



Arin Murphy-Hiscock

# Magie für die Seele

Pflanzliche Heilmittel, Zaubersprüche,  
Meditationen und Rituale, um Körper  
und Geist zu beruhigen und zu pflegen

mvgverlag



Arin Murphy-Hiscock

# Magie für die Seele



Pflanzliche Heilmittel, Zaubersprüche,  
Meditationen und Rituale, um Körper  
und Geist zu beruhigen und zu pflegen

**mvg**verlag 

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### Für Fragen und Anregungen:

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

### Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 bei Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc. unter dem Titel *The Witch's Book of Self-Care*. © 2018 by Simon & Schuster, Inc. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Sabine Zürn

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Lisla, ARTvektor

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN Print 978-3-7474-0272-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-623-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-624-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

## Widmung

Für Ceri und Megan, die auf fürsorgliche Weise mit mir schimpfen, damit ich mich nicht über meine Grenzen hinausbewege und mich nicht mehr schuldig fühle, wenn ich mal eine Pause brauche. Ladys, ohne euch könnte ich all das nicht tun. Eiscreme und Spinnräder für immer!



# Inhalt

A decorative flourish consisting of two symmetrical, swirling lines that meet at a central dot, positioned below the title.

## *Einführung* 9

### *Kapitel 1: Selbstfürsorge und Magie* 11

Der Weg der grünen Hexe 12

Magie als Selbstfürsorge 14

Was Selbstfürsorge nicht ist 15

Hygge und Selbstfürsorge 18

Es ist wichtig, authentisch zu sein 20

Magische Methoden der Selbstfürsorge 23

Grundlagen der Magie 26

Ein magisches Tagebuch führen 32

## *Kapitel 2: Mentale und emotionale Selbstfürsorge* 39

- Deine Selbstfürsorge-Ziele bestimmen 39
- Affirmationen 43
- Beginne deinen Tag mit Selbstfürsorge 45
- Authentizität 47
- Übungen rund um dein Tagebuch 50
- Zaubersprüche gegen Stress 56
- Hilfe beim Organisieren und Planen 62
- Mach langsam und verwöhne dich selbst 66
- Reinige deine Energie 69
- Öffne dich für die Liebe 70
- Schatzbeutel für die Selbstfürsorge 72
- Misserfolg akzeptieren 74
- Ins Gleichgewicht kommen 77
- Deine Grenzen akzeptieren 79
- Mit Depressionen umgehen 82
- Es tut gut, mal offline zu sein 85
- Grenzen setzen 87
- Arbeit mit dem inneren Kind 89
- Selbstfürsorge bei der Arbeit 91

## *Kapitel 3: Körperliche Selbstfürsorge* 97

- Wie Stress den Körper belastet 98
- Denk daran, ausreichend zu trinken 98
- Deine Augen entspannen 100
- Ernährung als Form der Selbstfürsorge 101
- Rezepte 103
- Sanfte Hilfe durch Tees 121
- Körperpflege 124
- Hautpflege 148
- Erholsamer Schlaf 153

<i>Kapitel 4: Spirituelle Selbstfürsorge</i>	159
Selbstfürsorge für die Seele	159
Erforsche deine spirituellen Überzeugungen	167
Tägliche Rituale	174
Betten	179
Meditation	182
Räucherwerk für die Meditation	192
Gebets- und Meditationsketten	194
Verbinde dich mit der Natur	203
Energien der Jahreszeiten	207
Kreative Selbstfürsorge	210
Basteln für die Jahreszeiten	219
Anregungen zur Entfaltung deiner Kreativität	225

*Kapitel 5: Selbstfürsorge in deinem Zuhause* 235

Eine behagliche Atmosphäre schaffen	235
Ausgleichen der Elemente	237
Energetische Reinigung	239
Schütze die Energie deiner Wohnung	243
Altäre und Schreine	246
Aromatherapie	253
Ätherische Düfte für die Selbstfürsorge	255
Räucherwerk	260

*Dank* 264

*Bibliografie* 265

*Index* 267





# Einführung



Beim Thema »Selbstfürsorge« handelt es sich im Grunde um Selbstachtung. Selbstfürsorge bedeutet, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und für dich zu sorgen, für dich einzutreten und zu bekräftigen, dass du wichtig und wertvoll bist. In ihrer einfachsten Form ist Selbstfürsorge ein Teil all deiner Bestrebungen, der beste Mensch zu sein, der du sein kannst – eine Absicht, die auch mit der Magie in Resonanz steht. Magie ist die perfekte Ergänzung der Selbstfürsorge, denn einer ihrer Schwerpunkte ist Heilung – Heilung des eigenen Ichs, Heilung der Erde, Heilung der Menschheit und der Natur. Magie für die Seele: In dieser Hinsicht gehen Magie und Selbstfürsorge Hand in Hand.

