

URSULA KARVEN

# Hexenzauber, Göttinnen und weiße Magie

»Wie Sie alte Rituale, Bräuche und  
Essenzen für Ihr heutiges Leben  
nutzen können.«

DIE ESSENZ UNSERES WISSENS  
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES  
GRÄFE UND UNZER VERLAGS

GRÄFE  
UND  
UNZER



# Die magische Kraft der Rituale

Ursula Karven, Schauspielerin, Yoga-  
botschafterin und Mutter zweier Söhne,  
teilt mit uns zahlreiche alte Bräuche, die  
ihr selbst und anderen immer wieder  
festen Halt und tiefes Vertrauen in das  
Leben schenken.

In 12 Kapiteln, aufgebaut nach dem  
Jahreskreis, beschreibt sie kraftvolle  
magische und leicht umsetzbare Rituale  
aus vielen Kulturkreisen: Für uns alle.  
Für unterwegs genauso wie für zu Hause.  
Lassen Sie sich verzaubern von der Macht  
der traditionellen Göttinnen, von alten  
Kräuterrezepten und den Überlieferungen  
der deutschen Volksmagie.  
Heben Sie jetzt diesen magischen Schatz  
an Wissen für sich und erneuern Sie die  
Quellen Ihrer eigenen inneren Stärke!

Auf dem  
Brocken im  
Harz 2021.



# Inhalt

31. Dezember 2020	<b>4</b>
Januar	<b>10</b>
Februar	<b>32</b>
März	<b>44</b>
April	<b>56</b>
Mai	<b>70</b>
Juni	<b>84</b>
Juli	<b>110</b>
August	<b>126</b>
September	<b>136</b>
Oktober	<b>148</b>
November	<b>162</b>
Dezember	<b>176</b>
31. Dezember 2021	<b>188</b>



Victoria: Die Siegesgöttin bringt Frieden.



J A

N U

A R

# Ein gutes neues Jahr: Verheißung im Dunkel



»Die Zeit zwischen den Jahren«: So nennen wir die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr. Häufig sind es verwirrend schnelle Tage. Gerade erst sind die Weihnachtsfeiern vorbei und der ganze Stress vor Weihnachten. Wir sehnen uns nach Ruhetagen, da geht es auch schon wieder los. Alle haben frei, alle möchten sich gerne sehen. Berlin bebt, und ständig klingelt das Telefon: Eine Einladung hier, eine andere dort – eigentlich schöne Dinge, und trotzdem sagen Körper und Geist: Willst du das wirklich?

Früher, als Rituale uns Menschen auf dem Weg durchs Leben noch weitaus mehr geprägt haben als heute, war dies die Zeit der Raunächte: Zwölf von ihnen gibt es zwischen dem 24. Dezember und dem 6. Januar, wobei jede Nacht für einen Monat des nächsten Jahres steht. Ich werde im Dezemberkapitel auf ihre besondere Magie eingehen. Doch schon jetzt sei gesagt, dass diese Raunächte sogenannte Losnächte sind, wobei das Wort »los« von »losen« kommt – was wiederum »vorhersagen« bedeutet – und nicht etwa von »loslas-

sen«, wie ich dachte, weil ich beim »Lose«-Kaufen garantiert immer die Nieten gezogen habe und mein Geld weg war ...

Bei meinen Mediationen habe ich das Loslassen immer als die vollkommene Hingabe verstanden. Das Gefühl, das damit verbunden ist, möchte ich auch bewahren und einfach nur die Vorhersage dazu nehmen. Und daher hat man den Vorkommnissen in diesen Tagen und Nächten eine besondere Bedeutung beigemessen. Wie ist es also zu betrachten, wenn wir heute in genau diesen Tagen einen Termin nach dem anderen wahrnehmen?

