeinflussen, was für Dinge um mich herum passieren, oder? Ich denke aber, mit Magie ist das möglich. Natürlich kannst du dies als Zufall abtun, aber die Sache ist die: Ein Zufall ist etwas, was man nicht vorausgesehen hat, was nicht beabsichtigt war, was unerwartet geschah. Sobald eine Struktur oder eine Kausalität in den Dingen zu erkennen ist, können sie per Definition kein Zufall mehr sein. In meinem Leben sind einfach zu viele »Zufälle« passiert, die mir zu klar die Struktur meiner Gedanken, Emotionen, Handlungen und Wünsche im Kontext des Geschehens aufzeigten, als dass ich noch an Zufälle glauben könnte. Ich halte diese Dinge nicht für Zufall, ich schreibe mir die Macht zu, mein Leben mehr beeinflussen zu können, als mir aktuell wissenschaftlich zugeschrieben wird. Und dieses Wissen, diese Erfahrungen meinerseits möchte ich dir hier mitgeben. Und dazu die Möglichkeit, solche Sachen selbst zu erfahren. Ich hege keinen Anspruch auf Richtigkeit, keinen Anspruch auf absolute Wahrheit, aber ich möchte dir die Chance geben, es anhand meiner Erfahrungen selbst zu versuchen. Es auszuprobieren, für dich zu entdecken. Und wer weiß, was du dabei für dich ganz im Stillen für Erkenntnisse erlangst.



## Was ist Hexerei?

Deine eigenen Energien und die in deinem Umfeld kannst du auf verschiedenste Weisen ausrichten. Es gibt etliche spirituelle Pfade, und ich bin mir sicher, der für dich richtige wartet nur darauf, von dir entdeckt zu werden. Und vielleicht ist es ja die Hexerei, weswegen du dieses Buch überhaupt erst in die Hand genommen hast. Aber was genau

ist Hexerei? Wie unterscheidet sich der Weg der Hexe eventuell von anderen Pfaden?

Ich denke, die große Eigenheit der Hexerei besteht allem voran darin, dass wir aktiv Magie wirken, dass wir Zauber erstellen und Rituale nach teilweise alten Traditionen durchführen. Hexerei zeigt ein breites, sehr individuell gelebtes Spektrum, aber ich denke, diese aktiven Tätigkeiten sind das Aushängeschild der Hexerei. Sie sind das, was es für Außenstehende so interessant macht. Magie kann schon im Kleinsten erfolgen, Energie kann jederzeit neu ausgerichtet werden, aber gerade die Hexerei geht sehr bewusst und sehr explizit mit bestimmten Methoden, Techniken sowie Bewusstmachung um. Sie lässt etwas Unsichtbares greifbar werden, was einem gerade am Anfang die Arbeit unglaublich erleichtern kann. Denn wenn du dir selbst mit Unglauben, Zweifel oder Abneigung im Weg stehst, können deine Energien kaum erfolgreich ausgerichtet werden. Glücklicherweise lassen wir uns dahin gehend leicht austricksen, denn wenn wir etwas *machen*, dann haben wir den Glauben, es wird etwas *geschehen*.

So viel zum Thema Energien und deren mannigfaltige Ausrichtungsmöglichkeit. Zu Hexerei gehört aber in aller Regel etwas mehr. Dafür schauen wir uns mal den Begriff der Hexe an und was er eigentlich bedeutet. Im Kern lässt er sich als »Zaunreiterin« übersetzen, und dabei ist gemeint, dass sich Hexen zwischen den zwei Welten bewegen. Also der weltlichen und uns bekannten physischen Welt und der nicht sichtbaren astralen Ebene. Eine Welt, die vor unserem Auge verborgen liegt, aber für viele von uns sehr wohl erfühlbar ist. Hexen glauben in aller Regel an diese Welt und daran, dass andere Wesen oder so etwas wie ein Jenseits existiert. Für diese andere Welt gab es im Laufe der Geschichte viele Begriffe, ob Jenseits, Walhalla, Astralwelt, Parallelwelt oder der in der Hexerei geläufige Begriff der Anderswelt. Egal wie, sie beziehen sich alle auf das Konzept, dass es eine Existenz fernab von unserer gibt, die auch gern als feinstofflich bezeichnet wird. Viele Hexen, wenn auch nicht alle, treten mit dieser Welt in Kontakt, sei es durch bestimmte Medien, die sie nutzen, durch eine Trance, in die sie treten, oder durch Zeichen aus der physischen Welt, die sie deuten lernen.