Das Buch *Magie für die Seele*, in dem es um Selbstfürsorge geht, eröffnet dir vielseitige Möglichkeiten, um dich wieder mit dir selbst zu verbinden, dir Zeit für dich zu nehmen, achtsam den Moment wahrzunehmen und dich und deine spirituelle und emotionale Gesundheit zu ehren. Mithilfe der magischen Selbstfürsorge nutzt du die Energien natürlicher Objekte, wie Kräuter, Steine und die Elemente, um spirituell für dich zu

## Einführung

versorgen. Du findest hier zahlreiche Anregungen, wie du wieder in Balance kommst, Energie auftankst, destruktives Handeln analysierst und es in ein gesünderes Verhalten transformierst. Meditationen bringen dich wieder in Kontakt mit dir selbst, spirituell und auf andere Weise.

Die Erhaltung deiner Energie und deiner emotionalen, körperlichen und mentalen Gesundheit ist eine essenzielle Aufgabe und kann durch Magie verstärkt werden. Sei dein bestes Selbst – das ist ein wichtiger Teil dessen, was die Welt zu einem besseren Ort macht. Dieses Buch kann der erste Schritt sein, um zu entdecken, wie Magie und Selbstfürsorge gemeinsam dazu beitragen können, dass du die beste Version deiner selbst wirst.

## Kapitel 1

# Selbstfürsorge und Magie



Die Wort »Selbstfürsorge« ist heutzutage in vieler Munde. Aber genau wie die Darstellung von Magie in den Medien kann auch die Diskussion über das Thema »Selbstfürsorge« verwirrend sein. Was genau macht Selbstfürsorge eigentlich aus? Sind ein Besuch im Nagelstudio oder eine neue Handtasche tatsächlich ein Ausdruck von Selbstfürsorge, und wenn das nicht der Fall ist, was gehört dann dazu? Einfach gesagt ist Selbstfürsorge jede bewusst durchgeführte Handlung, mit der du zu deiner mentalen, emotionalen oder körperlichen Gesundheit beiträgst.

Magie fügt sich perfekt in das Konzept der Selbstfürsorge ein, denn Magie bedeutet, auf deine innere Stimme und auf die Botschaften zu hören, die das Göttliche und die Natur für dich bereithalten. Innere Achtsamkeit eröffnet dir eine verborgene Welt an Informationen, die deinem Wohlbefinden dienen. Magie und Selbstfürsorge sind ausgezeichnete Partner auf dem Weg, ein ausgeglichenes, erfülltes Leben zu führen.

In diesem Kapitel werden nicht nur Selbstfürsorge und einige der negativen Vorurteile ihr gegenüber untersucht; du lernst auch die magischen

## Kapitel 1

Methoden kennen, die du in den folgenden Kapiteln anwenden und erforschen wirst.

### Der Weg der grünen Hexe

Die Ziele der Selbstfürsorge sind einfach zu benennen:

- ein gesunder Verstand,
- ein gesunder Körper,
- eine gesunde Seele.

Selbstfürsorge bedeutet nicht nur, sich selbst ab und zu mal eine Pause zu gönnen, sondern es geht darum, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen, indem du auf deinen Verstand, deinen Körper und deine Seele achtest. Damit sind nicht nur langfristige Bedürfnisse gemeint, sondern auch jene, die du genau jetzt in diesem Moment verspürst.

Ist es wirklich so schwer, auf sich selbst zu hören? Offensichtlich sogar besonders schwer, denn ein hoher Prozentsatz der Menschheit leidet unter Schlafproblemen, Angstzuständen, Depressionen und dem Gefühl, ständig zu versagen.

Selbstfürsorge ist mehr, als etwas zu essen und ein Dach über dem Kopf zu haben. Selbstfürsorge bedeutet, dich selbst mit der gleichen Freundlichkeit zu behandeln, die du allen anderen entgegenbringst, und dich selbst auf dieselbe Weise zu unterstützen wie die Menschen, die dir am Herzen liegen.

