

HANNAH KRUTMANN
MARIE KRUTMANN



Everyday Magic

EIN HANDBUCH FÜR
ALLTAGSTAUGLICHE
UND EMPOWERNDE
SPIRITUALITÄT

l**ü**bbel**if**e

Inhalt

Cover

Über dieses Buch

Titel

Impressum

Widmung

Vorwort

Kapitel 1: Magie ist, was du draus machst

Ursprung und Geschichte der Hexenbewegung

Which witch is which?

Wie Magie Schritt für Schritt in deinem Zuhause einzieht

Übung: Flowmotion

This is where the magic happens. Kreiere deinen eigenen Kraftort

Selbstfürsorge als Akt der Selbstermächtigung

Kapitel 2: Kristallklar. Wie wir mit Heilsteinen unseren Zielen näher kommen

Was sind Kristalle, und wie können sie uns im Alltag empoweren?

Übung: Und Power! So lädst du deinen Kristall auf

Alles nur Placebo?

Bye-bye Prokrastination - Pyrit

Rampensau-Power - Chalcedon

Schöne Träume garantiert - Aventurin

Liebeskummer, was ist das? - Aquamarin

Gegen nervige Mansplainer - Gagat

Für mehr Freelance-Aufträge - Citrin

Schutz vor miesen Energien in der U-Bahn - Schwarzer Turmalin

Für Geduld bei der Steuererklärung – Hämatit
Bergkristall
Rosenquarz
Obsidian

Jetzt kommt der Stein ins Rollen: Beschaffung und Nachhaltigkeit

Woher weiß ich, ob ein Kristall von guter Qualität ist?

Putzplan: Pflege, Reinigung und Aufbewahrung

Wann und wie oft solltest du deine Kristalle reinigen?

Schatzkammer oder Fensterbank: Wie bewahre ich meine Kristalle am besten auf?

Kristalle im Alltag

Welcome to my crib. Kristalle fürs Interieur

Unsere Kristall-Roomtour

Bling-Bling fürs Wohnzimmer

Magie fürs Schlafzimmer

Schotter für den Arbeitsplatz

Mehr Glamour fürs Badezimmer

Dress to impress. Kristalle für Kleidung und Schmuck

Kristalle für deine Selbstfürsorge

Hydrate

Meditate

Masturbate

Ein bisschen Geometrie: Wie lege ich ein Crystal Grid?

Kapitel 3: Kleb dir deine Welt, wie sie dir gefällt? Was

Manifestation wirklich bringt

Der Manifestations-Hype

Gefährliches Halbwissen: The Secret

Spiritual Bypassing oder der Good-Vibes-Only-Fluch

Auf Umwegen zur Manifestation

Single and ready to mingle

Wie funktioniert Manifestation wirklich?

Check your privilege

Das berühmte Law of Attraction (LoA)

Das A-Wort: Abundance

Mich gut fühlen, wie geht das?

In fünf Schritten erfolgreich manifestieren

Schritt 1: Selbstwert stärken: Die magnetische Kraft deines Unterbewusstseins

Übung: Taschenlampe raus und Glaubenssätze aufspüren

Übung: Schatzkarte zeichnen - Der Deep Dive in deine vier Lebensbereiche

Übung: Luft holen und Abtauchen ins

Unterbewusstsein. Wie und wo wir Glaubenssätze verändern

Schritt 2: Wunschzettel raus! Klare Ziele formulieren

Übung: Schreibe deine Manifestationswunschliste
Ist dein Wunsch jetzt crystal clear?

Schritt 3: See it to believe it - Über die Macht der Visualisierung

Achtsamkeit

Visualisierung

Lebender Beweis: Finde deine

Manifestationsvorbilder

Übung: Wer sind deine Manifestationsvorbilder?

Schritt 4: Und Action! Lasse deinen Worten Taten folgen

Übung: Erstelle dein eigenes Visionboard

Schritt 5: Let it go, let it go - Geduld zahlt sich aus

Übung: Die Manifestationsinventur

Kapitel 4: Lesen, was in den Sternen steht.

Selbsterkenntnis und Empathie durch Astrologie

Von Mondknoten und vollen Häusern

Schritt 1: Dich selbst besser kennenlernen mit Astrologie

Psychologische Astrologie

Ein Überblick über die verschiedenen Rollen

Die Planeten

Sonne: deine Serienrolle/dein Charakter

Mond: die beste Freundin/deine Gefühlsebene

Merkur: die Arbeitskollegin/deine

Kommunikationsebene

Venus: die Muse/deine Liebe und Anziehungskraft

Mars: der Trainer/deine Unternehmungslust

Jupiter: dein großer Bruder/dein Glücksbringer

Saturn: dein Vater/deine Disziplin

Uranus: die ausgeflippte Mitbewohnerin/deine

Unabhängigkeit

Neptun: der spirituell bewanderte

Mitbewohner/dein Mitgefühl

Pluto: der*die beste Feind*in/deine

Transformation

Die Mondknoten

Die astrologischen Häuser

Erstes Haus: Das Badezimmer

Zweites Haus: Die Mall

Drittes Haus: Die Küche

Viertes Haus: Das Elternhaus

Fünftes Haus: Das Schlafzimmer

Sechstes Haus: Der Park

Siebtes Haus: Der Chatroom

Achtes Haus: Der Wald

Neuntes Haus: Die Uni

Zehntes Haus: Das Büro

Elfte Haus: Das Stammcafé

Zwölftes Haus: Die Bar

Schritt 2: Andere besser verstehen durch Astrologie

Schritt 3: Mit Astrologie durch den Alltag navigieren

Kapitel 5: Sonne, Mond und Menstruation. Wie du im Einklang mit deinem Zyklus wahre Superkräfte entfaltetest

Der Mond als Symbol

Was hat der Mond mit uns zu tun?