Viele von ihnen glauben auch an Entitäten. Der Begriff Entität ist ein Regenschirmbegriff für alle möglicherweise existierenden Wesenhei-

ten aus den verschiedensten Kulturen und Epochen. Das können Fabelwesen sein, Märchenkreaturen, Götter, Dämonen, Engel oder Geister jedweder Art. Viele von uns arbeiten mit diesen Entitäten, um unsere Energien zu verstärken und unsere Zauber mächtiger zu machen. Wir haben also zwei wichtige Aspekte, welche die Hexerei von anderen spirituellen Pfaden klar differenziert:

1. Für eine energetische Wirkung wird mit kleinen Zaubern bis hin zu aufwendigen Ritualen gearbeitet. Ganz *bewusst* Magie zu wirken und magischen Praktiken nachzugehen ist also ein *essenzieller* Bestandteil der hexischen Tätigkeit.
2. Hexen glauben an eine feinstoffliche Welt, zu der sie in aller Regel auch versuchen, Kontakt aufzunehmen und mit den Wesen dort zu arbeiten, um ihre Macht zu steigern und ihre magische Wirkkraft zu verstärken.



## **Was bedeutet es, eine moderne Hexe zu sein?**

Das ist nach der Definierung des hexischen Pfades eine weitere, logisch daraus resultierende Frage. Meines Erachtens sollte sich jeder Glaube, jede Religion, jedes Konzept immer zeitgleich mit der Gesellschaft und so mit dem Zeitgeist mitentwickeln. Das sorgt für gesunde Gedankenstrukturen und ansprechende und gut umsetzbare Möglichkeiten, seinen Glauben und seine Weltansicht auch immer entsprechend den eigenen Lebensumständen ausleben zu können. Eine Hexe zu sein bedeutet, den Kosmos als großes Ganzes zu verstehen und anzunehmen und die eigene Rolle darin bewusst wahrzunehmen. Eine Hexe zu sein bedeutet, seine Macht zu erkennen, Verantwortung für sich, sein Leben und auch bis zu einem gewissen Grad für sein Umfeld zu übernehmen. Eine Hexe zu sein bedeutet, die beste Version von sich werden zu wollen und zu versuchen, im Einklang mit der eigenen Existenz auch dem Kosmos dienlich zu sein. Eine Hexe zu sein bedeutet, sich seiner

selbst bewusst zu werden, mit allen Anteilen, auch denen, die wir lieber nicht sehen wollen. Eine Hexe ist nicht perfekt, aber eine Hexe ist bereit, auch da hinzusehen, wo es ungemütlich sein kann. Und eine moderne Hexe passt all das alte Wissen auf ihre Lebensumstände an. Sie lässt sich nicht von alten Dogmen einkerkern. Sie interpretiert frei, übersetzt großzügig und ist mutig auszuprobieren, Ungewohntes zu erleben und vielleicht ganz neue Wege und Möglichkeiten zu entdecken. Eine moderne Hexe vereint alles, was eine traditionelle Hexe ausmacht, und übersetzt es in unsere moderne Zeit, auch wenn einige alteingesessene darüber die Augen rollen werden und meinen, es besser zu wissen. Nur weil du etwas immer schon so gemacht hat, heißt es eben nicht, dass es keine andere Möglichkeit gibt, zum selben Ergebnis oder gar einem besseren Ergebnis zu kommen. Du musst nur offen dafür sein, Neues auszuprobieren, und darfst dich von der Meinung Fremder und somit irrelevanter Personen in deinem Leben nicht verunsichern lassen. Hätte ich das getan, dann würde ich wohl jetzt nicht dieses Buch schreiben, und du könntest diese Zeilen nicht lesen. Und wer weiß, vielleicht wäre dir damit wirklich was entgangen. Sei mutig, und mach es trotzdem. Folge deinen Impulsen. Denn in dir schlummert eine Hexe, und sie möchte endlich erwachen. Sie wartet auf deine Erlaubnis, mit dir zusammen dein volles Potenzial zu entfalten.



