



Das kleine A bis Z der
Hexenkunst
Ein Nachschlagewerk
für den Einstieg



Cavorta



Table of Contents

Titelei

Einführung

Abschirmen

Ahnen

Alltag

Altar

Animismus

Astralreisen

Astrologie

Ätherische Öle

Baden und Duschen

(Hexen-)Beutel

Besenkammer

Buch der Schatten

Chants

Deosil

Elemente

Energie

Energetische Hausreinigung

Erdung

Farbmagie

Freifliegende Hexen

Fluch

Geister

(Hexen-)Gläser und -Flaschen

Göttinnenspiritualität

Grimoire

Hausgeist

Heidentum

Heilkunst

Hexenkunsth Handwerk

Initiation

Intention

Intuition

Jahreskreisfeste

Kerzen

Korrespondenzen

Kraftorte

Kreis ziehen

Kristalle und Halbedelsteine

Küchenhexerei

Kulturelle Aneignung

Lenormandkarten

Lieder

Lottogewinn

Meditation

Mondmagie

Natur

Naturgeister

Opfergaben

Orakelkarten

Ortsgeist

Paganismus

Pendeln

Pentagramm

(Hexen-)Puppen

Räucherwerk

Rituale

Runen

(Hexen-)Schule

Sigillen

Synchronizität

Tanzen

Tarot

Tiere

Träume

Verfolgung

Verwünschung

Visualisationsübung

Wahrsagen

Werkzeuge für Hexen

Weißer und Schwarzer Magie?

Wicca

Widdershins

Zauber

Zauberspruch

Zeichen

(Hexen-)Zirkel

**Anhang - Ausgewählte weiterführende Literatur
und Links**

Über die Autorin

Impressum

Das kleine A bis Z der Hexenkunst

Cavorta

Einführung

Was ist Magie? Die Filmindustrie und Phantastik aller Art, in Büchern, Spielen und so weiter vermitteln von Magie gern den Eindruck, dass damit Unglaubliches möglich sei, wie z.B. Telekinese, Teleportation, bombastische magische Duelle, bei denen Blitze oder Feuerbälle geschleudert werden oder andere spektakuläre übernatürliche Dinge.

Wenn du so etwas erreichen möchtest ... wirst du am besten Special-Effects-Designer*in beim Film. Spaß beiseite, eine solche Präsentation von Magie ist reine Fantasie und hat mit der Realität von heutigen Hexen kaum etwas gemeinsam.

Magie in unserer realen Welt wirkt wesentlich subtiler, ohne solch bombastische Show-Effekte. Mit ihr kannst du eine feinstoffliche Energie aufbauen, mit dieser und deiner Intention die Energie um dich herum und in dir selbst verändern und schließlich etwas manifestieren – eine Veränderung in deinem Leben oder im Leben anderer Personen. Die Absicht, die Intention ist dabei der Schlüssel.

Diese kannst du verstärken mit Objekten und Pflanzen, deren magische Eigenschaften passend sind. Ein einfaches Beispiel: Du möchtest einen Schutzzauber wirken. Seit alters her gilt Salz als eine schützende und darüber hinaus reinigende Substanz. Viele Schutzzauber verwenden deshalb Salz in irgendeiner Form. Du kannst also deine Intention »Schutz« mit Salz in einem Zauber verstärken. Für die magischen Eigenschaften von Kristallen, Pflanzen, bestimmten Objekten und Substanzen gibt es Korrespondenzen, die deren magische Eigenschaften zeigen. Eine Auswahl entsprechender Auflistungen findest du auch hier im Buch.

Als Anfänger*in solltest du deine Ziele für Zauber nicht zu hoch ansetzen, sondern im Kleinen beginnen. Dieses Buch

kann dich dabei ein wenig unterstützen. Du findest im Anhang außerdem weiterführende Literatur.

Es mag verführerisch sein, sich schon bald an Zaubern oder großen Ritualen zu versuchen. Ich würde allerdings raten, bevor du damit beginnst – lies noch andere Bücher über Hexenkunst. Tausch dich mit Gleichgesinnten aus. Mach die Übungen, die du in diesem und anderen Büchern findest, regelmäßig.