Die Menstruation als Symbol

Rhythm is a dancer. Im Eiertanz um die Menstruation
The magic is real

Alles eine Frage des Rhythmus: Wie der menschliche
Körper tickt

Willkommen im Club: Einführung in den Mondrhythmus
»Schmerzen, so schlimm wie Wehen«

Körpermagie: Den eigenen Zyklus verstehen

Bitte einmal Mond rot-weiß!

Just a Phase. Von Mondphasen und
Menstruationsphasen

Mondphase am Himmel: Zunehmender Mond

Superkraft: High Performer Power

Mondphase in dir: Follikelphase

Weiblicher Archetyp: Jungfrau

Journaling Prompts für diese Mond- und
Zyklusphase:

Kristall für diese Mond- und Zyklusphase:

Mondphase am Himmel: Vollmond

Superkraft: Magnetische Anziehungskraft

Übersicht über die Vollmonde und ihre
besonderen Energien:

Januar - Wolfsmond (auch Wintermond oder
Eismond genannt)

Februar - Schneemon (auch Sturmmond oder
Hungermond genannt)

März - Wurmmond (auch Lenzmond genannt)

April - Rosa Mond (auch Ostermond genannt)

Mai - Wonnemon (auch Blumenmond genannt)

Juni - Erdbeermond (auch Honigmond oder
Rosenmond genannt)

Juli - Heumon (auch Bockmond genannt)

August - Erntemon (auch Störmond genannt)

September - Herbstmond (auch Maismond
genannt)

Oktober - Weinmond (auch Jagdmond genannt)

November – Nebelmond (auch Bibermond genannt)

Dezember – Kalter Mond (auch Julmond genannt)

Mondphase in dir: Eisprung

Weiblicher Archetyp: Mutter

Journaling Prompts für diese Mond- und Zyklusphase:

Kristall für diese Mond- und Zyklusphase:

Mondphase am Himmel: Abnehmender Mond

Superkraft: Gefährliches Organisationstalent

Mondphase in dir: Luteale Phase

Weiblicher Archetyp: Zauberin

Journaling Prompts für diese Mond- und Zyklusphase:

Kristall für diese Mond- und Zyklusphase:

Mondphase am Himmel: Neumond

Superkraft: Röntgenblick für die Wahrheit

Mondphase in dir: Menstruation

Weiblicher Archetyp: Matrone

Journaling Prompts für diese Mond- und Zyklusphase:

Kristall für diese Mond- und Zyklusphase:

Kapitel 6: Smoking hot. Wie wir uns mit Räucherritualen in den Rauh Nächten von bösen Geistern verabschieden

Loslassen und böse Geister vertreiben

Übung: It's getting hot in here. Feuerritual und dreizehn Wünsche

Fragen ans Universum

Ein stiller Akt der Rebellion: Das Ritual

Weibliche Archetypen für die Rauh Nächte

Übung: Die 12 Frauen

Nacht 1: Orakel für den Januar

Nacht 2: Orakel für den Februar

Nacht 3: Orakel für den März

Nacht 4: Orakel für den April

Nacht 5: Orakel für den Mai

Nacht 6: Orakel für den Juni
Nacht 7: Orakel für den Juli
Nacht 8: Orakel für den August
Nacht 9: Orakel für den September
Nacht 10: Orakel für den Oktober
Nacht 11: Orakel für den November
Nacht 12: Orakel für den Dezember

Geisterstunde, Geisterrunde: Orakeln in den
Rauhnächten

Die andere Art der Monatskarte
Neujahrs-Spread

Smoke it out. Die Kunst des Räucherns
Womit räuchern?

Kräuter für die Räuchermischungen
Übung: Let it burn
Übung: Kräuterbündel binden

Kapitel 7: Kräuter to go. Mit ätherischen Ölen für jede
Gefühlslage gewappnet

Anwendung und Wirkung von ätherischen Ölen

1. Körperliche Wirkung
2. Energetische Wirkung
3. Emotionale Wirkung

Emotionen kennenlernen und verwandeln

Schritt 1: Das Gefühl identifizieren

Schritt 2: Das Gefühl annehmen

Schritt 3: Das Gefühl beeinflussen

Duftkompass

Hoch schwingende Emotionen - und Düfte, die sie
hervorrufen und verstärken:

Niedrig schwingende Emotionen und Düfte, die
sie freilassen und transformieren:

Ätherische Öle und ihre Anwendungen im Alltag

Topische Anwendung

Innerliche Anwendung

Aromatische Anwendung

Qualitätscheck

Empowernde Ölrituale für den Alltag

Sonnenstrahlen to go für Morgenmuffel

Der Goodbye-PMS-Smiley

Energierüberfreie Zone

Die »Bleib dir selbst treu«-Mischung für wichtige Verhandlungen

Kapitel 8: Better together. Wie du dir Hilfe suchst und andere starke Frauen triffst

Support-Schwesternschaft

Übung: Das Support-Schwestern-System

Schwesternkompetenzen

Übung: Real Talk

Thema 1: Persönliche Erfolge

Thema 2: Anerkennung

Thema 3: Unzufriedenheiten und Wünsche

Thema 4: Emotionaler Wetterreport

Solidarische Schwesternschaft

Die Magie des Kreises

Übung: Veranstalte deinen eigenen Frauenkreis

Intention

Anlass

Ablauf

Deine Teilnehmerinnen

Location

Ein paar Gedanken zum Abschluss

Dank

Quellen, Zitate, Fußnoten

Über dieses Buch

Ob Astro-App oder hippe Heilsteine, moderne Spiritualität gehört längst nicht mehr in die lila Wallekleider-Ecke. Bietet sie doch eine wunderbare Unterstützung für den Alltag und wichtige Lebensentscheidungen. Everyday Magic gibt die nötigen Skills und neu aufgelegte Rituale für mehr Empowerment und Intuition an die Hand. Gewusst wie mit Tarotkarten, ätherischen Ölen oder dem persönlichen Kraftort mehr Inspiration und Orientierung ins Leben bringen.