## Kann jede und jeder Hexe sein?

Oft fragen mich junge Männer, ob sie auch eine Hexe sein können oder wie der Begriff für sie lautet. Solltest du dazugehören, kann ich dich beruhigen: Hexe ist ein geschlechtsneutraler Begriff, den du als Mann ebenso nutzen kannst. Manche, die sich am feminin geprägten Wort etwas stören, nennen sich sonst auch Hexer, aber letztendlich ist das nicht notwendig. Das Wort »Hexe« ist unabhängig von deinem Geschlecht oder deiner Geschlechtsidentität. Hexe zu sein und den Pfad der Hexerei zu beschreiten beschreibt mehr eine Lebensent-

scheidung, die du bewusst triffst, als etwas, das dir angeboren ist. Natürlich können dir bestimmte Fähigkeiten, Talente, Neigungen oder Prädestinierungen, die innerhalb der Praxis der Hexerei liegen, inne-wohnen, aber als Hexe wirst du so wenig geboren, wie du eine lange hexische Ahnenreihe haben musst, um eine werden zu können. Dass in manchen Zusammenkünften von Hexen der elitäre Gedanke vertreten ist, nach dem nur sie in all ihrer Besonderheit Hexen sein können und andere, die sich einfach dazu entscheiden und keine Erbschaft verzeichnen oder kein großes Aufnahmeritual eines Covens vorzeigen können, keine richtigen Hexen sind, ist gleichsam lächerlich wie schockierend problematisches Gedankengut. Jeder kann eine Hexe werden, so auch du. Du kannst dich bewusst und aktiv für diesen Lebenspfad entscheiden. Das kannst du nicht nur, das musst du sogar, wenn du eine Hexe sein willst. Immerhin sollte niemand in einen Glauben oder eine Lebensweise gedrängt werden. Dies muss immer eine freiwillige Entscheidung sein. Und eine Entscheidung zeichnet aus, dass du essenzielles Wissen über andere Optionen hast, um abwägen zu können.

Falls du also mal auf jemanden treffen solltest, allen voran im Internet, der dir erzählen will, aus welchen Gründen auch immer du keine richtige Hexe bist, sie aber natürlich im Gegensatz zu dir schon (wie sollte es auch anders sein?), dann investiere einfach keine weitere Zeit in einen solchen Austausch. Menschen, die es nötig haben, sich aufzuwerten, indem sie andere abwerten, haben den Grundsatz der Spiritualität und somit auch einem wichtigen Bestandteil der Hexerei nicht verstanden: Selbstreflexion und die Aufarbeitung des eigenen Egos. Und immerhin bist du nicht dafür da, irrelevante Leute um dich herum zu erziehen, die nicht zuhören wollen. Spar dir deine Energie für dich und die Menschen, die sie wert sind und sie auch entsprechend wertschätzen. Eine Hexe zu sein bedeutet eben auch, dass du auf deine Energien achtest, weißt, wohin sie gerichtet sind und wen du damit nährst. Es ist also auch sehr wichtig, klare Grenzen zu setzen, auch im energetischen Sinne. Aber dazu kommen wir gleich, denn jetzt folgen die absoluten Grundlagen der Hexerei.

# ABSOLUTE GRUNDLAGEN DER HEXEREI: RITUELLE REINIGUNG



**D**as mit der Hexerei ist so eine Sache, denn es gibt Dutzende Pfade, die alle sehr individuell sind. Du wirst mit der Zeit herausfinden, wohin du gehörst. Jeder von uns hat einen einmaligen energetischen Fingerabdruck, eine andere Weise, Dinge zu sehen, zu interpretieren und Abläufe zu vollführen. Darum ist jede Hexe, so wie jeder Mensch, einzigartig.

