

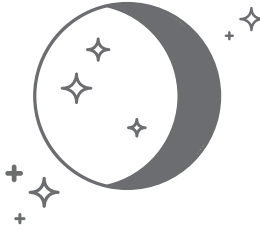


HANNAH KRUTMANN
MARIE KRUTMANN

Everyday Magic



HANNAH KRUTMANN
MARIE KRUTMANN



Everyday Magic

EIN HANDBUCH FÜR
ALLTAGSTAUGLICHE
UND EMPOWERNDE
SPIRITUALITÄT

l**ü**bbelife



Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen

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.

Originalausgabe

Copyright © 2021 by Bastei Lübbe AG, Köln

Illustrationen Innenteil: Mira Schmidt, Köln
Textredaktion: Beate De Salve, Pulheim
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München,
unter Verwendung von Illustrationen von
© shutterstock: lavendertime | Rayyy/
Satz: hanseatenSatz-bremen, Bremen
Gesetzt aus der Minion Pro
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
ISBN 978-3-431-07030-9

2 4 5 3 1

Sie finden uns im Internet unter luebbe-life.de
Bitte beachten Sie auch: 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.*








Inhalt

Vorwort	13
Kapitel 1: Magie ist, was du draus machst	21
Ursprung und Geschichte der Hexenbewegung	24
Which witch is which?	28
Wie Magie Schritt für Schritt in deinem Zuhause einzieht	32
<i>This is where the magic happens.</i> Kreiere deinen eigenen Kraftort	37
Selbstfürsorge als Akt der Selbstermächtigung	40
Kapitel 2: Kristallklar. Wie wir mit Heilsteinen unseren Zielen näher kommen	45
Was sind Kristalle, und wie können sie uns im Alltag empoweren?	46
Alles nur Placebo?	50
Jetzt kommt der Stein ins Rollen: Beschaffung und Nachhaltigkeit	56
Woher weiß ich, ob ein Kristall von guter Qualität ist?	61
Putzplan: Pflege, Reinigung und Aufbewahrung	61
Kristalle im Alltag	65
Ein bisschen Geometrie: Wie lege ich ein Crystal Grid?	72





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

Was Manifestation wirklich bringt	75
Der Manifestations-Hype	76
Gefährliches Halbwissen: <i>The Secret</i>	76
<i>Spiritual Bypassing</i> oder der <i>Good-Vibes-Only</i> -Fluch	78
Auf Umwegen zur Manifestation	79
<i>Single and ready to mingle</i>	83
Wie funktioniert Manifestation <i>wirklich</i> ?	85
<i>Check your privilege</i>	87
Das berühmte <i>Law of Attraction</i> (LoA)	88
Das A-Wort: Abundance	91
Mich gut fühlen, wie geht das?	92
In fünf Schritten erfolgreich manifestieren	93

Kapitel 4: Lesen, was in den Sternen steht.

Selbsterkenntnis und Empathie durch Astrologie	121
Von Mondknoten und vollen Häusern	121
Schritt 1: Dich selbst besser kennenlernen mit Astrologie	131
Ein Überblick über die verschiedenen Rollen	136
Die Planeten	136
Die Mondknoten	139
Die astrologischen Häuser	140
Schritt 2: Andere besser verstehen durch Astrologie	143
Schritt 3: Mit Astrologie durch den Alltag navigieren	146





Kapitel 5: Sonne, Mond und Menstruation.

Wie du im Einklang mit deinem Zyklus wahre

Superkräfte entfaltetest

152

Der Mond als Symbol	153
Was hat der Mond mit uns zu tun?	155
Die Menstruation als Symbol	156
Alles eine Frage des Rhythmus: Wie der menschliche Körper tickt	161
Willkommen im Club: Einführung in den Mondrhythmus	163
Körpermagie: Den eigenen Zyklus verstehen	166
<i>Just a phase.</i> Von Mondphasen und Menstruationsphasen	169
Mondphase am Himmel: Zunehmender Mond	169
Mondphase in dir: Follikelphase	170
Mondphase am Himmel: Vollmond	172
Übersicht über die Vollmonde und ihre besonderen Energien:	173
Mondphase in dir: Eisprung	176
Mondphase am Himmel: Abnehmender Mond	179
Mondphase in dir: Luteale Phase	180
Mondphase am Himmel: Neumond	184
Mondphase in dir: Menstruation	185