HANNAH KRUTMANN
MARIE KRUTMANN

Everyday Magic

EIN HANDBUCH FÜR
ALLTAGSTAUGLICHE
UND EMPOWERNDE
SPIRITUALITÄT

l**ü**bbel**if**e

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Der Inhalt dieses Buchs wurde sorgfältig recherchiert und geprüft. Die Informationen sind allerdings nicht dazu gedacht, eine ärztliche oder therapeutische Beratung zu ersetzen, sofern eine solche angezeigt ist. Für Links zu Webseiten Dritter wird keine Haftung übernommen, hier gilt lediglich deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung. Eine Haftung der Autorinnen oder des Verlags ist ausgeschlossen.

Deutsche Erstausgabe
Copyright © 2021 by Bastei Lübbe AG, Köln
Illustrationen Innenteil: Mira Schmidt, Köln; Kuzin & Kolling, Hamburg
Textredaktion: Beate De Salve, Pulheim
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München,
unter Verwendung von Illustrationen von
© shutterstock: lavendertime | Rayyy
eBook-Produktion: hanseatenSatz-bremen, Bremen

ISBN 978-3-7517-1508-9

www.luebbe.de
www.lesejury.de

*Für unsere Oma, die uns in die heilende Kraft der Kräuter
und Kristalle eingeweiht hat, für unsere Mutter, die uns
gelehrt hat, was Zusammenhalt bedeutet, und für alle
Frauen und Femmes, die ihre Magie entdecken wollen.*



Vorwort

Als Hannah vor ein paar Jahren verkündete, sie würde an Silvester Orakelkarten legen, war Maries erster Gedanke: »Oh no, bitte nicht. Nicht du auch noch!« Menschen, die meinten, ihr Schicksal in den Sternen lesen zu können, schienen ihr mehr als naiv zu sein. Sie hatte sich ein Bild gemacht (oder vielmehr die Medien und Meinungen anderer hatten ihr ein Bild präsentiert), das sie nicht mit ihrer großen Schwester gleichsetzen wollte.

Genauso wenig wie Marie in jenem Moment hätte Hannah noch vor einigen Jahren vermutet, dass sie mal ein feministisches Buch über moderne Spiritualität schreiben würde. »Eso« war lange Zeit ein Schimpfwort, das sie für Menschen benutzte, die in ihren Augen zu wenig Biss hatten, um durch harte Arbeit und Disziplin ihre Ziele zu erreichen, und deshalb lieber an Hokuspokus und die Kraft der Engel glaubten.

Als sie im Jahr 2013 in der Hilma-af-Klint-Ausstellung im Moderna Museet von Stockholm stand, beschrieb sie ihre Erfahrung als »pastelligen Eso-Overkill«. Und auch wenn sie die Künstlerin und ihr Werk aus feministischer Perspektive heute mit anderen Augen sieht, kann sie Spiralen und anderen esoterischen Symbolen doch noch immer wenig abgewinnen.

Und das muss sie auch nicht. Zum einen ist Spiritualität nicht gleichbedeutend mit Esoterik,¹ und zum anderen ist sie etwas sehr Persönliches und gleichzeitig Universelles. Sie hat viel damit zu tun, wie du selbst dich in Verbindung zu etwas Größerem fühlst. Du kannst es Liebe, Natur, Universum, Göttin, Gott, die große Pussy im Himmel, SHE

Power, The Source, Divine Feminine oder sonst wie nennen. Das sind einige der Begriffe, die moderne spirituelle Autorinnen nutzen, doch keiner davon muss für dich passen. Anders als bei einer Religion geht es bei moderner (weiblicher) Spiritualität darum, was *du* empfindest und glaubst - und nicht darum, zu unterschreiben, dass du ein Komplettpaket aus Vater, Sohn und Heiligem Geist buchst, an ein Leben nach dem Tod glaubst oder Scham und Schuld als Teil deiner Glaubenssätze akzeptierst. Du selbst bestimmst die Regeln.

Als studierte Modewissenschaftlerin hüpfte Hannah jahrelang von einer Fashion Week zur anderen, tummelte sich auf Presseevents mit Mode- und Beautyredakteurinnen und wusste immer, welches Modejahrzent gerade Revival feierte. Die Modebranche war zu ihrer Enttäuschung darüber hinaus jedoch leider kaum anders, als Meryl Streep es im Film *Der Teufel trägt Prada* darstellt: Zeitdruck, Stress, Konkurrenzkampf, Body Shaming und Leistungsdruck, serviert mit Glamour, Alkohol und dem Ansporn: »Wenn du ihn nicht willst, so viele andere Frauen würden sterben, um deinen Job zu kriegen.« Chronische Bauchschmerzen, Allergien, Panikattacken und Menstruationsbeschwerden gehörten schon früh zu Hannahs Arbeitsalltag, doch anstatt sie als beunruhigend oder Warnzeichen zu sehen, empfand sie all diese Symptome als »etwas lästig«. Tatsächlich fühlte sie sich sogar umso stärker, wenn sie *trotz* der ganzen Beschwerden noch Überstunden machte oder die Party als Letzte verließ.

Über die Jahre besuchte sie immer mal wieder Ärzt*innen, die aber außer »Stress« nichts diagnostizieren konnten. Eine Heilpraktikerin hingegen, die ausgiebig Hannahs Zunge betrachtete und mit einem Pendel rumfuhrwerkte, verschaffte ihr mit ihren Teemischungen

eine echte Linderung - was Hannah zwar irgendwie suspekt, aber auch ziemlich faszinierend fand.