Bitte beachte: Dies ist kein Buch über Wicca. Das von Gerald Gardner und anderen in den 1950er Jahren in England ins Leben gerufene Wicca gilt als Hexenreligion, aber nicht alle Hexen sind Wiccaner*innen – und nicht alle Wiccaner*innen sind Hexen.

Es gibt viele verschiedene Arten der Hexenkunst. Fragst du zehn verschiedene Hexen, was Magie und Hexenkunst ist, wirst du vermutlich dreizehn verschiedene Antworten erhalten. In diesem Buch stelle ich Elemente der Hexenkunst vor, mit denen ich Erfahrung habe. Falls du Bücher über Wicca suchst, findest du einige Empfehlungen im Anhang.

Für alle hier vorgestellten Dinge gilt – für deine Hexenaktivitäten sind sie nicht zwingend erforderlich. Nicht jede Hexe ist religiös, Wicca-Anhängerin oder pagan. Nicht jede Hexe beschäftigt sich mit Astralreisen, Astrologie, Kartenlegen oder Kristallen. Such dir das aus, wovon du dich besonders angezogen fühlst und probiere es aus. Folge deiner Intuition.

Das Buch enthält einige Links. Ich habe diese vor der Veröffentlichung überprüft, übernehme aber keine Haftung und Verantwortung für die Inhalte, welche die jeweiligen Webseitenbetreiber*innen bereitstellen.

Im englischsprachigen Raum gibt es sehr viel empfehlenswerte Literatur über Magie und Hexenkunst, daher empfehle ich hier auch mehrere englischsprachige Bücher.

Abschirmen

Abschirmen ist eine Übung, mit der du einen schützenden Schild um dich herum visualisierst und dich dadurch vor unerwünschten Dingen oder Personen in deinem Umfeld schützen kannst. Manche Hexen visualisieren eine große Blase aus Licht, in die sie hineintreten, andere bevorzugen es, einen schützenden langen Umhang mit einer Kapuze oder sogar eine Art Rüstung zu visualisieren.

Du findest eine geführte Meditation zu diesem Thema in meinem Buch »Traumreisen – Geführte Meditationen für Hexen und Heid*innen« oder hier bei Youtube, auf englisch:

http://bit.ly/guidedmeditation_shielding

Ahnen

Viele Hexen arbeiten mit ihren Ahn*innen. Das können verstorbene Blutsverwandte sein, aber auch Ahn*innen »im Geiste«, zum Beispiel Menschen, die in ihrem Leben ebenfalls als Hexe oder auf andere Weise spirituell aktiv waren. Manche Hexen arbeiten mit Vorfahren, denen sie nie persönlich begegnet sind und mit denen sie auch nicht in direkter Linie verwandt sind. Auch das ist valide. Die Ahn*innen, die mit dir arbeiten möchten, werden sich dir zeigen.

Die Arbeit mit Ahn*innen kann sehr bereichernd sein; sie können dir Rat geben, dich beschützen, dir bei deiner spirituellen Weiterentwicklung helfen und durch die Beschäftigung mit ihnen ehrst du sie über den Tod hinaus. Deine Ahn*innen können auch einer anderen Religionsgemeinschaft angehört haben als du selbst. Das allein ist noch kein Hinderungsgrund, mit ihnen zu arbeiten. Hier einige Ideen, wie du die Arbeit mit deinen Ahnen gestalten kannst.

Geführte Meditation

Nimm Kontakt mit einem Ahn oder einer Ahnin auf über eine geführte Meditation, das ist eine der einfachsten Methoden für Anfänger*innen. Wenn du bereits mehr Erfahrung mit dieser Entspannungsmethode hast, brauchst du dafür keine geführte Meditation. Ich habe eine englischsprachige zu diesem Thema auf Youtube:

<http://bit.ly/gmancestor>

Und auch eine deutschsprachige in meinem Buch »Traumreisen – Geführte Meditationen für Hexen und Heid*innen«

Ahnenaltar

Du kannst deinen Ahn*innen einen Altar (oder einen Platz auf deinem --> **Altar**) einräumen. Wenn du Fotos oder andere Bilder von ihnen hast, kannst du sie über dem Altar aufhängen oder darauf stellen, oder erstelle dir vielleicht ein Fotoalbum, dass du von Zeit zu Zeit durchblättern kannst.