Dennoch gibt es etwas, das sich Grundlagenwissen nennt, und in diesem Kapitel will ich dir eine der absoluten Grundlagen der Hexerei vorstellen: den Umgang mit Miasma und die rituelle Reinigung. Gern können wir uns über vieles streiten, wir können diskutieren, uns lyrisch ergießen und Dinge unterschiedlich interpretieren, diese Grundlagen jedoch lege ich einer jeden angehenden Hexe wärmstens ans Herz. Denn sie sind die Grundfeste deiner Sicherheit, damit du verstehst, was du da tust und worauf du dich einlässt, und lernst, damit richtig umzugehen. Denn seien wir ehrlich, gerade am Anfang wirst du schnell überfordert sein und bist wahrscheinlich dankbar für jeden Leitfaden, den dir eine erfahrene Hexe zuteilwerden lässt. Deswegen möchte ich dir diesen Leitfaden hier leicht verständlich darbieten. Keine großen Wörter! Na ja gut. Manchmal vielleicht. Aber wenn sie vorkommen, erkläre ich sie dir auf jeden Fall! Denn um das eine oder andere Fachwort werden wir nicht komplett herumkommen. Aber ich möchte mit diesem Buch Hexerei für jeden zugänglich machen, denn Fakt ist: Jede und jeder kann eine Hexe sein. Und somit auch du!

Also lass uns loslegen, die wichtigsten Grundlagen lernen und noch vieles mehr, damit du direkt in diese neue, magische Welt eintauchen kannst!



## DAS KONZEPT VON MIASMA

Oftmals hören wir von energetischer Reinigung, aber weißt du überhaupt wirklich, wieso man diese durchführen soll? Tatsächlich lese ich zumeist gar nichts darüber, aber bevor du lernst, wie du etwas machst, finde ich es als ersten Schritt erst mal essenziell zu verstehen, warum. Denn wenn du das Warum verstanden hast, dann verstehst du die Notwendigkeit und kannst auch bestimmte Gefühle oder Eindrücke, die du in diesem Zusammenhang öfter hast, direkt besser begreifen. Du kannst dieses unangenehme Bauchgefühl besser zuordnen, das du gelegentlich hast, wenn du in einen Raum kommst, jemanden triffst oder jemand deine Räumlichkeiten benutzt hat. Und du kannst gezielt agieren, um dich wieder besser zu fühlen.

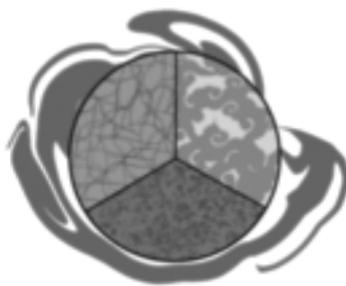
### Was ist Miasma?

Du hast bestimmt schon mal von negativen Energien gehört, von schlechten Schwingungen oder niederen Frequenzen. Es gibt dafür eine Vielzahl an Bezeichnungen in der spirituellen Szene, aber sie beschreiben alle im Grunde dasselbe Konzept: Anhaftungen, die man nicht unbedingt haben möchte.

Miasma liegt diesem Konzept zugrunde. Man könnte sagen, Miasma ist der Urkern all dieser Begriffe. Aber was genau ist Miasma denn nun eigentlich? Unter Miasma verstehen wir eine in allen Religionen und Glaubensrichtungen vorkommende Form der rituellen Verschmutzung. Dieses Konzept beschreibt also, dass es bestimmte Aktivitäten, Situationen, Handlungen und biologische Funktionen gibt, die dich in einen Zustand der Unreinheit versetzen und deine Fähigkeit beeinträchtigen, bestimmte religiöse oder magische Handlungen erfolgversprechend auszuführen. Das klingt übel und wertend, aber ich kann dich beruhigen: Die Entstehung von Miasma ist etwas ganz Natürliches und nichts, was dich auch nur annähernd in Panik versetzen müsste.