Als sie schließlich drei Wochen Urlaub nahm, um eine Freundin auf Bali zu besuchen, traf sie hier erstmals auf Menschen, die ganz ähnliche Erfahrungen gemacht hatten. Nach ihrer ersten Stunde Hormonyoga nahm Hannah all ihren Mut zusammen und erzählte der Lehrerin von ihren Beschwerden. Diese lachte sie weder aus, noch sagte sie ihr, dass Schmerzen normal seien und sie die Zähne zusammenbeißen müsse. Im Gegenteil: Sie empfahl ihr Bücher feministischer, spiritueller Frauen, die ihre Erfahrungen festgehalten hatten, und zeigte ihr eine kreisende Übung, mit der sie ihren Beckenboden und die Organe im Bauchraum massieren konnte, um den Beschwerden entgegenzuwirken.

Durch diese Erfahrungen realisierte Hannah, dass der Hass auf ihren eigenen Körper ihr jahrelang im Weg gestanden hatte: Sie hatte sich durch Diäten gequält, um einem patriarchalischen Schönheitsideal zu entsprechen, und ihre zyklische Natur verflucht, weil sie ihr jegliche Energiereserven im stressigen Alltag stahl. Dass sie ein verschobenes Bild von Weiblichkeit haben könnte, war ihr nie in den Sinn gekommen. Ihr Leben drehte sich schließlich um Mode, Schönheit und Weiblichkeit, sie war umgeben von Frauen - wie konnte sie ihre Weiblichkeit da *nicht* ausleben?

Je mehr sie ins aktive Spüren kam, desto stärker wurde sie sich ihrer eigenen Präsenz und Wirkung bewusst. Sie begann, mehr und mehr die Verbindung zwischen ihrer physischen und mentalen Verfassung zu sehen, hinterfragte die leistungsorientierte, lineare Haltung, die ihr durch ihren Job und die Gesellschaft vorgeschrieben wurden. Und so war es letztlich die Spiritualität, die Hannahs Bewusstsein für gesellschaftliche Ungleichheiten und politische Machtstrukturen schärfte. Heute bezeichnet sie

sich vor allem dank dieser spirituellen Erfahrung als überzeugte Feministin.

Bei Marie war es genau umgekehrt. In unserer Familie galt sie schon immer als »die Kritikerin«, die gern sehr direkt erklärt, welche Themen ihr Bauch- und Kopfschmerzen bereiten. *If you're not angry, you're not paying attention* oder *Angry women will change the world* sind Sinnsprüche, die Marie zusagen. Lange wusste sie jedoch nicht, wohin mit ihrer Wut. Als sie vierzehn war, schickte unsere Mutter sie zu einem Selbstverteidigungskurs für Mädchen. Dort lernte sie, ein Brett mit ihrer bloßen Hand (und Willenskraft) zu durchschmettern, nachdem sie und andere Mädchen Situationen nachgespielt hatten, in denen sie auf dem Schulweg, im Bus, beim Sportunterricht oder auf Familienfesten belästigt wurden. Jedes dieser Mädchen teilte dasselbe Gefühl wie Marie: innerlich zu explodieren, obwohl sie in der Realität meist nur still dastanden. Zu wissen, dass sie nicht allein war, half.

Später, als junge Erwachsene, wurde ihr klar, dass all die alltäglichen Situationen, die ihr Unbehagen bereiteten, mit einem größeren strukturellen Problem zusammenhingen. Was sie und viele weiblich gelesene Menschen erlebten, war Diskriminierung und sexistische Gewalt. Gemeinsam mit anderen begann sie, auf Demos laut zu werden, feministische Lesungen zu besuchen, sich zu informieren, Ungleichheiten zu benennen, zuzuhören und sich auf langen Spaziergängen oder Abenden in Bars mit ihren Freund*innen auszutauschen, um den Untergang des Patriarchats zu planen. Die Erkenntnis, dass es dazu auch Momente der Ruhe (ganz für sich), Selbstfürsorge und eine Portion Magie braucht, kam ihr erst im Austausch mit Hannah.

Glaubte sie, dass ein Stein über magische Fähigkeiten verfügt? Nein. Glaubte sie, dass wir uns bewusst Zeit schenken sollten, um unsere Energie auf die Dinge zu

lenken, die wir verändern wollen? Ja. Glaubte sie, dass der Mond ein Verbündeter im Kampf gegen das von Männern für Männer gemachte System ist? Bislang nicht, aber interessant ...! Glaubte sie, dass wir den weiblichen Zyklus mehr ins Bewusstsein rücken und uns nicht durch lineare Strukturen quälen sollten? Aber hallo! Heute sagt Marie, dass ihre neuen spirituellen Erfahrungen sie zu einer noch stärkeren Feministin gemacht haben, die sich auch mal verletzlich zeigen kann.

Unsere eigene Schaffenskraft hat viel mit unserem Selbstwert und dem Auflösen gelernter Konditionierungen zu tun. Und so können Selfcare-Übungen genau wie Begegnungen mit anderen, bei denen wir uns gesehen und verstanden fühlen, unsere Magie erwecken. Bei Hannah trugen Yogalehrer*innen, Astrolog*innen und Heilpraktiker*innen, Psychotherapeut*innen und die Geschichten weiblicher Archetypen in Sagen, Märchen und Filmen zu einem Bewusstseinswandel bei. Bei Marie waren es die Gespräche mit Hannah und die Arbeit an diesem Buch sowie Serien und Bücher, in denen sie die Hexe als feministisches Sinnbild für empowernde Magie entdeckte.