Vor allem Frauen kämpfen mit diesem Aspekt der Selbstfürsorge, obwohl das kein frauenspezifisches Problem ist. Frauen werden dazu erzogen, sich um andere Menschen zu kümmern und

gleichzeitig ihre eigenen Bedürfnisse zu verleugnen oder herunterzuspielen. Das geht zulasten des Selbstwertgefühls und führt zur Vernachlässigung der eigenen Regeneration beziehungsweise des Bedürfnisses nach Unterstützung und Fürsorge. Dies wiederum kann zu Wut und Verbitterung führen.

Selbstfürsorge meint, sich selbst als einen wertvollen, wichtigen, fähigen Menschen anzuerkennen, der Wertschätzung verdient. Mit anderen Worten: Selbstfürsorge versucht, das Ungleichgewicht aufzuheben, das entsteht, wenn man sich nicht richtig um sich selbst kümmert, sei es durch Nachlässigkeit oder aus freien Stücken.

Selbstfürsorge steht nicht für große, spektakuläre Aktivitäten. Im Gegenteil: Selbstfürsorge wirkt sogar deutlich besser in kleinen, aber regelmäßigen Einheiten. Du musst also nicht verzweifelt nach irgendetwas Besonderem suchen, das deine Gefühle positiv verändert. Eine schrittweise Hinwendung zu den eigenen Bedürfnissen ist von Vorteil, weil kleinere Maßnahmen nicht viel Zeit in Anspruch nehmen und man nicht ständig mit dem Gefühl zu kämpfen hat, anderen Verpflichtungen oder anderen Menschen die ihnen zustehende Zeit wegzunehmen. So kann erst gar kein schlechtes Gewissen aufkommen, das häufig mit der Selbstfürsorge verbunden ist.

Hinter Vorbehalten gegenüber der Selbstfürsorge steckt das Vorurteil, es handle sich um Egoismus. Magische Arbeit ist bestens dazu geeignet, dagegen anzukämpfen, denn sie wirkt auf einer unsichtbaren inneren Ebene, die andere nicht bewerten können.

# Magie als Selbstfürsorge

Heilung ist wie gesagt einer der zentralen Aspekte von Magie. Und dazu tragen Magie und Selbstfürsorge gemeinsam bei. Selbstfürsorge ist ein beständiger Prozess, um deine Seele zu heilen und deine emotionale, mentale und körperliche Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Magie hilft dir durch Selbstermächtigung und Kontrolle über dein Leben, indem sie dich dazu ermutigt, den Fokus auf dich selbst als den besten Menschen zu richten, der du sein kannst. All dies harmoniert perfekt mit deinem übergeordneten Ziel der Selbstfürsorge.

Magie stellt eine Verbindung zwischen einem Menschen und seiner Umwelt her oder bringt die Beziehung ins Gleichgewicht. Kommt ein spiritueller Aspekt hinzu, dann arbeitet die Magie auch an der Verbindung zwischen dem Menschen und dem Göttlichen und versucht, sie in Balance zu bringen oder aufrechtzuerhalten.

## SELBSTFÜRSORGE IN KLEINEN SCHRITTEN

Man hört immer öfter Sprüche wie »Mach Sport, das vertreibt deine Depression« oder »Fang mit Yoga an und du wirst spirituell wachsen«. Aber so funktioniert Selbstfürsorge nicht. Denn sie entsteht aus einem komplizierten Netz aus Hunderten von kleinen Schritten und einer Veränderung der eigenen inneren Haltung. Es wird deine Probleme nicht lösen, wenn du nur einige der Rituale, Zaubersprüche oder Methoden in diesem Buch anwendest. Aber mit jedem einzelnen Schritt wirst du dich ein wenig besser fühlen und hoffentlich einsehen, dass du Selbstfürsorge verdienst und es wert bist, dir die Zeit und Aufmerksamkeit zu nehmen, die du brauchst. Auch wenn dadurch deine Überforderung nicht ganz verschwindet, ist es dennoch eine wichtige Aufgabe, für dich selbst zu sor-

gen. Das Aufräumen eines Zimmers wird deine Ängste nicht beseitigen, aber es macht die Atmosphäre besser und angenehmer, und das zählt.