## **Was verursacht Miasma?**

Für die Entstehung von Miasma gibt es drei große Aspekte. Da wäre das Miasma, das durch weltliche Verschmutzung entsteht, das Miasma durch emotionale Verschmutzung und das Miasma durch spirituelle Verschmutzung. Je nachdem wie du dein Leben führst, können bestimmte Aspekte dieser Dreiteilung mehr oder weniger in deinem Leben auftreten.



## **Wie entsteht weltliches Miasma?**

Die Entstehung von weltlichem Miasma ist mannigfaltig und von Kultur zu Kultur mit leichten Unterschieden zu betrachten. Jedoch gibt es einige Tätigkeiten und Dinge, die zumeist als schmutzig empfunden werden. Dazu zählt verdreckte und verschwitzte Kleidung sowie Schuhe. Alles, was mit Körperausscheidungen, Blut, Schweiß und Co. zu tun hat und was man nicht tagelang an sich herumtragen möchte. Ebenso das Arbeiten mit kranken oder toten Menschen, das Selbst-Erkranken und dabei Ansteckend-Sein oder zum Beispiel das Fahren in öffentlichen Verkehrsmitteln. All diese Dinge sorgen für weltliches Miasma. Da sich die meisten von uns dabei schon unwohl und unsauber fühlen, hat es sich nicht umsonst als zum guten Ton gehörend eingebürgert, sich regelmäßig von diesen physischen Anhaftungen zu befreien und sich zu reinigen. Nach einem langen, anstrengenden Tag im Büro oder in der vollen Stadt und der Fahrt in der U-Bahn würdest du wohl nicht direkt Brote für dich oder andere schmieren, ohne dir vor-

her die Hände zu waschen, oder? Also, mir graust es bei der Vorstellung zumindest, bei den ganzen Keimen, die ich von den Haltegriffen im Bus mitgenommen haben dürfte. Und warum solltest du als Hexe deinen Göttern oder Geistern Opfergaben mit ähnlich schmutzigen Händen anbieten?

## Wie entfernst du weltliches Miasma?

Weltliche Verschmutzung beinhaltet unter anderem schmutzige Kleidung, den Toilettengang oder das Kranksein. Entsprechend liegt die Antwort für die Reinigung vom weltlichen Miasma auf der Hand: Bei Krankheit sollte man gesunden und die Bakterien und Viren entsprechend bekämpfen, bei Schmutz sollte man sich oder die Dinge waschen, sie reinigen oder die Ortschaft oder Räumlichkeit entsprechend aufräumen. Das Ganze lässt sich mit gesundem Menschenverstand recht gut erweitern. Egal wie, eine regelmäßige Hygiene von Körper, Wohnung, Kleidung und den Dingen, die du benutzt, ist glücklicherweise etwas, was sich bei den meisten von Kinderbeinen an schon geprägt hat. Entsprechend solltest du bei der Reinigung vom weltlichen Miasma nicht allzu viele Probleme haben.



## Wie entsteht emotionales Miasma?

Auch hier haben wir wieder eine Vielzahl an Faktoren. Wichtig zu wissen für dich ist, dass uns auch Emotionen verunreinigen können. Sei es, dass dir ein Autofahrer den Weg abgeschnitten hat und du vor Wut kochst, denn am liebsten würdest du ihm den Hals umdrehen. Oder dein Haustier ist sehr krank, und du hast Bauchschmerzen vor Sorge. Egal wie, Emotionen begleiten uns den ganzen Tag, und ob sie uns Kraft geben oder an unseren Kräften zehren, hängt sehr von ihrem Auslöser ab.

Alle Emotionen, die dafür sorgen, dass du dich unwohl fühlst, unkonzentriert bist und deine Aufgaben nicht mehr richtig erledigen kannst, erzeugen emotionales Miasma. Natürlich denken wir da zuerst an negativ konnotierte Emotionen, aber das muss nicht zwangsläufig sein. Auch wenn man zum Beispiel extrem verliebt ist, lässt die Konzentration auf andere Dinge oft zu wünschen übrig, und das kann einen im Alltag echt einschränken. Aber allen voran eine Sache lässt uns alle in unserer modernen Zeit konstant in emotionalem Miasma baden: Stress. Ein Zustand, an den wir uns fast schon gewöhnt haben, so sehr, dass sich die meisten von uns ohne Stress fast schon apathisch fühlen. Das führt natürlich zur nächsten Frage.