Gemeinsam haben wir festgestellt, dass jene aktive und empowernde Form von Magie, wie wir sie mittlerweile im Alltag leben und erkunden, wenig mit dem gemeinsam hat, was wir in anderen spirituellen Kreisen beobachten. Zwar finden immer mehr junge Frauen und Femmes² ihren Weg zur Spiritualität, um sich aus zu starren Strukturen im Job oder einer Beziehung zu lösen (was super ist), doch anstatt sich aktiv zu befreien, geben sich einige von ihnen einer erneuten Abhängigkeit hin. Sie tauschen den Leistungsdruck und den Diätenwahn ein gegen den Druck, bestimmte Yogaposen perfekt zu beherrschen. Damit perfektionieren sie die Bewegungen einer fremden Kultur, die für männliche Körper konzipiert wurden. Sie befreien sich vielleicht aus einer monogamen Beziehung mit einem

patriarchalen Arschloch, landen stattdessen jedoch in einer offenen Beziehung mit einem pseudo-erleuchteten Yogi, der zwar von Energien faselt, sich im Prinzip aber einfach nicht festlegen will. Statt Gucci preisen sie Osho, und statt für die neue It-Bag geben sie ihr ganzes Geld für überteuerte Marken-yogahosen aus. Nicht jede Art der Spiritualität, die von modernen Frauen praktiziert wird, ist automatisch feministisch. Nicht jede ist politisch korrekt, und nicht jede ist psychologisch unbedenklich. Um diese Unterschiede klar herauszuarbeiten, wollen wir in diesem Buch auch aktuelle Phänomene wie *Spiritual Bypassing* (spirituelles Umgehen) und toxische Positivität, Spiritualität als Konsumgut und das Thema Kulturelle Aneignung betrachten.

An dieser Stelle soll außerdem gesagt sein, dass Hannah nicht sonderlich stolz darauf ist, ihr spirituelles Coming-out nach ihrer Balireise gehabt zu haben. Als wandelndes Klischee durchlief sie zeitweise einige fragwürdige Stadien, in denen sie sich Filme wie *The Secret* zum Thema Manifestation anschaute, sich mit einer »Intuitive Spiritual Insta Coach«-Tante anfreundete, unbedacht hinduistische Mantras aus dem Yogastudio nachsang und sich wenig bis gar nicht mit der Herkunft ihres Räucherwerks auseinandersetzte. Doch eben *weil* sie diese Erfahrung hinter sich hat, wollen wir anderen Menschen die Möglichkeit geben, sich alternative Wege zu erschließen. Eben *weil* Hannah ihre spirituelle Praxis als einen feministischen Akt der Selbstermächtigung erkannte, begann sie sich im Austausch mit Marie den Hintergründen einzelner spiritueller Praktiken zu widmen und sich die Frage zu stellen, warum sie (wie so viele) so lange in anderen Kulturen nach sich selbst gesucht hatte, anstatt sich mit den Ursprüngen ihrer eigenen Kultur zu befassen.

Gemeinsam haben wir erkannt, dass die patriarchale christliche Religion, mit der wir aufwuchsen, uns ein völlig körperfremdes Gefühl vermittelt hat, da unsere Körper,

weibliche Sexualität, zyklische Natur und weibliche Archetypen stets tabuisiert wurden. Dabei sind all diese Aspekte ebenso Teil unserer (europäischen) Kultur – oder anders gesagt: Sie waren es einst, wie wir anhand des Archetypus der Hexe erkannten.

Also haben wir uns gefragt: Welches Wissen über Heilpflanzen, Rituale und Geschichten haben uns die Frauen in unserem familiären, kulturellen und gesellschaftlichen Umfeld mitgegeben? Mit welchen Traditionen und Ansichten sind wir beide aufgewachsen, und woran machen wir unseren heutigen Glauben fest? Welches Bild zeichnen Politik und Popkultur von uns Frauen?

So gern wir es als *Recovering Perfectionists* möchten, können wir jetzt schon sagen, dass wir bei all diesen Bemühungen mit Sicherheit nicht perfekt sein werden. Wir lernen täglich dazu, und das wird auch so weitergehen, nachdem wir das Buch in den Druck gegeben haben. Betrachte es also gern als das, was es ist: eine Momentaufnahme einer Reise zu mehr Self-Empowerment.

Wir möchten außerdem klarstellen, dass die Rituale und Praktiken, die wir in diesem Buch vorstellen, unserer Erfahrung nach zu mehr Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Magie im Alltag beitragen können. Sie werden aber vielleicht nicht bei allen Menschen dieselbe Wirkung zeigen und sollen keinesfalls einen Ersatz zu Psychotherapie oder medizinischen Behandlungen darstellen. Unser Ansatz ist es, so transparent und reflektiert wie möglich unsere eigenen Erfahrungen im Zusammenhang mit moderner (weiblicher) Spiritualität darzustellen. Durch unseren Dialog als Schwestern beziehen wir dabei unsere verschiedenen Positionen auf unseren individuellen Wegen immer wieder mit ein.

Den im spirituellen Kontext stark verbreiteten Kult um selbsternannte Gurus und Supercoaches lehnen wir strikt

ab. Stattdessen möchten wir uns in unserer Arbeit eher auf das Bild der Hexe fokussieren, das wir in den kommenden Kapiteln noch vorstellen werden.

Everyday Magic ist ein Buch über starke Weiblichkeit, in dem wir dir zeigen wollen, wie alltäglich und natürlich Magie eigentlich ist. Wir möchten dir weibliche Badass-Archetypen zur Identifikation vorstellen und hervorheben, dass Aktivismus, Feminismus, Intellekt und ein reflektiertes eigenständiges Leben eine spirituelle Verbindung absolut nicht ausschließen.