### Was Selbstfürsorge nicht ist

Manche Medien propagieren allein Maßnahmen wie Aufenthalte in Wellnesscentern oder eine »Shopping-Therapie« als Möglichkeiten der Selbstfürsorge. Das ist frustrierend, weil diese Ansätze voraussetzen, dass du dir das alles finanziell leisten kannst, dass dir diese Äußerlichkeiten wichtig sind, obwohl du sie dir aus irgendeinem Grund nicht gönnst, und dass du Zeit dafür hast, vielleicht sogar als Belohnung für irgendetwas, was du leisten musst.

Diese Vorschläge gehen davon aus, dass sie eine Lücke in deinem Leben schließen können, was wiederum besagt, dass du nicht ganz normal bist, wenn sie nicht die Leere in deinem Herzen füllen. Nur Mut! Die Meinung solcher Medien über Selbstfürsorge muss nicht mit deiner Auffassung übereinstimmen ... und es ist bestimmt sogar gesünder, wenn das nicht der Fall ist.

### SCHULDGEFÜHLE DURCH SELBSTFÜRSORGE

Ein gängiges Vorurteil gegenüber Selbstfürsorge sieht so aus: Jemand lümmelt sich auf dem Sofa, verzehrt Schokolade und vernachlässigt die Hausarbeit. Dieses Klischee ist schäbig, weil es den Eindruck erwecken kann, dass du »irgendjemanden« auf irgendeine Weise enttäuschen würdest, wenn du dir zwischen deinen Aufgaben ein paar Minuten Auszeit nähmest. Es behauptet, du würdest versagen, wenn du dich nicht ganz und gar deiner Arbeit und deinen Verpflichtungen widmetest. Das ist eines der schlimmsten Vorurteile im Zusammenhang mit Selbstfürsorge, weil es unterstellt, dass du etwas nicht ernst genug nimmst, wenn du nicht ständig für das Wohl anderer Leute sorgst. Im Grunde genommen

## Kapitel 1

sollst du dich also schuldig fühlen, wenn du dir ein paar Momente für dich selbst nimmst.

Während es manchmal ganz gut tun kann, etwas zu vertagen, ist das Aufschieben oder Verdrängen eines Problems keine Selbstfürsorge. Im Gegenteil: Vor einem Problem die Augen zu verschließen, macht es nur noch komplizierter. Selbstfürsorge bedeutet, Dinge anzugehen, damit sie nicht zum Problem werden, und dazu gehört auch, liebevoll zu deinem zukünftigen Selbst zu sein, indem du kein Chaos hinterlässt, das du später regeln musst.

### SCHULDGEFÜHLE LOSLASSEN

Wie oft tragen wir Schuldgefühle mit uns herum und lassen sie in uns gären. Das ist alles andere als gesund! Es kann sehr befreiend sein, Schuldgefühle loszulassen, wenn man lernt, mit sich selbst fürsorglich umzugehen. Mit dem folgenden Ritual kannst du einen Teil deiner Schuldgefühle gehen lassen. Spüre, wie die Last von dir abfällt.



### RITUAL, UM SCHULDGEFÜHLE LOSZULASSEN

Bei diesem Ritual verbrennst du das, was du loslassen willst. Das kann dir dabei helfen, schmerzhaftes Erinnerungen oder heftige Emotionen zu verarbeiten.

Du kannst das Ritual regelmäßig durchführen, wenn du dich wegen unterschiedlicher Probleme oder in einer konkreten Angelegenheit häufig schuldig fühlst. Führe es



so oft durch, wie es dir guttut. Dieses Ritual erfordert Erdung, Zentrierung, und du kannst einen magischen Kreis ziehen. Für den Fall, dass du mit diesen Methoden noch nicht vertraut bist, findest du eine Anleitung weiter hinten in diesem Kapitel.

### DAS BRAUCHST DU

- Untersetzer
- Feuerfesten Topf
- Weihrauch und Räuchergefäß
- Weiße Kerze und Kerzenhalter
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- Papier
- Stift

### SO WIRD'S GEMACHT

1. Zentriere und erde dich. Zieh einen magischen Kreis, wenn du es für notwendig hältst.
2. Stell den feuerfesten Topf auf den Untersetzer neben das Räuchergefäß und die Kerze.
3. Zünde den Weihrauch im Räuchergefäß an. Zünde die Kerze an.
4. Setz dich mit geschlossenen Augen hin und denk über dein Schuldgefühl nach. Womit hat es zu tun? Wodurch wird es ausgelöst? Kannst du benennen, wofür du dich schuldig fühlst? Vielleicht empfindest du deshalb auch Groll, Traurigkeit, Scham oder Wut.

