

Arin Murphy-Hiscock

Der Garten der Grünen Magie



Den eigenen bezaubernden
Hexengarten erschaffen
und Energie aus der
Natur schöpfen





Einleitung

Der Weg der grünen Hexe ist der Weg der Naturkundlerin, der Kräuterkundigen und der Heilerin. Als grüne Hexe arbeitest du eng mit der Natur und deren Gaben zusammen und strebst danach, eine Beziehung zur natürlichen Welt aufzubauen. Die praktische Arbeit im Garten bietet dir dabei eine tiefe, reiche und persönliche Verbindung mit dem Lebenszyklus der Pflanzen, die sowohl dir persönlich als auch deinen magischen Praktiken zugutekommt.

Für grüne Hexen, die ihre spirituelle Interaktion mit Pflanzen buchstäblich von Grund auf selbst gestalten möchten, bietet *Der Garten der Grünen Magie* eine grundlegende Einführung in das Gärtnern und enthält darüber hinaus einen Querschnitt durch Gartenweisen, Volkstraditionen und Magie. Du findest in diesem Buch nützliche Tipps für die Planung deines Gartens (drinnen oder draußen), Vorschläge, welche Pflanzen nützlich sein könnten, und Anregungen dazu, wie du deine Ernte für deine magische Praxis nutzen kannst.

Vielleicht hattest du noch nie die Gelegenheit oder Lust, mit lebenden Pflanzen zu arbeiten. Möglicherweise hattest du bisher nur mit geernteten Pflanzen zu tun, in frischer oder getrockneter Form. Wenn du dich also den

grünen, wachsenden Dingen in den verschiedenen Stadien vom Samen bis zur Pflanze nähern möchtest, wird dieses Buch dich damit vertraut machen. Und wenn du schon einmal mit Pflanzen gearbeitet hast, dann vielleicht nicht auf spirituelle Weise – hier wirst du erfahren, wie du dies tun kannst.

Für dich als grüne Hexe wird die Erfahrung, mit der Energie von Pflanzen an verschiedenen Punkten ihres Lebenszyklus zu interagieren, sehr wertvoll sein. So eröffnet dir beispielsweise das Wissen, wie sich ein Setzling von einer ausgewachsenen Pflanze unterscheidet, völlig neue Einsichten. Zu beobachten, wie sich die Energie einer Pflanze im Laufe ihrer Entwicklung verändert, kann dir Wege aufzeigen, wie du diese Energie einsetzen und für deine magische Praxis nutzen kannst.

Der Garten der Grünen Magie möchte dich als grüne Hexe dabei unterstützen, in jeder Situation und an jedem Ort einen Garten anzulegen. Das Buch ermöglicht dir, die Freude und Ehrfurcht zu erleben, die damit verbunden sind, das Leben zu betrachten, während es keimt, wächst und Früchte trägt, und es zeigt dir, wie du die Früchte in deiner magischen Praxis nutzen kannst.

Wie du dieses Buch verwendest

Zunächst einmal möchte ich betonen, dass es sich bei diesem Buch nicht um eine Schritt-für-Schritt-Anleitung handelt. Da die Anbauzonen, das Klima und die geologischen Bedingungen weltweit sehr unterschiedlich sind, erhältst du in diesen Bereichen eher allgemeine Informationen. Ich kann dir Vorschläge machen und Möglichkeiten aufzeigen, aber letztendlich werden deine Entscheidungen von den Gegebenheiten deines Standorts bestimmt. Außerdem hängen sie von der persönlichen Ausrichtung deiner Praxis ab. Wenn du beispielsweise gern Tränke herstellst, wird es dir nicht viel nützen, wenn ich dir sage, du sollst Tomaten in deinem Topfgarten anbauen, damit du sie als Soße einmachen kannst. Dieses Buch ist viel freier gehalten als die früheren Bücher, die ich für grüne Hexen geschrieben habe. Es enthält weniger Anweisungen, sondern ist vielmehr ein Leitfaden, mit dem du intuitiv und gemäß deiner persönlichen Entscheidungen in deinem eigenen Garten arbeiten kannst.

Nutze es, um Anregungen zu erhalten, um dein Hintergrundwissen zu vervollständigen und um eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, woher deine Materialien kommen. Denke daran: Die mächtigste Magie, die du erschaffen kannst, kommt von dir selbst und deiner Verbindung zu den lokalen Energien. Arbeite mit deinem Land, nicht dagegen.

Obwohl man wertvolle spirituelle Einsichten und Erfahrungen erlangen kann,

wenn man etwas vom Samen bis zur gesunden Pflanze pflegt, ist dies für dich vielleicht nicht möglich. Für deine Arbeit kann es jedoch genauso nützlich sein, eine bereits vorgezogene Pflanze mit nach Hause zu nehmen. (Achte bitte darauf, sie zu reinigen; in Kapitel 7 findest du dazu Vorschläge.) Nicht jeder hat einen grünen Daumen. Das ist völlig in Ordnung! Du bist keine Versagerin als grüne Hexe, wenn du Samen nicht zum Keimen bringst oder wenn es dir nicht gelingt, aus der Phase der Keimung zu einer gesunden Anzucht eines Setzlings zu gelangen. (Sollte es jedoch ein Stadium geben, das dir große Schwierigkeiten bereitet, meditiere darüber und überlege einmal, um welchen Lebenszyklus der Pflanze es sich dabei handelt. Das kann dir Aufschluss über deine eigenen spirituellen Unsicherheiten oder über Bereiche geben, die du in dir selbst stärken solltest.)