## Licht und Wärme ins winterliche Leben bringen

»Wir sehen uns wieder im neuen Jahr!«, rufen wir zwischen Weihnachten und Neujahr Freund\*innen zu, wenn wir uns von ihnen verabschieden. Ich gebe zu, für mich ist das nicht die leichteste Zeit. Nicht, weil ein neues Jahr beginnt, sondern schlicht und einfach, weil wir uns mitten im Winter befinden. Ich mag weder die Kälte – und Berlin hat davon eine Menge zu bieten –, noch bin ich ein Freund der Dunkelheit. Schon deshalb verbringe ich viel Zeit damit, Wärme und Licht in mein Leben zu bringen. Ich dekoriere die Wohnung so, dass ich überall angenehme Lichtquellen habe, und entzünde viele Kerzen. Das erlaubt mir, bei Lust und Laune eines meiner Lieblingsrituale durchzuführen. Es heißt Tratak-Ritual und kommt aus der Tradition des Yoga. Dieses Ritual schenkt uns eine besonders schöne Art, uns zu sammeln, und reinigt dabei auch noch unsere Augen. Gerade im Winter, wo wir aufgrund der Heizungsluft trockene Augen haben, wirkt das Tratak-Ritual besonders wohltuend.

## Das Tratak-Ritual

Das Sanskritwort »trataka« bedeutet »auf etwas schauen«. Damit ist anschaulich beschrieben, um was es hier geht. Entzünden Sie eine Kerze an einem zugluftfreien Platz. Setzen Sie sich bequem davor. In vielen Meditationsübungen schließen wir die Augen, doch bei Tratak blicken wir mit geöffneten Augen und ganz entspanntem Blick in die Kerzenflamme. Dabei atmen wir ruhig ein und aus. Versuchen Sie, nicht zu zwinkern. Falls Ihre Augen nach einer Weile zu tränen beginnen, lassen Sie es zu. Der Reinigungseffekt ist beabsichtigt. Wenn Sie ein Brennen spüren, schließen Sie bitte eine Zeit lang die Augen. Nehmen Sie wahr, wie die Flamme leuchtet und wärmt. Durch diese punktuelle Konzentration wird der Geist konzentriert, was für eine tiefe Entspannung sorgt.

---

**Für mich kann es zu Beginn  
eines neuen Jahres kaum ein  
schöneres Ritual geben.**

---

Nach einer Weile senken Sie die Lider, ohne die Augen ganz zu schließen. Nun sehen Sie die Flamme wie einen Stern. Jetzt dürfen Sie die Augen schließen und das Bild dieses Sterns auf sich wirken lassen – holen Sie gleichsam sein Licht nach innen. Falls Ihnen das

Bild nach einer Weile verloren geht, öffnen Sie die Augen wieder ein wenig und wiederholen Sie das Ritual. Zum Abschluss reiben Sie Ihre Hände fest aneinander, bis sie schön warm sind. Legen Sie die Handflächen sanft auf die Augenhöhlen und genießen Sie die Wärme an den Muskeln rund um Ihre Augen.

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Ajna-Chakra, das »dritte Auge«. Es liegt genau auf dem Punkt zwischen den Augenbrauen. Dieses Chakra verbindet die Hypophyse mit dem Gehirn und fördert Menschlichkeit und Spiritualität. Stellen Sie sich vor, wie es Ihnen gelingt, diese beiden wunderbaren Aspekte unseres Daseins das ganze Jahr hindurch zu leben. Für mich kann es zu Beginn eines neuen Jahres kaum ein schöneres Ritual geben.

## Wie gute Vorsätze lange leben

Was für mich wie eine Energiedusche wirkt, ist das Thema Vorsätze. Stöhnen Sie jetzt innerlich auf? Ja, wenn wir ein gewisses Alter erreicht haben, über das wir jetzt nicht sprechen wollen, haben wir schon mehr als einmal Vorsätze gefasst. Ganz oben auf der Hitliste steht: »Ich höre mit dem Rauchen auf. Und belohne mich nicht mehr mit Süßigkeiten. Außerdem steht ab heute – gut, ab morgen – tägliches Joggen auf dem Programm und natürlich auch Yoga. Einmal im Monat besteige ich den Mount Everest ohne Sauerstoffmaske.« Zum Glück für unsere Gesundheit probieren wir Letzteres erst gar nicht aus. Gejoggt wird dagegen schon, aber jeden Tag, jetzt mal ehrlich? Und die Sache mit den Süßigkeiten und dem Rauchen? War da was? Warum funktioniert es nicht mit den Vorsätzen im neuen Jahr? Die