## **Wie entfernst du emotionales Miasma?**

Und da kommen wir bei einem recht komplexen Thema an. Herrin seiner Emotionen zu werden ist, glaube ich, das Fach, das in der Schule fehlt. Wie gehe ich mit meinen Emotionen um? Wie gehe ich mit den Emotionen anderer um? Wie verarbeite ich Emotionen? All das sind Fragen, die in der Psychologie schon seit Jahrzehnten untersucht und mit verschiedensten Therapiearten beantwortet werden. Ich kann jedem eine Therapie sehr empfehlen, egal ob schwere Trauma aufzuarbeiten sind oder man im Alltag einfach besser mit Emotionen und Gedanken zurechtkommen möchte. Das Wichtigste dabei ist nur, dass man die richtige Therapieform für sich findet und natürlich auch den richtigen Therapeuten, der zu einem passt. Das kann darüber entscheiden, ob die Therapie einen im Leben und mit sich selbst weiterbringt oder man im Grunde nur seine Zeit verschwendet. Therapie jedoch ist nur so wirksam wie das, was man aus der Zeit zwischen den Terminen macht. Das heißt, man muss sich selbst helfen. Keiner kann einen retten. Es gibt in der spirituellen Szene wirklich viele Wege, die auch mir sehr geholfen haben und natürlich nicht immer »Therapie« heißen müssen. Neben Achtsamkeitsübungen und verschiedensten Formen der Meditation gehört auch die allseits beliebte Schattenarbeit und die Heilung des inneren Kindes dazu. Auch Themen wie Familienrückführung, astrales Reisen, luzides Träumen oder das Öffnen des Dritten

Augen und das Finden des höheren Ichs spielen hier hinein. Es gibt sehr viele Methoden, Techniken und Möglichkeiten, und ich bin mir sicher, dass auch für dich etwas dabei ist, was dir für deine Heilung und den Umgang mit all deinem Sein, all deinen Emotionen und all deinen Erlebnissen helfen kann. Mit geklärten Emotionen wird nicht nur dein Leben leichter, sondern auch die Magie wirkungsvoller.



## Wie entsteht spirituelles Miasma?

Nun sind wir bei der spirituellen Verschmutzung angekommen. Wenn wir von Spiritualität reden, ist es vorerst wichtig, die genaue Bedeutung des Wortes zu verstehen, die in den letzten Jahren stark verwaschen wurde. Per Definition ist Spiritualität die Suche nach oder die Überzeugung von einer nicht rational erklärbaren Annahme. Es ist auch das Erleben der eigenen Wirklichkeit, die über die materielle Welt hinausgeht.

Also, wichtiger Punkt: nicht rational erklärbare Wirklichkeit. Soll heißen: wissenschaftlich bisher nicht nachgewiesen. Das Gute an der Wissenschaft ist: Sie gewinnt immer an Wissen hinzu. Und die Wissenschaft ist kein Feind der Spiritualität. Spiritualität ist eine Ergänzung der Wissenschaft. Viele Thesen aus der Spiritualität basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und führen diese eben mit einem Gedankenspiel, mit Annahmen – die man Thesen nennt – weiter. Die Frage, ob du diese für *glaubwürdig* hältst, beschreibt den Kern schon: Glauben. Du kannst daran glauben oder eben nicht. Denn über Glauben kann man nicht streiten, jeder hat ein Recht auf seinen eigenen.