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

189

Loslassen und böse Geister vertreiben	191
Fragen ans Universum	194
Ein stiller Akt der Rebellion: Das Ritual	195



Weibliche Archetypen für die Rauh Nächte	197
Geisterstunde, Geisterrunde: Orakeln in den Rauh Nächten	205
<i>Smoke it out.</i> Die Kunst des Räucherns	210
Womit räuchern?	212

Kapitel 7: Kräuter to go. Mit ätherischen Ölen für jede Gefühlslage gewappnet **219**

Anwendung und Wirkung von ätherischen Ölen	220
1. Körperliche Wirkung	221
2. Energetische Wirkung	221
3. Emotionale Wirkung	222
Emotionen kennenlernen und verwandeln	224
Schritt 1: Das Gefühl identifizieren	225
Schritt 2: Das Gefühl annehmen	225
Schritt 3: Das Gefühl beeinflussen	226
Niedrig schwingende Emotionen und Düfte, die sie freilassen und transformieren	229
Ätherische Öle und ihre Anwendungen im Alltag	230
Topische Anwendung	230
Innerliche Anwendung	231
Aromatische Anwendung	232
Qualitätscheck	233
Empowernde Ölrituale für den Alltag	235

Kapitel 8: <i>Better together</i>. Wie du dir Hilfe suchst und andere starke Frauen triffst	241
Support-Schwesterschaft	245
Schwesternkompetenzen	249
Solidarische Schwesterschaft	253
Die Magie des Kreises	263
Ein paar Gedanken zum Abschluss	268
Dank	271
Quellen und Zitate	272



Vorwort

Als Hannah vor ein paar Jahren verkündete, sie würde an Silvester Orakelkarten legen, war Maries erster Gedanke: »Oh no, nicht du auch noch! Woher kommt denn auf einmal dieser ganze Spiri-Blödsinn?« Menschen, die ihr Geld für spirituelle Lifestyle-Accessoires ausgaben und 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,

¹ Der Unterschied zwischen Esoterik und Spiritualität besteht darin, dass spirituelle Menschen (unabhängig von einer Religion oder Glaubensgemeinschaft) davon überzeugt sind, dass es noch etwas Größeres gibt, das außerhalb der bekannten Sinneswahrnehmung liegt. Esoterik geht noch einen Schritt weiter. Sie befasst sich mit einer Lebensanschauung, deren Einflüsse fernab der naturwissenschaftlichen Weltsicht liegen.

Bitte den Text um 2 Zeilen kürzen.

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 Femmes 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 pseudoerleuchteten 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 empoweren. 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. Des-



wegen 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. Es eignet sich für einen sanften Einstieg. Dieses Buch ist genauso für Magieerprobe, die Lust haben, mal ein Buch zu diesem Thema zu lesen, das die kritischen Aspekte mit einbezieht, die sonst nur in Artikeln mit antispirituellen 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 satthaben, 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 empowern.

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 *Schnee-*

1 Im Englischen schreiben viele Hexen das Wort »Magick« deswegen mit »ck«, um es von der »Magic« der Stage Magicians klar abzugrenzen.

wittchen) aus lauter Missgunst vergiftet, so ist sie in Büchern wie *Harry Potter* oder Serien wie *Buffy – Im Bann der Dämonen* und *Charmed – Zaubhafte 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*.

2 Vgl. Korbik, Julia: »Witch, Please!« in: *This is Jane Wayne*

Hattest du auch schon einmal so einen Moment, in dem du plötzlich beim Mitsingen eines Songs im Radio bemerkst, 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 Positivity* 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 kon-

³ Vgl. ebd.

trollierten 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, strotzten 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 (fünfund-siebzig 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 Medizinern 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 jahrhundertelange 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 Dis-

4 Grossman, Pam: *Waking the Witch*, S. 40

kurs. 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 Paragraph 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

⁵ Hänel legte daraufhin Verfassungsbeschwerde ein.

⁶ Adler, Margot: *Drawing Down the Moon. Witches, Druids, Goddess-Worshippers and Other Pagans in America*, S. 208

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 Laie/die Laiin 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 »frei-
fliegende Hexen« oder »Solitäre« bezeichnen, da sie eher *freestyle* un-

⁷ West, Katie: *Becoming Dangerous*, S. XV

terwegs sind und sich keinen Hierarchien oder Strukturen unterordnen wollen, wie es bei Wicca der Fall ist.