In diesem Buch findest du Tools, Rituale und Ideen, die dich empowern. Du brauchst dafür absolut nichts außer dich selbst, deinen Körper und deinen Verstand. Da wir zwei Nerds aus eigener Erfahrung wissen, wie gut es tut, die eigenen Erfahrungen festzuhalten, haben wir uns bei den praktischen Übungen besonders auf Schreibaufgaben konzentriert. Klar, als Autorinnen ist uns das Medium besonders vertraut, aber auch davon abgesehen glauben wir, dass das Journaling mit seinen einfachen Mitteln oft große Aha-Momente auslösen kann. Deswegen würden wir uns freuen, wenn du das Angebot der Übungen im Buch annimmst, um darauf aufbauend deine ganz eigenen Erfahrungen zu machen und Verbindungen herzustellen.

Dieses Buch ist für alle Zweifelnden wie Marie, die nie ein rosa Schnörkelbuch aufschlagen würden und trotzdem gern mal etwas mehr zum Thema moderne weibliche Spiritualität erfahren würden. Dieses Buch ist genauso für Magieerprobte, die Lust haben, mal ein Buch zu diesem Thema zu lesen, das die kritischen Aspekte mit einbezieht, die sonst nur in Artikeln mit antispiritueller Grundhaltung thematisiert werden. Es ist für diejenigen, die ihre Spiritualität schon offen oder heimlich leben, in der Community aber öfter mal ein bisschen Pragmatismus und/oder politische Fragen vermissen. Vor allem ist dieses

Buch aber ein Buch für alle spirituell Interessierten, die es
satt haben, für ihre Rituale belächelt zu werden.

Kapitel 1: Magie ist, was du draus machst

Woran denkst du beim Wort »Magie«? An eine Märchenstunde, Halloween, Beautygeheimnisse oder die Gelfrisuren der Ehrlich Brothers? Magie kann vieles meinen. Es kommt ganz auf den Kontext und die Perspektive an.

Wir persönlich denken bei Magie nicht an Stage Magicians und Zaubertricks, sondern an die Kraft der Hexen. Hexen sind unabhängig (sie fliegen, wohin sie möchten), kennen Zaubersprüche und Kräuter gegen Energieräuber und rufen ihren Coven (Hexenzirkel), wenn sie Verstärkung brauchen. Wenn also jemand weiß, was Autonomie, Selbstfürsorge und Sisterhood bedeuten, dann sind es die Hexen. Sprechen wir hier von Magie¹, dann meinen wir damit sinnbildlich die Kunst, sich aus eigener Kraft und in Verbindung mit anderen zu empoweren.

Aber sind Hexen nicht böse? Wenn wir uns an alten Märchen und Sagen orientieren, könnte man das meinen. Vom Mittelalter bis in die frühe Neuzeit galt »die Hexe« als *Persona non grata*. Die Literatur und Popkultur zeichnet nun jedoch ein ganz anderes Bild. Eines, mit dem sich viele Frauen identifizieren, die sich selbst als moderne Hexen bezeichnen.

Galt die Hexe sowohl in Grimms Märchen als auch in Disneys Verfilmungen noch als Antagonistin, die ihre Stieftochter (wie in *Schneewittchen*) aus lauter Missgunst vergiftet, so ist sie in Büchern wie *Harry Potter* oder Serien wie *Buffy - Im Bann der Dämonen* und *Charmed* -

Zauberhafte Hexen eine Superheldin und wahre Freundin. Die moderne Hexe zeichnet sich durch Klugheit, Mut und ein großes Herz aus.

Nehmen wir zum Beispiel die sechzehnjährige Sabrina Spellman in der Netflix-Verfilmung *Chilling Adventures of Sabrina*. Sie nutzt ihre magische Kraft, um sich gemeinsam mit ihren beiden Tanten und anderen Hexen (unterschiedlichen Geschlechts und Alters) gegen das Böse (verkörpert durch den Hohepriester Pater Blackwood und den Dunklen Lord [aka das Patriarchat]) zu wehren und ihre sterblichen Freund*innen vor Dämonen zu beschützen.

Oder Willow Rosenberg in *Buffy*. Die stets fleißige und zuverlässige Schülerin verbringt die meiste Zeit als Außenseiterin in der Bibliothek mit einem Buch vor der Nase, anstatt sich mit ihren Mitschüler*innen zu treffen. Nachdem sie jedoch eine Verbündete (Buffy) findet, mit der sie sich gemeinsam gegen hinterlistige Dämonen einsetzt, gewinnt sie an Selbstvertrauen. Als sie schließlich ihre Liebe zu einer Frau akzeptiert, entwickelt sie ungeahnte Zauberkräfte. Pop-Hexen wie Sabrina, Willow und Co. werden von vielen Teenagern und jungen Frauen als Repräsentantinnen des Feminismus gefeiert, weil ihre Kraft für mehr als Zauberei steht.

Und nicht nur in Büchern und Serien sind sie zu Hause, moderne Hexen sind überall! Auf großen Bühnen, hinter der Kamera, auf Demos, in der Natur und im eigenen Freund*innenkreis. Was viele von ihnen verbindet, ist eine kollektive »Jetzt reicht's«-Haltung. Moderne Hexen lassen nicht länger zu, dass Männer in der Politik oder privat über sie und ihre Freiheit bestimmen. »Die Hexe beharrt auf ihrem Recht, einen eigenen Lebensentwurf zu gestalten«², heißt es in einem Text der Autorin Julia Korbik im feministischen Onlinemagazin *This is Jane Wayne*.