Nun ist es aber so, dass schon seit Jahrhunderten die Wirkung von spirituellen Methoden von der Wissenschaft immer wieder belegt wurde. Ob das nun die Hexen der damaligen Zeit waren, die wir heute Medizinerinnen nennen würden, oder ob es verrückten Visionäre waren, die von Dämonen besessen waren und die wir heute Ingenieure nennen würden. Denn sobald etwas bewiesen ist, verliert es

seinen Glanz, und schon nach einiger Zeit wird das Thema so behandelt, als wäre es nie anders gewesen. »Haha, total albern, dass sie den Frauen im Mittelalter einen Pakt mit dem Teufel vorwarfen, obwohl sie einfach nur mit Tinkturen Menschen geheilt haben! Kannst du dir das vorstellen?« Ja. Kann ich. Denn immerhin würden mir die meisten Leute heute auch den Vogel zeigen, wenn sie wüssten, was ich so mache, was ich so treibe. Dinge, von denen ich felsenfest überzeugt bin, und wer weiß, in ein paar Hundert Jahren sind sie dann bewiesen und genauso langweilig normal wie die heutige Kräuterheilkunde. Und dann wird vielleicht jemand sagen: »Wusstest du, dass die damals die modernen Hexen für verrückt erklärt haben, nur weil sie dachten, dass sie mit ihren Energien, Emotionen und Gedanken die Ereignisse um sich herum beeinflussen können? Verrückt, oder? Dabei weiß doch jeder, dass das funktioniert.«

Okay, jetzt lassen wir das alles hinter uns und widmen uns der Frage, wie nun spirituelles Miasma entsteht. Kurzum: Es entsteht bei allen spirituellen Praktiken, allem energetischen Arbeiten, bei allen astralen Reisen und bei allem, wo du in die höheren Bewusstseinseben gehst. Es hat erst mal keine gute oder schlechte Wertung. Wir Menschen neigen dazu, immer alles in diese zwei Kategorien einteilen zu wollen. Damit wir Gefahren einschätzen können, ist das eine ganz natürliche Sache. Darum sollten wir uns dessen einfach nur bewusst sein und uns ab und zu gezielt in Richtung Neutralität bewegen.

Spirituelles Miasma entsteht unter anderem auch durch den Kontakt zu Toten oder Sterbenden, durch das Begehen einer Gräueltat, durch das magische Arbeiten und Praktizieren, insbesondere wenn man Schadensmagie wirkt oder selbst davon betroffen ist. Diese Form von spirituellem Miasma betrifft aber nicht nur dich als Person, sondern wie auch bei der weltlichen Verschmutzung kann es zusätzlich deine Utensilien, Kleidung, Haustiere oder Dinge, mit denen du arbeitest, betreffen.

## Wie entfernst du spirituelles Miasma?

Du hast jetzt die Grundlage von spirituellem Miasma verstanden, und nun willst du es natürlich auch loswerden. Dadurch ist dir spätestens jetzt sicherlich klar geworden, wie wichtig eine regelmäßige energetische Reinigung ist. Bevor ich dir alle Methoden vorstelle, die dir hierbei weiterhelfen, möchte ich noch mal verdeutlichen, dass ein miasmischer Zustand bei uns allen auf natürliche Weise vorkommt. Und sich auch teils auf natürliche Weise wieder löst. Für magisch Praktizierende jedoch ist es sinnvoll, bewusst damit umzugehen und diese Zustände ebenso bewusst zu lenken, damit die Arbeit, die wir vollbringen wollen, umso mehr von Erfolg gekrönt ist. Denn je sauberer du deine Arbeit vollführst, desto besser wird dein Ergebnis. Und »sauber« meine ich im Kontext von Miasma fast schon wörtlich. Also lass uns loslegen. Zur Prävention, Auflösung und dem Hinausleiten von Miasma möchte ich dir nun sieben Techniken der rituellen Reinigung vorstellen. Ich nenne sie die Big 7, da sie die absolute Grundlage einer jeden guten Hexenausbildung darstellen.