Ein Festmahl für die Ahn*innen

Samhain oder auch Allerseelen bieten sich besonders an, um den Ahnen zu begegnen; es wird gesagt, dass die Schleier zwischen den Welten in dieser Zeit besonders dünn sind. Bei manchen Hexen ist es Brauch, an Samhain beim Festmahl ein extra Gedeck für Ahn*innen auf den Tisch zu stellen, um sie auf diese Weise zu ehren.

Und was ist mit problematischen Ahn*innen?

Über manche unserer Vorfahren wissen wir nur sehr wenig oder es lässt sich auch durch Nachforschungen nur wenig in Erfahrung bringen. Und niemand verlangt von dir, beispielsweise ausgerechnet jenen verstorbenen Großonkel zu ehren, der im Zweiten Weltkrieg ein glühender Anhänger der Nazi-Ideologie war. Du musst auch nicht deine Urgroßmutter ehren, die zu Lebzeiten als »Hausdrache« galt oder ähnlich unangenehme Personen.

Ein lesenswerter englischsprachiger Text über Ahnenarbeit:
<https://www.patheos.com/blogs/afoxamongravens/2020/09/whats-the-big-deal-about-ancestors/>

Alltag

Ich persönlich kann mir keine „fancy“ Hexen-Ingredienzen, besondere Ritual-Gegenstände, Ausbildungsseminare oder spirituelle Reisen leisten. Stattdessen beschloss ich während der Coronakrise, meinem Alltag zu Hause einen gewissen Zauber einzuhauchen, bzw. diesen wiederzufinden.

Vor einiger Zeit habe ich begonnen, mich intensiver denn je mit Küchenhexenkunst zu beschäftigen, inspiriert von einem Buch von Rachel Patterson, das sehr praxisorientiert ist. Kochen und Backen, und sogar die Hausarbeit lassen sich wunderbar mit Magie verbinden.

In den Achtsamkeitsmeditationen und -Praktiken nach fernöstlicher Traditionen gilt es, allem, was man tut und wahrnimmt, seine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken – ganz im Hier und Jetzt sein, könnte man es auch nennen. So dass die Gedanken nicht ständig um andere Dinge kreisen. Dass der Alltag eine wichtige Rolle in der spirituellen Praxis spielt, zeigt auch dieses Sprichwort aus dem Zen: *»Was tut der Meister vor der Erleuchtung? Holz hacken und Wasser holen. Was tut der Meister nach der Erleuchtung? Holz hacken und Wasser holen.«*

Darin liegt meiner Ansicht nach auch eine Aufforderung verborgen – auch wenn man besondere spirituelle Erfahrungen macht, sollte man angesichts dessen nicht völlig weltfremd und abgehoben werden, sondern sich weiter den Herausforderungen des Alltags stellen und sich in der eigenen Gemeinschaft/Community so einbringen, wie es einem möglich ist.

Ähnlich kann man auch alltäglichen Tätigkeiten etwas Zaubenhaftes einhauchen, und das oft ohne großen Aufwand. Es muss nicht immer ein großes Ritual sein man kann sich auch anders (und täglich) mit der spirituellen Kraft verbinden.