5. Wenn du bereit bist, schreib alles auf ein Blatt Papier.
6. Falte das Papier, damit es in den Topf passt. Halte das Papier und sprich:  
*Ich gebe dieses Schuldgefühl an das Universum ab.  
Ich lade Frieden und Gelassenheit ein.  
Öffne mein Herz für die positive Energie dieses Rituals und unterstütze mich auf meinem Weg, ungehindert für mich selbst zu sorgen.  
Ich danke dir für deine vielen Segnungen.*
7. Berühre eine Ecke des Papiers mit der Flamme der Kerze. Wenn das Papier anfängt zu brennen, legst du es in den Topf und lässt es zu Asche verbrennen. Lass den Weihrauch und die Kerze ausbrennen.
8. Gib die kalte Asche entweder in ein fließendes Gewässer oder lass sie vom Wind wegwehen.



## Hygge und Selbstfürsorge

Hygge ist ein wichtiger Bestandteil der dänischen Tradition und Lebensweise und bedeutet im Kern, dass man sich Zeit nimmt und die schönen Seiten des Lebens genießt. Man macht es sich zu Hause gemütlich, indem man sein Heim »hyggelig« einrichtet.

Das Konzept von Hygge entstand in Skandinavien mit seinen langen dunklen Wintern, in denen man sich in sein wohlig warmes Haus

zurückzieht. Hygge feiert die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen, wie zum Beispiel eine schöne Tasse heißen Tee, gute Bücher, viele Kerzen, das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, leckeres selbst gekochtes Essen und die Gesellschaft von Familie und Freunden. Hygge ist ein entschleunigter, friedlicher Lebensstil ohne »Konsumzwang«.

Hygge fügt sich beinah perfekt in die magische Arbeit ein, denn auch die Magie strebt nach Gelassenheit. Meditation, Entschleunigung, Achtsamkeit und das Wertschätzen des authentischen Ichs bilden das Herz der Magie. Magie will dich fördern, stärken und ehren.

Hygge regt dazu an, deinen Lebensstil als eine Art Kunst zu betrachten, was eine ausgezeichnete Grundlage der Selbstfürsorge ist. Damit ist nichts Extravagantes gemeint, sondern Wohlbefinden und eine Form des persönlichen Ausdrucks. Es geht darum, einen besonderen Moment zu erschaffen – nicht besonders im Sinne von außergewöhnlich, sondern in der Gewissheit, dass jeder noch so kleine Moment besonders sein kann, weil er dir gehört. Halt inne und erlaube dir, den Moment bewusst zu erleben und ganz in ihm präsent zu sein.

Es gehört zur Selbstfürsorge, sich selbst solche Momente zu gönnen und zu genießen. Nimm den Augenblick achtsam wahr, egal, ob er gut oder schlecht ist. Das bestärkt wiederum deine innere Haltung, dass du diese kleine Auszeit wert bist, was deine Belastung reduzieren kann. Statt deine Gefühle wie in einem verrückten Sprint zu ignorieren, um noch schneller noch weiter zu kommen, sind diese Momente der wertfreien Anerkennung deiner selbst ein gesunder Weg, um deinem Unterbewusstsein zu signalisieren, dass es wechselnde Stimmungen haben darf. Es muss

nicht die ganze Zeit auf »gut gelaunt« eingestellt sein. Das sollte es eigentlich auch gar nicht, denn alles und jeder braucht mal eine Pause.

## Es ist wichtig, authentisch zu sein

Im Wesentlichen bedeutet Authentizität,

- herauszufinden, wer man ist,
- sich selbst anzunehmen und
- wahrhaftig sich selbst gegenüber zu sein.

Klingt einfach? Vielleicht nicht ganz. Die Hektik des täglichen Lebens lenkt uns oft ab, und wir sind zu beschäftigt, um einfach mal innezuhalten, uns selbst zu betrachten und zu erkennen, wer wir wirklich sind. Es kann Angst machen, einen genaueren Blick auf sich selbst zu werfen. Was ist, wenn du nicht der großartige Mensch bist, für den du dich hältst?