## Einfach magisch: Hanf

Eine wahrlich magische Pflanze mit echter Hexenpower ist Hanf. Auf Lateinisch heißt Hanf Cannabis – und sofort stellen sich bei so manchen Menschen die Nackenhärchen auf. Ist Cannabis nicht eine gefährliche Sache? Nein, denn es handelt sich um eine der ältesten bekannten Nutzpflanzen der Welt, die schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze verwendet wird. Ein chinesischer Heilpflanzenführer aus dem Jahr 2737 vor Christus – diese Jahreszahl sollten wir mal auf uns wirken lassen – beschrieb bereits die vielen positiven Eigenschaften von Hanf. Doch bei uns erklärte die Schulmedizin Cannabis zur unerwünschten Person. Bis dann in den 1960er-Jahren mit der Isolierung des psychoaktiven Cannabinoids THC die moderne Cannabisforschung begann und endlich auch die Wissenschaft die vielen tollen medizinischen Eigenschaften nachgewiesen hat.

Dann kam das Jahr 1992, ein Meilenstein in der Entwicklung: Ein Forschungsteam des National Institute of Mental Health entdeckte das Endocannabinoid-System in unserem Körper. Auf gut Deutsch heißt das, dass die in Cannabis enthaltenen heilenden Wirkstoffe bei uns wirken können. Gut, die alten Chinesen und die weisen Frauen des Mittelalters wussten das schon lange. Mittlerweile kennt man 480 im Hanf enthaltenen Wirkstoffe, und sogar die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft stellte fest, dass eine Therapie damit bei Patienten, denen die Schulmedizin nicht helfen kann, viel Linderung bringt.

Für uns ist CBD – was die Abkürzung für Cannabidiol ist – der wichtigste Wirkstoff. Er ist entzündungshemmend, was wir in Ölen

und Hautpflegeprodukten nutzen können. Niemand muss dabei Angst haben, dass es zu berausenden Zuständen kommt, denn dafür ist in Cannabis der Bestandteil Tetrahydrocannabinol (THC) verantwortlich, und der ist im CBD nur mit 0,2 Prozent enthalten. Eine andere, womöglich noch größere Sensation hat eine Forschergruppe in einer Studie veröffentlicht: Vermutlich kann CBD das Eindringen des Coronavirus in menschliche Zellen hemmen, weil Cannabidiol den sogenannten ACE2-Rezeptor beeinflusst, der entscheidend für die Abwehr des Virus ist. Gute Nachrichten, wie ich meine, weil Hanf außerdem eine der ökologischsten Pflanzen unserer Erde ist: Er wächst schnell selbst auf fast unfruchtbaren Böden und mit sehr geringem Wasserverbrauch.

Falls das immer noch nicht ausreicht an guten Hexennachrichten: Als die Drogenbeauftragte der Bundesregierung kürzlich die jüngsten Zahlen vorlegte, staunten einige sehr: Demnach richten Tabak und Alkohol den mit Abstand größten gesundheitlichen Schaden in Deutschland an. Allein im Jahr 2020 starben 127 000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Bei Hanf, also Cannabis, gab es dagegen 0 Todesfälle, und in den Jahren davor sah es nicht anders aus. Es ist also dringend an der Zeit, dass die Hexenjagd auf Cannabis beendet wird, damit wir die vielen guten Eigenschaften dieser wunderbaren Pflanze ungehindert nutzen können!

---

**Cannabis:  
Heil- und  
Nutzpflanze  
mit echter  
Hexenpower.**

---

## Magisches Dufterlebnis

Ich liebe die feinen Düfte vieler Pflanzen und gönne mir gerne aufeinander abgestimmte Kompositionen. Weniger ist da oft mehr – es genügt, zwei bis drei verschiedene Duftpflanzen zu sich zu holen.