Man muss kein Gewächshaus voller lebendiger, fruchtbarer grüner Dinge haben, um eine grüne Hexe zu sein. Wir alle sind in ganz verschiedenen Bereichen stark. Du kannst versuchen, viele verschiedene Pflanzen zu züchten, und entdeckst dabei vielleicht, dass du zwar eine Sorte nicht am Leben halten kannst, aber mit anderen ganz gut zurechtkommst. Daher ist es sinnvoll, wenn du herausfindest, was dir am ehesten liegt, und auf dieser Grundlage arbeitest.



Kapitel 1
Grüne
Magie
im
Garten

Interaktion mit den Pflanzen

Die natürliche Welt singt. Ihre Rhythmen durchdringen unser Leben und sind mit unseren täglichen Schritten verwoben. Sie inspiriert, beruhigt, unterstützt, sie heilt, flüstert und beruhigt. Es ist verständlich, dass wir diesen Rhythmus in unsere Häuser holen oder persönlich an diesem Gesang teilhaben wollen. Durch die Natur in einer ländlichen oder parkähnlichen Umgebung zu spazieren ist dabei das eine; eine ganz andere Art der Erfahrung ist es aber, sich selbst um die Natur zu kümmern und die grünen Dinge, die Leben schenken, sorgfältig und liebevoll zu hegen und zu pflegen.

Die Gartenarbeit zeigt uns, dass eine behutsame Pflege der Natur wichtig ist, und sei es nur für ein paar Augenblicke alle ein bis zwei Tage. Das wird besonders deutlich, wenn wir vergessen, unsere Pflanzen zu pflegen. Ohne unsere Aufmerksamkeit verkümmern oder vertrocknen sie oder wachsen wild und bedrohen andere Pflanzen. Deswegen ist eine regelmäßige, auf die Bedürfnisse der Pflanze abgestimmte Pflege wichtig. Sie muss nicht kompliziert sein, aber sie erfordert jeden Tag ein wenig Aufwand und gelegentlich auch etwas mehr.

Wenn dieser letzte Satz so klingt, als könnte er auf deine spirituelle Praxis zutreffen, dann bist du in guter Gesellschaft. Eine kurze Berührung mit dem Göttlichen, die Verbindung mit der Energie um dich herum, ist eine Form der Selbstfürsorge, die dich erden kann. Hin und wieder nehmen wir uns etwas mehr Zeit, etwa für Rituale oder Meditationen, um Aspekte unseres persönlichen Wachstums zu erforschen. Doch wenn wir uns nicht regelmäßig auf die kurzen Momente spiritueller Selbstfürsorge einlassen, dann müssen wir häufiger umfangreichere, aufwendigere Aktivitäten durchführen, um die fehlende Fürsorge zwischendurch auszugleichen, weil dann mehr (und schwierigere) Arbeit anfällt.

Dies gilt auch für deine Pflanzen. Wenn du sie zu lange vernachlässigst, kommt viel Arbeit auf dich zu, um sie wieder zum Leben zu erwecken. Nimmst du dir allerdings jeden Tag einen Moment Zeit, um mit deinen Pflanzen in Kontakt zu treten, ist das auch ein spiritueller Ausgleich für dich persönlich; die Interaktion mit deinem Garten ermöglicht es dir, deine Energie im Gleichgewicht zu halten. Es ist eine Beziehung zum gegenseitigen Nutzen.

Die Interaktion mit grünen, wachsenden Dingen ist eine Lernerfahrung. Es ist etwas, das jede grüne Hexe mindestens einmal, besser noch mehrmals in ihrem

Leben ausprobieren sollte, denn die praktische Arbeit mit grünen Lebenselementen ist eine unvergleichliche Möglichkeit, sich mit der Natur zu verbinden. Dies kann jede(r) tun und fast überall.

Darüber hinaus bietet dir die Gartenarbeit auch die Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Die Pflege des Gartens ist eine Gelegenheit, ganz im Moment zu sein, sich von Angst und Stress zu lösen und einfach mit einem anderen lebenden Wesen zusammen zu sein und zu kommunizieren. Der Umgang und die Arbeit mit lebenden Dingen können auch eine willkommene Abwechslung von der Negativität sein, die in der Welt um uns herum herrscht. Hexen, Empathen und Menschen, die mit Energie arbeiten, neigen dazu, sich vom Zustand der Welt sehr beeinflussen zu lassen, da sie sowohl durch die Nachrichten als auch in ihrem sozialen Umfeld Negativität, Angst und Hoffnungslosigkeit ausgesetzt sind. Die Gartenarbeit bietet dir die Möglichkeit, deinen Blutdruck zu senken und den Serotoninspiegel zu erhöhen.