## RITUELLE REINIGUNG: DIE BIG 7

Die Big 7 sind jene Werkzeuge, die dir in jeder magischen Lage helfen können. Denn gerade am Anfang werden dir Fehler unterlaufen, Zauber werden nach hinten losgehen, und du wirst die ein oder andere Entität anlocken, die du vielleicht gar nicht dahaben willst. Das ist okay! Du bist in der Lernphase. Keiner erwartet Perfektion. Aber darum gebe ich dir die Big 7 als die wichtigsten Hilfsmittel an die Hand, damit du präventiv für Sicherheit sorgen kannst und, wenn doch mal was schiefgehen sollte, weißt, wie du den verzapften Mist wieder korrigieren kannst. *Learning by doing* ist die Devise! Das gilt auch für die Hexerei. Deswegen solltest du klein anfangen, damit du in deinem eigenen Tempo lernst, gescheit damit umzugehen. Immerhin tauchst du ja auch nicht in deiner ersten Tauchstunde zwanzig Meter tief, um am Boden der See dann zu bemerken, dass es dir zu dunkel ist, du panisch wirst und die Kontrolle verlierst. Lass uns Stück für Stück in die Tiefe gehen.



### Die Big 7 – No. 1: Cleansing

Cleansing bedeutet zu Deutsch so viel wie Reinigung, und genau das ist damit gemeint, nur dass wir hier von einer energetischen Reinigung sprechen. Du kannst dir das ein wenig so vorstellen wie einen Wischmopp, den du über die Fliesen gleiten lässt, um diese zu reinigen. Ist halt gut für den groben Dreck, lässt auch alles schön strahlen, wenn es aber hartnäckige Flecken gibt, brauchst du eventuell härtere Geschütze, um diese zu entfernen. Cleansing ist die gröbste und am meisten genutzte energetische Reinigung. Sie steht sozusagen ganz oben auf deiner Liste der magischen Möglichkeiten und sollte eine deiner ersten Amtshandlungen als angehende Hexe sein.

### *Wofür wird Cleansing verwendet?*

Da diese Frage sicherlich gleich als Nächstes aufkommt, werde ich dir ein paar Beispiele nennen, damit du ein besseres Gefühl dafür bekommst. Du kannst mit Cleansing leichte energetische Anhaftungen von Räumen, Kleidung, Werkzeugen, Gegenständen oder der Aura von dir oder anderen Lebewesen entfernen. Manche machen das täglich, andere einmal die Woche. Einige handhaben es nach Gefühl, aber grundsätzlich ist dies eine sehr gängige und häufige Praxis, die auch fernab der Hexerei von vielen Spirituellen anderer Fasson betrieben wird.

### *Wie wendest du Cleansing an?*

Es gibt einige gängige und einfache Methoden, die du nutzen kannst. Ein paar leicht umzusetzende fasse ich dir hier knapp und effektiv zusammen:

**Rauchreinigung, Räuchern:** Dazu zählen Dinge wie das Abräuchern deiner Altarwerkzeuge oder das Ausräuchern deiner Wohnung mit einem Räucherstäbchen, von denen es schier unendlich zur Auswahl gibt. Das Räuchern dürfte in unserer westlichen Kultur, aber auch bei den Asiaten die weitverbreitetste Methode zur täglichen Reinigung von Räumen sein. Wichtig ist, dass der Rauch berührt, was er reinigen soll, sonst macht es wenig Sinn. In einem Raum biete es sich an, den Rauch durch kreisende Bewegungen gleichmäßig zu verteilen und dabei durch das Zimmer zu gehen. Fenster können dann natürlich gern geöffnet werden. Du musst nicht dauerhaft im Rauch sitzen. Ist auch nicht unbedingt förderlich für die Lungen.

**Mondwasser:** Mondwasser ist gerade bei der jüngsten Generation an heranwachsenden Hexen ein beliebtes Mittel zur energetischen Reinigung, da es zeitgleich auch eine ladende Wirkung haben kann. Kommt natürlich sehr auf die Mondphase an und die damit verbundenen Eigenschaften, aber das schauen wir uns bei der »Magie der Gezeiten« später noch genauer an. Am beliebtesten ist wohl der Vollmond. Du nimmst dir eine gläserne, durchsichtige Flasche und füllst etwas Wasser ein. Das kann Regenwasser sein, Quellwasser oder, wenn nichts