Hattest du auch schon einmal so einen Moment, in dem du plötzlich beim Mitsingen eines Songs im Radio bemerkt hast, was für ein absolut sexistischer Schwachsinn da von sich gegeben wird? Oder hast du dich in der Schule, an der Uni oder am Arbeitsplatz nicht getraut, dich vor anderen zu Wort zu melden, aus Angst, dass deine Antwort falsch oder dein Wissen nicht ausreichend sein könnte? Hast du befürchtet, du könntest weniger eloquent sein als dein Sitznachbar, Kommilitone oder Kollege – bis du gemerkt hast, dass der einfach immer die Antworten anderer wiederholte und fremde Ideen als seine ausgab?

Was war dein »Jetzt reicht's«-Moment?

Nimm dir ruhig eine kurze Bedenkzeit, und schreib vielleicht sogar ein paar der Situationen auf, damit du sie besser greifen und benennen kannst.

Apropos benennen: Sicherlich trägt die Popkultur in vielerlei Hinsicht zu fragwürdigen Idealen bei (man denke nur an den Perfektionswahn, wenn es um den weiblichen Körper geht), doch bei uns beiden haben die Darstellungen starker Frauencharaktere und das selbstbewusste Auftreten weiblicher und queerer Künstler*innen in Büchern, Serien und den sozialen Medien in den vergangenen Jahren zu einem spürbaren Wandel beigetragen. Einem magischen Wandel, wenn man so will. Denn der Moment, in dem wir die Ungleichheiten und Glaubenssätze, mit denen wir aufgewachsen sind, bewusst mit unseren eigenen Augen betrachten, gleicht dem Gefühl, von einem Fluch erlöst zu werden. Bewegungen wie *Black Lives Matter*, *#MeToo* oder *Body Neutrality* zeigen uns und anderen: Wir sind nicht allein mit unserem Schmerz und im Kampf gegen diskriminierendes Verhalten. Gemeinsam können wir etwas verändern.

Magie kann uns im Alltag dabei helfen, in uns hineinzuhorchen und an uns selbst, unseren Wert und

unsere Power zu glauben. Und nicht nur das! Gerade in Momenten, in denen wir uns ausgeliefert und machtlos fühlen, verhilft sie uns im Kollektiv mit anderen zu neuer Stärke.

»Magie erscheint in Zeiten von Trump, Klimakrise und nahezu allgegenwärtigem Hass als etwas Konkretes, Greifbares«, schreibt Julia Korbik, die in ihren Onlineartikeln und Büchern die Geschichten besonderer Frauen in den Fokus rückt.³ Vielleicht wirkt es etwas schräg, dass ausgerechnet Magie als etwas Konkretes wahrgenommen wird, obwohl ihre Existenz doch von vielen bestritten wird. Aber die Geschichte der Hexen, sowohl damals als auch heute, hat nichts mit Märchenstunden und naiven Träumereien zu tun. Ihr Ursprung und ihre Beweggründe sind real.

Ursprung und Geschichte der Hexenbewegung

Die Hexenverfolgung begann um 1400 und bekam im 16. und 17. Jahrhundert besonderen Auftrieb. Auch wenn viele die Hexenjagd gern als längst vergangene Mittelalterstory abtun, so gab es doch bis Ende des 18. Jahrhunderts noch Hinrichtungen in ihrem Namen. Was sich hier abspielte, war eine willkürliche Dämonisierung von Menschen, um sich ihrer unter einem Vorwand zu entledigen.

Neben der Bibel war im Mittelalter ein zweites Buch stark verbreitet. 1486 erschien das *Malleus Maleficarum* des deutschen Theologen Heinrich Kramer, auch bekannt unter dem Namen *Der Hexenhammer*, das bei jeder Anklage auf dem Richtertisch lag und als unwiderlegbare Autorität betrachtet wurde. Das Hexenjagd-Handbuch legte fest, wer eine Hexe war und auf welche Weise sie bestraft

werden sollte. Meist wurden die Frauen erst qualvoll gefoltert und anschließend ertränkt, erhängt oder auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

Und warum?

Heinrich Kramer zufolge waren Hexen (also mehrheitlich Frauen) gefährlich, weil sie einen Pakt mit dem Teufel geschlossen hatten. Allein oder in Gruppen übten sie angeblich Magie aus, indem sie Säuglinge ermordeten, Hagelstürme heraufbeschworen, Gedanken kontrollierten und Männer impotent machten – um hier nur einige der vielen absurden Behauptungen zu nennen. Kramer war überzeugt, dass Frauen böse seien. Seine Theorie, die er anhand von Bibelstellen und Verweisen auf die Werke anderer Männer stützte, strotzte nur so von toxischer Männlichkeit. Und so wurde die Hexe von Päpsten, Priestern, Dämonologen, Magistraten, Künstlern und Schriftstellern öffentlich als teuflische, perverse, verrückte Frau dargestellt.

Auch wenn damals nicht *nur* Frauen der Hexerei bezichtigt wurden, so traf es sie doch ganz eindeutig in der Mehrzahl (fünfundsiebzig bis fünfundachtzig Prozent). Häufig handelte es sich bei den Verurteilten um Frauen, die ein eigenes, unabhängiges Leben führten, zum Beispiel ältere (verwitwete) Frauen und solche, die ihre Sexualität offen auslebten oder anderen gegenüber auch nur ihre Stimme erhoben. Auch Heilerinnen und Hebammen waren darunter. Als »Kräuterhexen« stellten sie eine Konkurrenz zu Medizинern und Wissenschaftlern dar oder wurden als Sündenbock für den Tod eines kranken oder verstorbenen Menschen verantwortlich gemacht. Indem man(n) Frauen als Hexen bezeichnete, sie verurteilte, gegeneinander aufhetzte und folterte, wurden sie ihrer Selbstständigkeit, ihres Wissens, ihrer Haltung, ihres Engagements und schlussendlich ihres Lebens beraubt.