Hier einige Beispiele für mehr Magie im Alltag

- In einem Topf oder einem Getränk rühren:
Im Uhrzeigersinn (Deosil), um positive Energien anzuziehen Gegen den Uhrzeigersinn (Widdershins), um negative Energien zu bannen.
- Beim Duschen und sonstiger Körperpflege, beim Händewaschen, Fegen und anderen Reinigungstätigkeiten kannst du chanten. Seit Beginn der Coronakrise singe ich beim Händewaschen einen selbstentwickelten Chant, der die empfohlene Dauer des Händewaschens hat.
- Bei vielen Tätigkeiten kannst du mit dem Finger Sigillen oder Runen in die Luft malen. Du kannst diese Symbole auch z.B. in eine bemahlte Arbeitsfläche beim Backen malen, in Teig ritzen, vor dem Backen oder – das ist etwas aufwändiger – mit Lebensmittelfarben auf Gebäck und anderen Speisen anbringen.
- Segne deine morgendliche Tasse Kaffee oder Tee, symbolisch für einen guten Start in den Tag. Ähnliches kannst du auch mit dem letzten Getränk des Tages tun, z.B. ein Kräutertee, für eine gute Nachtruhe.
- Du kannst auch für Kräuter, Gewürze, Lebensmittel oder deine Reinigungsmittel (je nach Intention) um einen Segen bitten.
- Verwende immer mal wieder Räucherwerk, um dein Heim von negativen Energien zu reinigen, oder ihnen vorzubeugen. Das muss nicht unbedingt ein Smudge-Bündel oder ein besonderes Räucherwerk sein, du kannst auch Räucherstäbchen verwenden und deine Intention z.B. mit einem Chant deutlich machen. Achte bei letzteren darauf, dass die Asche aufgefangen wird, damit du sie nicht im Haus verteilst.

- Auch wenn du nicht viel Platz hast, schau, ob du einen Ort in deiner Wohnung (oder auf dem Balkon) findest, wo du Pflanzen unterbringen kannst. Manchmal reicht schon ein Fensterbrett, das Sonnenlicht bekommt. Du könntest z.B. Kräuter anpflanzen, selbst ernten und für deine magischen Zwecke verwenden.
- Wenn du während einer Haushaltstätigkeit auf etwas wartest – z.B. darauf, dass das Wasser für dein Heißgetränk kocht oder eine Speise im Ofen gar wird, kannst du für einen Moment die Augen schließen, tief und ruhig atmen und über eine Intention nachsinnen oder an etwas Erbauliches denken, dass du mit deiner Hexenkunst verbindest.
- Viele Haustierhalter*innen sprechen mit ihren Tieren, immerhin sind diese ein wichtiger Teil der Familie oder ein begleitendes Tier für die Hexe. Vielleicht findest du Wege, wie du dein/e Haustier/e in deine Hexentätigkeiten einbinden kannst?
- Falls du Pflanzen hast, sprich ebenfalls mit ihnen, während du sie pflegst. Das muss nicht laut sein, du kannst es auch lautlos in Gedanken tun. Auf diese Weise kannst du auch für sie um einen Segen bitten. Du kannst auch in der Luft über ihnen Sigillen oder andere Symbole für Wachstum, Gesundheit und gutes Gedeihen in die Luft malen. Ich habe mehr als einmal gehört, dass Pflanzen besser wachsen, wenn man ihnen mit einer liebevollen Aufmerksamkeit begegnet.

Was immer du tust – mach es spielerisch. Sei nicht verbissen dabei. Improvisiere, folge deiner Intuition. Wenn dir danach ist, bei der Hausarbeit Musik zu hören und durch die Wohnung zu tanzen, mach es. Ich habe einmal in einem schamanisch geprägten Zusammenhang gelesen, eine spielerisch leichte Vorgehensweise erfreut viele Geistwesen,

vermutlich auch den eigenen --> **Hausgeist** – weil sie Freude bringt.

Altar

Nicht nur für Heid*innen bietet sich ein Hausaltar an, auch als Hexe ohne eine bestimmte Religion kannst du dir eine solche Stelle in deinem Haus oder Garten errichten.

Platz für einen Altar ist auch »in der kleinsten Hütte«. Es kann ein eigener Tisch sein, eine Ecke in einem Regal, die Oberfläche einer Kommode, eine Fensterbank oder eine andere Stellfläche.