Da sind zum Beispiel die Gartennelken, zu denen Bartnelken, Prachtnelken und Federnelken gehören. Sie haben einen feinen Vanilleduft. Bei der Duftwicke, die wir sogar noch bis Anfang dieses Monats aussäen können, liegt der Genuss schon im Namen verborgen. Kein Wunder, dass sie seit über 300 Jahren als Duftpflanze gezüchtet wird. Sie wächst wunderbar in kleinen oder größeren Kübeln, die überall auf die Terrasse oder den Balkon passen. Ich mag besonders die pastellfarbige Sorte Rosemary Verey mit ihrer dezenten Duftnote, die angenehm in die Nase steigt. Diese Düfte schulen unsere Achtsamkeit, vor allem, weil sie über den Tag hinweg unterschiedlich intensiv sind.

Und natürlich auch in der Nacht – das Eldorado der Nachtdüfte, die mit ihrem Parfüm Nachtfalter anlocken. Zu denen zählen die Nachtkerzen, die Wunderblumen und auch manche Ziertabakarten. Was gibt es Schöneres, als in einer lauen Sommernacht diese sinnlichen Düfte einzusatmen?

## Das Lughnasadh-Fest der Fülle

Wenn der Heumonat zu Ende geht, steht eine kraftvolle Feier ins Haus: das Fest Lughnasadh, das dem keltischen Korn- und Erntegott Lugh gewidmet ist. Dieses Fest begehe ich in der Nacht

zum 1. August. Da ich nicht möchte, dass aus so einem Fest eine simple Party wird, bitte ich die Gäste um einen kleinen Beitrag, was Fülle oder Dank für sie bedeutet. Probieren Sie das einmal aus!

Ich bin immer wieder berührt, wie Menschen, die ich seit langer Zeit kenne, auf einmal eine noch unbekannte Seite zeigen. Dabei merke ich, dass alle sehr froh und dankbar sind, wenn wir nicht nur zusammenkommen, um Small Talk zu halten, sondern diesem Zusammentreffen einen höheren Sinn verleihen. Oft höre ich beim Abschiednehmen die Worte: »Das hat mir jetzt wirklich was gebracht.« So soll es sein – auch die kleinsten Rituale geben unserem Alltag eine Tiefe, die wir vorher für unmöglich gehalten haben.



Jetzt können wir aus der Fülle der Natur schöpfen.



## Ursula Karven

Ursula Karven, geboren in Ulm, ist Mutter, Schauspielerin, Autorin und Unternehmerin. Als Schauspielerin spielte sie in über 70 nationalen und internationalen Film- und Fernsehproduktionen. Die zweifache Mutter schrieb zahlreiche Bestseller zum Thema Yoga und Ängste. Als Unternehmerin und Gründerin von Bellybutton und ihrer Firma Divine Flower ist sie leidenschaftlich mit der Entwicklung von Produkten beschäftigt, die uns alle stärker machen und ein wenig Magie in unser Leben bringen.

# Die magische Kraft der Rituale

Gerade als der Zeiger auf Mitternacht vorrückt, beschließt Ursula Karven in einer Silvesternacht, auf eine spannende Reise zu gehen.

Inmitten der Pandemie, als das Leben stillsteht, fragt sie sich: Was macht es mit uns, wenn die verbindenden Rituale im Leben einmal fehlen? Heute wissen wir, dass viele Menschen daran Schaden genommen haben.

Ursula Karven kommt auf ihrer Reise durchs Jahr zur Erkenntnis, dass wir jeden Monat viel Heilsames tun können, um mit uralten Bräuchen, festen Ritualen, feinen Essenzen und weißer Magie Halt, Mut, Vertrauen und Kraft für uns zu gewinnen. Wissen ist Macht: Die nächste Krise wird kommen, doch Sie sind mit diesem Wissen gewappnet.

**Machen Sie sich noch heute auf zu den Quellen Ihrer eigenen inneren Stärke und der Zauber kann beginnen.**



WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-8097-1



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