Die genaue Zahl der Opfer ist nicht bekannt. In Europa sollen es, aktuellen Studien zufolge, zwischen fünfzig- und

zweihunderttausend gewesen sein.⁴

Dass die jahrhundertlange systematische Verfolgung und Ermordung von Frauen bis heute Auswirkungen zeigt, sehen wir daran, dass Frauen noch immer aus vielen Bereichen der Öffentlichkeit ferngehalten, unterdrückt und benachteiligt werden. Unverheiratete (queere) Frauen ohne Kinder werden in den Medien kaum repräsentiert, und auch alte Frauen spielen nur selten die Hauptfigur im öffentlichen Diskurs. Durch den Aufstieg patriarchalisch geführter akademischer und staatlicher Institutionen wurden Heilerinnen und Hebammen von examinierten Ärzten verdrängt, was wir heute daran merken (oder eben nicht), wie wenig von dem Wissen erhalten ist, das damals von Frau zu Frau weitergegeben wurde.

Und noch immer können sehr viele Frauen nicht frei über ihren Körper und ihre Rechte entscheiden. In unserem Nachbarland Polen herrscht ein nahezu vollständiges Abtreibungsverbot. Dass wir in Deutschland nicht wesentlich weiter sind, zeigt sich am Fall der Ärztin Kristina Hänel, die erst Anfang 2021 vom OLG Frankfurt nach Paragraf 219a wegen »Werbung für den Abbruch der Schwangerschaft« verurteilt wurde.⁵

Menschen, die sich heute *selbst* als Hexen bezeichnen, wollen auf diese anhaltende Ungleichheit hinweisen und an das Leid der einst Verurteilten erinnern, die durch die *Fremdbezeichnung* »Hexe« mit ihrem Leben bezahlen mussten.

So neu ist diese moderne Art der Magie allerdings nicht. Bereits in den 1960er-Jahren bildeten sich in den USA Frauengruppierungen, die das Hexennarrativ für sich beanspruchten. Im sogenannten WITCH-Manifest heißt es: »You are a Witch by being female, untamed, angry, joyous, and immortal.«⁶ (Frei übersetzt: »Du bist eine Hexe, indem du weiblich, wild, wütend, fröhlich und unsterblich bist.«)

WITCH meint in diesem Zusammenhang nicht nur Hexe, es steht auch als Abkürzung für *Women's International Terrorist Conspiracy from Hell* (wobei das Wort *Terrorist* damals noch eine andere Konnotation hatte als heute). Die Gruppierung widmete sich dem Kampf gegen das Patriarchat, indem sie Hexenzeremonien mit politischen Demonstrationen verband.

Auch in Europa waren zu jener Zeit feministische Hexen aktiv. In Frankreich gab es beispielsweise bis in die 1980er-Jahre eine Zeitschrift mit dem Titel *Sorcières (Hexen)*, in der bekannte Autorinnen wie Hélène Cixous und Julia Kristeva feministische Beiträge veröffentlichten.

Einen besonderen Auftrieb bekommt die Bewegung allerdings jüngst durch die sozialen Medien, in denen sich nicht nur Frauen, sondern Menschen jeglichen Geschlechts (und sexueller Orientierung) international vernetzen und unter Hashtags wie *#modernwitch* oder *#witchesofinstagram* zu erkennen geben. Auf TikTok gibt es sogar eine eigene Community, die sich WitchTok nennt. Ihre Mitglieder zeigen einander Rituale und Zaubersprüche und teilen Erfahrungen aus ihrem Alltag miteinander. Hier treffen sie auf Gleichgesinnte und Verbündete.



Which witch is which?

Was bedeutet es nun also konkret, heutzutage eine Hexe zu sein oder Hexenkunst zu praktizieren? Die Autorin Katie West meint: »The difference between the witch and the layperson is that a witch already knows she has power. The layperson may only suspect.«⁷ (Frei übersetzt: »Der Unterschied zwischen einer Hexe und einer*m Lai*in ist, dass die Hexe bereits weiß, dass sie Kraft hat. Der *die Lai*in vermutet es nur.«) Eine Hexe zu werden bedeutet also im Grunde genommen, dir über deine eigenen Kräfte bewusst zu werden und sie für dich und andere einzusetzen. Das kann ganz unterschiedlich aussehen. Für die eine kann Hexenkunst bedeuten, eine spirituelle Praxis zu etablieren; für eine andere bedeutet sie, eng mit der Natur verbunden zu sein; und für wieder eine andere kann es ein politisches Statement sein. Es gibt sogar Hexen, die in ihr eine eigene Religion sehen.

Vielleicht hast du auch schon mal gehört, dass manche Menschen sich als Wiccan bezeichnen. Sie empfinden ihre Magie als Religion und verehren im Sinne des Neopaganismus (Neuheidentum) ein Duo aus Gott und Göttin. Diese Hexenreligion bildete sich im 20. Jahrhundert nach dem Zweiten Weltkrieg und ist besonders in den USA sehr verbreitet. (Dort ist sie seit den 1990er-Jahren sogar staatlich anerkannt.) Aber auch in Europa gibt es einige Menschen, die einem Wicca-Coven, also einem magischen Kollektiv, angehören, in dem sie gemeinsam Ritualen beiwohnen und sich mit der Kraft der Natur verbinden. Eine leitende religiöse Institution, wie wir sie beispielsweise aus dem Christentum kennen, gibt es allerdings nicht - und es muss auch niemand Steuern zahlen, um mitmachen zu dürfen.

Wir persönlich haben vor allem Hexen getroffen, die sich als »freifliegende Hexen« oder »Solitäre« bezeichnen, da sie eher *freestyle* unterwegs sind und sich keinen