Manchmal ist Selbstfürsorge schwierig, weil du dich Themen stellen musst, die du lieber ignorieren würdest. Selbstbetrachtung kann unangenehm sein. Sie erfordert ein Maß an Ehrlichkeit, das dich vielleicht überfordert. Du magst vor der Einsicht zurückschrecken, dass du dich selbst sabotiert hast, bewusst oder unbewusst, oder zuzugeben, dass du deine Selbstdisziplin aufgeben musst, um zu deinem besten Selbst zu werden. Selbstfürsorge bedeutet anzuerkennen, dass du in einigen Bereichen schwach bist, dass du aber auch viel mehr Entscheidungsfreiheit und Kontrolle über dein Leben hast, als dir vielleicht lieb ist.

Aber denk daran: Wenn du Schwächen zugibst, weißt du auch, woran du arbeiten darfst und welcher Anteil von dir mehr Liebe und Zuwendung braucht. Wenn du Verantwortung dafür übernimmst, dein bestes Selbst zu sein, dann kannst du auch bessere Entscheidungen in Bezug auf deine Selbstfürsorge treffen.

Versuch's mal mit dieser Affirmation: »*Ich ehre mein wahres Selbst.*«

Als dein authentisches Selbst zu leben heißt, einem sehr individuellen Weg zu folgen. Niemand sonst kann so leben wie du. Es ist ein einzigartiges Ziel. Ja, es ist schwer, deine eigenen Werte zu erkennen, und manchmal ist es auch schwierig, dein Leben danach auszurichten, statt es dir leicht zu machen und sie zu ignorieren oder so zu tun, als ginge es dir gut. Aber sich um ein nicht authentisches Selbst zu kümmern ist so ähnlich, wie einen löchrigen Eimer füllen zu wollen. Er wird niemals voll werden, weil alles aus ihm herausrinnt, was man hineingibt. Selbstfürsorge ist die Wertschätzung aller deiner Anteile, nicht nur einiger von ihnen. (Ja, sogar die Anteile, an denen du noch arbeiten darfst.) Wenn du vorgibst, jemand zu sein, der du nicht bist, wie kannst du dann jemals wirklich glücklich sein? Wenn du nicht authentisch bist, wie kannst du dann Mitgefühl für dich selbst empfinden?

Ein authentisches Leben mag nicht einfach sein, aber es lohnt sich. Die folgenden Gedanken solltest du dir einprägen:

- Bring deine Gefühle und/oder deine Bedürfnisse mit deinem Handeln in Einklang.
- Entscheidungen auf der Grundlage deiner Werte sind auf lange Sicht gesehen gesünder, als Entscheidungen auf Basis von Bequemlichkeit oder der öffentlichen Meinung zu treffen.
- Tritt für dich selbst und deine Bedürfnisse oder Wünsche ein.
- Lass dich nicht von dem Bedürfnis leiten, von anderen anerkannt oder gemocht zu werden. Anerkennung ist eine mächtige Droge, aber es ist gesünder für deine Seele und dein Selbstwertgefühl, Entscheidungen anhand deiner eigenen Werte zu treffen.

## Kapitel 1

Du kannst davor zurückschrecken, offen authentisch zu sein: Was ist, wenn du dich so annimmst, wie du wirklich bist, mit deinen Schwächen und Fehlern und allem ... nur um von anderen Menschen abgelehnt zu werden? Angst ist ein wirksames Abschreckungsmittel. Angst vor dem Versagen, vor Ablehnung oder vor Einsamkeit kann sich verbinden mit der Angst, etwas zu verpassen. So entsteht ein Gewirr aus Ängsten und dem Gefühl, nichts unter Kontrolle zu haben. Mach dir bewusst, dass ein authentisches Leben dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein vielmehr aufbaut, was sich wiederum in deiner persönlichen Energie bemerkbar macht.

Die Autorin Brené Brown spricht in ihrem Buch *Die Gaben der Unvollkommenheit* über die Entwicklung der Fähigkeit, unvollkommen zu sein. Zu akzeptieren, dass du nicht perfekt und es trotzdem wert bist, dass man sich um dich kümmert, ist eine wertvolle Methode in deinem Toolkit der Selbstfürsorge.

So beängstigend die Selbsterforschung auch scheinen mag – wenn man sie ignoriert, erzeugt sie nur eine andere Art von Stress, auf den man gut verzichten kann. Entscheide dich dafür, dich auf die Selbstreflexion einzulassen, statt dich dem Stress auszuliefern, der entsteht, wenn du etwas hinauszögerst oder verdrängst. Behalte die Kontrolle. (Sieh dir die Übung zum Thema Authentizität im Kapitel 2 an: ein Zauberspruch, der hilft, dein wahres Ich zu erkennen.)