Hier kannst du zum Beispiel ein Tuch oder eine kleine Tischdecke auflegen, Bilder oder Symbole für die Elemente aufstellen, Statuen oder Bilder von Gottheiten oder von Symbolen, Sigillen und du kannst auch Kerzen und/oder deine Ritualgegenstände auf dem Altar platzieren. Je nach Anlass kannst du Opfergaben auf den Altar legen, du kannst ihn im Verlauf des Jahres mit Blumen, Ähren, Herbstlaub, Kastanien, Bucheckern, Eicheln, Federn oder anderen Funden aus der Natur schmücken oder auch mit Kristallen und Halbedelsteinen.

Es gibt keine speziellen Regeln, was auf dem Altar liegen/stehen darf und was nicht – hier kannst du deine Intuition befragen und deine Kreativität ausleben. Manche Hexen sind sehr minimalistisch, bei anderen wirkt der Altar fast überladen. Einige haben auch mehr als einen Altar, aber das ist eine Frage des Platzes. Schau am besten, was sich für dich stimmig anfühlt und du kannst den Altar auch jederzeit wieder verändern.

Reinige ihn regelmäßig und räume ihn bei Bedarf auf. Achte bei Kerzen auf eine feuerfeste Unterlage und lass sie nie unbeaufsichtigt brennen. Wenn du Räucherwerk nutzt, achte darauf, dass es nicht zu sehr qualmt und ein Rauchmelder in deiner Wohnung anspringt. Mehr dazu unter → [Räucherwerk](#).

Ein mobiler Reisealtar

Wenn du beruflich oder aus anderen Gründen viel verreist, bietet sich für diese Gelegenheiten ein mobiler Reisealtar an. Nimm dafür eine kleine Kiste und passende Utensilien, die du darin gut verstauen kannst. In manchen Dekoläden gibt es hübsche kleine Kisten, die ein wenig wie Antiquitäten aussehen. Eine andere Möglichkeit sind kleine Holzkisten, wie es sie in manchen Bastelgeschäften gibt. Diese kannst du auch gut bemalen oder bekleben. Aber es gibt auch noch andere Möglichkeiten: Mein mobiler Reisealtar besteht z.B. aus einer alten Zigarrenkiste. Statt Kerzen kannst du Teelichter einpacken, statt Räucherwerk kleine Räucherkegel oder kurze Räucherstäbchen. Denk auch hier an eine feuerfeste Unterlage. Vielleicht hast du auch eine kleine, stabile Statue und ein Pentagramm, z.B. als Kettenanhänger? Hier kannst du kreativ werden.

Animismus

Animismus ist kurz gesagt der Glaube, dass alles auf der Welt beseelt ist – nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, Pflanzen, Steine, Kraftorte und vieles mehr, was sich in der Natur finden lässt. Animismus gab und gibt es in vielen Naturreligionen auf der ganzen Welt und er spielt auch häufig im Schamanismus eine wichtige Rolle. Dieser Glaube bringt es mit sich, dass viele pagane Menschen der Natur, der Fauna und Flora viel liebevolle Aufmerksamkeit schenken, sich gegen Umweltzerstörung einsetzen oder einen umweltfreundlichen Lebensstil bevorzugen. Animismus erklärt auch, warum Hexen in scheinbar unbelebten Objekten wie Kristallen oder Halbedelsteinen besondere Kräfte wahrnehmen.

Vielleicht hast du es schon einmal erlebt, dass du dich ganz eins mit der Natur gefühlt hast, vielleicht in einer besonders schönen Gegend oder an einem ruhigen oder sonnigen Tag. Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, dass der Wind dir etwas zuflüstert in seinem Rauschen. Vielleicht siehst du manchmal Bilder in den vorüberziehenden Wolken oder in der Rinde eines Baumstammes. Vielleicht hast du Erlebnisse in der Natur oder ungewöhnliche Begegnungen mit Tieren gehabt, die du dir nicht erklären konntest. Solche Erfahrungen können darauf hindeuten, dass du die Welt animistisch wahrnimmst und dich nicht als getrennt von der Natur erlebst (wie es die Mehrheit der Menschen tut), sondern als Teil von ihr.