Ähnlich ist es auch bei den Eclectic Witches, die ihre Magie für sich allein praktizieren, keiner speziellen Tradition angehören und sich verschiedener Bräuche bedienen. Es gibt außerdem Green Witches, die die Natur verehren und mit Kräutern arbeiten; Kitchen Witches, die quasi die magischen Foodies unter den Hexen sind; schamanische Hexen, die weltweit zu Hause sind; oder auch die Hoodoo Witches im Süden der Vereinigten Staaten. Was die unterschiedlichen Gruppierungen betrifft, könnte man die Liste wohl unendlich weiterführen – von der katholischen über die poetische Hexe bis hin zur queer-feministischen Kräuterhexe. Und natürlich gibt es auch noch heute viele Menschen, die Magie praktizieren, sich aber aus Angst vor Vorurteilen oder Diskriminierung nicht öffentlich dazu bekennen. Sich frei als Hexe zu bezeichnen ist daher immer auch ein Privileg.

Wir beide würden uns selbst zwar nicht unbedingt einem der Begriffe zuordnen, solidarisieren uns aber mit einigen von ihnen und können uns sowohl auf politischer als auch auf spiritueller Ebene mit dem Archetyp der Hexe als Symbolträgerin von Unterdrückung und Selbstermächtigung identifizieren. Ob oder welche Art von Hexe du bist, kannst du selbst entscheiden. Finde es heraus, indem du dich informierst und einiges ausprobierst!

Die Autorin, Podcasterin (*The Witch Wave*) und selbsternannte Hexe Pam Grossman erklärt es so: »Vielleicht gefallen dir ihr Symbolismus, ihr Stil oder ihre Geschichte, aber du brauchst nicht gleich loszurennen, um einen Kessel zu kaufen oder den Himmel anzusingen. Vielleicht bist du ja eher eine *nasty woman*, als dass du die Göttin anbetest. Das ist vollkommen in Ordnung.«⁸

Und das sehen wir genauso.

8 Grossman, Pam: *Waking the Witch*, S. 17

Hannah: Was für eine Hexe bist du?

Marie: Eine, die manchmal zu viel über alles nachdenkt, sich aber nicht unterkriegen lässt.

Du siehst also: Die *eine* Definition, was eine Hexe ist, gibt es nicht. Ihr magisches Handeln kann politisch oder religiös motiviert sein oder, ganz allgemein gesprochen, dazu dienen, die eigenen Kräfte heraufzubeschwören. Und ganz wichtig: Auch wenn die Hexe oft als Frau gesehen wird und auch wir uns hier vor allem auf die Lebensrealitäten von Frauen beziehen, da wir selbst welche sind, bedeutet das nicht, dass der Status »Hexe« nur ein Geschlecht kennt. Magie entstammt dem Untergrund und zieht vor allem jene an, die in ihr Kraft zur Selbstfürsorge finden.

Ähnlich verhält es sich auch, wenn wir von *weiblicher* moderner Spiritualität sprechen. Weiblichkeit steht hier in erster Linie für das Ausleben radikaler Softness, also einer Form von Energie, bei der ALLE Emotionen ihren Raum bekommen, auch Sanftheit und Verletzlichkeit. Diese Emotionen haben wir alle in uns, denn sie sind menschlich und nicht genderspezifisch, doch leider leben wir noch immer in einer patriarchalen Gesellschaft, die Männer bevorzugt behandelt und in der kein Raum für Softness vorgesehen ist. Darunter leiden wir letztlich alle, egal ob als männlich oder weiblich gelesene Person.

»Why is insensitivity something to strive for? I happen to know that my sensitivity is my strength. It has helped me navigate through a very difficult path in my life. So, when someone tells me to stop being so sensitive, I feel like a nose being lectured by a fart«⁹, (frei übersetzt: »Wieso sollen wir danach streben, abgebrüht zu sein? Ich für meinen Teil weiß, dass meine Sensibilität meine Stärke ist. Sie hat mir schon oft dabei geholfen, mich aus schwierigen Zeiten zu befreien. Wenn mir also jemand sagt, ich solle nicht so sensibel sein, dann fühle ich mich wie eine Nase, die von einem Furz belehrt wird«). So bringt es die aus-

9 Gadsby, Hannah: Nanette (Netflix)