## Magische Methoden der Selbstfürsorge

Dieses Buch enthält zahlreiche magische Methoden, die du für deine Selbstfürsorge anwenden kannst. Die meisten von ihnen sind einfach, andere erfordern den Erwerb von Kräutern oder Mineralien. Diese müssen nicht unbedingt groß sein; selbst ein kleiner Stein besitzt eine natürliche Energie, aus der du schöpfen kannst, um deine Energie zu unterstützen. Die meisten Kräuter findest du im Lebensmittelladen. Manche kann man als ätherisches Öl verwenden. Ätherische Öle mögen teuer sein, aber sie sind hoch konzentriert und bei lichtgeschützter Lagerung lange haltbar. Die folgenden magischen Methoden lernst du hier kennen:

### KREATIVES VISUALISIEREN

Hattest du als Kind Tagträume oder eine zu rege Fantasie? Kreatives Visualisieren ist eine Technik, die mithilfe deiner Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit ein Bild der Realität erzeugt, wie du sie dir wünschst. Die Methode ist effizienter als Tagträumen und verlangt von dir Sorgfalt und Umsicht. Durch das Visualisieren einer potenziellen Situation und indem du ihr Energie verleihst, erhält sie Kraft.

Kreative Visualisierung funktioniert auch auf negative Weise. Deshalb solltest du sehr achtsam sein, falls dein Verstand auf Abwege gerät und etwas Schlimmes visualisiert. Du willst etwas Negativem ja nicht noch mehr Kraft oder Energie geben, als ihm bereits innewohnt.

### MEDITATION

Meditation ist wie eine Erholungspause für deinen Verstand, weil du ihm erlaubst, sich von der ständigen Unruhe der Welt um dich herum zu lösen. Meditation wirkt sich körperlich positiv aus, weil die Herzfrequenz verlangsamt und der Blutdruck gesenkt wird. Mental verbessert sie die Konzentration und wirkt Stress, Depressionen und Ängsten entgegen sowie sich wiederholenden negativen Gedankenschleifen. Gefühlsmäßig

## Kapitel 1

begünstigt Meditation Selbstakzeptanz und Optimismus. In spiritueller Hinsicht fördert sie Ruhe, Gelassenheit und ein Gefühl von Frieden und Harmonie mit dem Universum.

Zu den Meditationstechniken, die in diesem Buch behandelt werden, gehören die Achtsamkeits- und die Atemmeditation, beides sehr einfache Methoden, die zur Selbstfürsorge beitragen.

### ATEMÜBUNGEN

Atemübungen sorgen dafür, dass du auf das achtest, was sonst ein unbewusster, automatischer Vorgang ist. Es ist beeindruckend, welche Verbesserung man mit ein wenig Aufmerksamkeit erreichen kann!

Durch bewusstes Atmen nimmt dein Körper mehr Sauerstoff auf und wird mit Energie versorgt. Durch tiefes Atmen kommen Körper und Seele zur Ruhe – und das wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Blutdruck aus. Atemübungen sind auch eine gute Methode der Meditation.

### KRÄUTERMAGIE

Was ist der Unterschied zwischen Kräutermagie und Kräuterkunde? Kräuterkunde wirkt auf medizinischer Ebene, während Magie mit den Energien der Pflanzen arbeitet. Beides schließt sich nicht gegenseitig aus. Dieses Buch enthält zum Beispiel Teerezepte, die sowohl Kräutermagie als auch Kräuterheilkunde bereithalten. Hauptsächlich werden jedoch die Energien von Blumen, Sträuchern, Kräutern und Bäumen verwendet, um die Selbstfürsorge auf magische Weise zu unterstützen und zu fördern – im Gegensatz zur therapeutischen Behandlung des Körpers. Kräutermagie kann in der Aromatherapie, in Räuchermischungen, in ätherischen Ölen, Duftpotpourris, Wunschkpulvern, bei Zaubersprüchen und als Unterstützung anderer magischer Methoden angewandt werden.



### KERZENMAGIE

Abgesehen davon, dass Kerzen eine einladende Atmosphäre schaffen, ist Kerzenzauber leicht und heiter. Er kann so einfach sein, wie eine Kerze anzuzünden und die Schönheit der Flamme und den Duft zu genießen, oder aufwendiger, indem man Worte in die Kerze ritzt oder Löcher in das Wachs bohrt, die man dann mit Kräutern und/oder ätherischen Ölen auffüllt. Kerzen sind eine einfache Form der Selbstfürsorge; es ist nicht nötig, teure Kerzen zu kaufen, obwohl die billigsten Varianten oft von schlechter Qualität sind, ungleichmäßig brennen und rußen.

Natürlich kannst du auch Zutaten für die Herstellung von Kerzen kaufen und es genießen, deine eigenen Kerzen zu rollen, zu tauchen oder zu gießen und getrocknete Kräuter und Öle ins Wachs zu geben.

Hier sind ein paar Tipps für Kerzen:

- Kauf kleine Dosen und verwende sie als Kerzenhalter, entweder für Teelichte oder Kerzen. Binde farbige Bänder oder Bast um jede Dose. (Achte darauf, dass sie nicht zu nah an der Flamme sind.) Wechsle die Farben der Bänder je nach Jahreszeit.
- Gib etwas Vaseline oder Olivenöl auf den Boden der Dose, damit die Kerze nach dem Abbrennen nicht am Boden klebt.
- Verwende einen richtigen Kerzenlöscher, statt die Kerze auszublansen, um Wachsspritzer zu vermeiden.
- Halte Ausschau nach handgefertigten Bienenwaxkerzen. Sie brennen nicht nur sauberer, sie enthalten auch keine schädlichen Chemikalien.

## Kapitel 1

- Lass Kerzen nicht unbeaufsichtigt brennen und kontrolliere, ob Entflammbares in ihrer Nähe steht.

### MAGIE DER MINERALIEN UND STEINE

Wie Kerzen können auch Mineralien und andere Steine ein passiver Teil deiner Selbstfürsorge sein, aber sie übernehmen einen aktiven Part, wenn du sie energetisch auflädst oder ihre Energien auf ein bestimmtes Ziel hin ausrichtest. Mineralien und Steine sind hervorragende »Batterien«, auf deren Energie du leicht zugreifen kannst. Sie sind meist klein genug, um in eine Tasche oder in einen Beutel zu passen, oder du trägst Schmuck aus Mineralien, die auf dein gewünschtes Ziel ausgerichtet sind. Steine kann man wiederverwenden; reinige sie gut (siehe dazu die Anleitung zur Reinigung in diesem Kapitel), danach sind sie wieder einsatzbereit.

## Grundlagen der Magie

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt nicht darauf, die Grundlagen der magischen Praxis zu lehren. Doch gern stelle ich im Folgenden einige grundlegende Methoden vor, mit denen wir arbeiten werden.

Für einen tieferen Einblick in magische Methoden empfehle ich mein Buch *Grüne Magie: Heilende Kräuter, Pflanzen, Tränke und Öle*.

### SICH ZENTRIEREN UND ERDEN

Sich zu zentrieren und zu erden ist eine unverzichtbare magische Technik, die besonders gut für die Selbstfürsorge geeignet ist. Mit dieser Methode kann man seine aufgewühlte Energie beruhigen, schwache Energie wie-

der auffüllen und ein Gefühl der Zugehörigkeit, Verbindung und Sicherheit erzeugen.



## ZENTRIEREN UND ERDEN

Dies ist deine erste Handlung, bevor du mit irgendeiner magischen Methode beginnst, um sicherzustellen, dass du deine persönliche Energie während der Arbeit nicht aufbrauchst.

### SO WIRD'S GEMACHT

1. Schließ deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge.
2. Visualisiere ein Licht im Zentrum deines Körpers. Was du als das Zentrum deines Körpers betrachtest, hängt von dir ab. Manche Menschen lokalisieren es im Herzen, andere im Solarplexus oder weiter unten im Körper. Wichtig ist nur, dass sich für dich der Ort deines Zentrums stimmig anfühlt.
3. Visualisiere eine Lichtranke, die aus deinem Zentrum nach unten wächst. Stell dir vor, wie sie durch den Boden bis tief ins Zentrum der Erde gelangt. Visualisiere, wie deine Energieranke auf die Energie der Erde trifft. Zieh etwas von der Energie der Erde wie durch einen Strohhalm an deiner Energieranke nach oben in deinen Körper. Lass dich von der Energie der Erde erfüllen.