Wenn du deinen Garten im Freien hast – egal ob in Kübeln, Blumenkästen oder Beeten –, bringt der Aufenthalt an der frischen Luft auch gesundheitliche Vorteile

Forschungen über ein im Boden lebendes Bakterium, *Mycobacterium vaccae*, haben gezeigt, dass es den Körper dazu anregt, Proteine zu produzieren, die zu einer Verringerung von Stress und Angst führen. Der Umgang mit Lebensmitteln aus deinem Garten oder deren Verzehr könnte dir auch auf diese Weise zugutekommen.

mit sich. Sonnenlicht regt die Produktion von Vitamin D an, das wiederum die Produktion von Neurotransmittern unterstützt und so zur Stabilisierung der Stimmung beiträgt. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel wird mit Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht. Außerdem trägt Vitamin D zur Kalziumaufnahme bei und unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.

Einen eigenen Garten zu pflegen, gibt dir zudem die Möglichkeit, die Energieentwicklung bestimmter Pflanzen zu beeinflussen und zu lenken. Lavendel wird zum Beispiel oft mit energetischer Reinigung, Frieden, Harmonie und Heilung in Verbindung gebracht. Du kannst deine

Lavendelpflanze daher beispielsweise dazu ermutigen, sich während ihres Wachstums speziell auf die Reinigung auszurichten, um sie später in deiner magischen Praxis zu diesem Zweck zu verwenden.

Zu den weiteren Vorteilen eines eigenen Gartens gehört die Gewissheit, dass die Pflanzen, die du anbaust und für deine Arbeit verwendest, frei von negativer oder unerwünschter Energie sind, da sie in einer von dir kontrollierten Umgebung

gewachsen sind. Außerdem kannst du dir sicher sein, dass die Pflanzen, die unter deiner Aufsicht wachsen, frei von Chemikalien und Pestiziden sind.

Dein Garten als spirituelles Spiegelbild

Wie jede andere spirituelle Tätigkeit braucht auch die Gartenarbeit Zeit und Geduld. Nichts geschieht von jetzt auf gleich. Es ist eine sehr langsame Magie, an der du als Gärtnerin und Hexe teilhast. Während der Gartenarbeit erlebt man selten weltbewegende Enthüllungen. Stattdessen findet ein allmähliches Wachstum statt, ein Lernen, das sich über einen längeren Zeitraum hinzieht. Dies zu beobachten, kann eine erhellende Erfahrung sein, wenn du dir erlaubst, den Garten als Metapher für dich selbst zu betrachten.

Zwischen der Pflege eines Gartens und dem Wachsenlassen besteht ein Gleichgewicht, das jeder Gärtner und jede Gärtnerin für sich selbst finden muss. Dies hängt von so vielen Faktoren ab: was man anbauen will, die äußeren Bedingungen, wie man sich seinen Garten vorstellt und so weiter. Manchmal erwarten wir eine gewisse Ordnung, können aber mit der Explosion von Fruchtbarkeit und Überfluss

Zimmerpflanzen und Pflanzen für die Fensterbank haben einen von der Jahreszeit unabhängigen Zyklus. Beobachte sie, mach dir Notizen in deinem Gartentagebuch (siehe Kapitel 5) und achte im Laufe der Zeit auf die Muster in deinen Aufzeichnungen.

nicht Schritt halten. Es ist nicht schlimm, Erwartungen zu revidieren und sich dem zu fügen, was kommt. Das Gleiche gilt für deinen spirituellen Weg: Manchmal geschehen unerwartete Dinge in deinem Leben, die Auswirkungen auf dich haben und dich in eine Richtung schicken, die du nicht vorhergesehen hast. Wenn du dich dazu zwingst, auf deinen ursprünglichen Weg zurückzukehren, kann dies dich des Wachstums berauben, das der neue Weg dir möglicherweise geboten hätte. Andererseits kann es sein, dass der neue Weg dich zu stark belastet und die Rückkehr zu deinem ursprünglichen Weg die gesündere Wahl ist.

Der Wechsel der Jahreszeiten vollzieht sich langsam, doch in den Veränderungen eines Gartens kann man ihn gut erkennen. Im Laufe der Jahreszeiten erfordern neue Aufgaben deine Aufmerksamkeit, und es bietet unschätzbare Vorteile, die Energieverschiebungen während der ständigen Veränderungen zu verfolgen. Auf die gleiche

Weise kannst du die Veränderungen in deiner eigenen Energie besser erkennen, wenn sich die Jahreszeit ändert, und du lernst vorherzusagen, wie du auf den größeren Zyklus reagierst, der um dich herum stattfindet.

In meinem Buch *Grüne Magie* findest du die Grundlagen von Erdung und Zentrierung. Im Wesentlichen geht es darum, dass du das Energiezentrum in deinem Körper ausfindig machst und dich dann von diesem aus mit der Energie der Erde verbindest. Durch diese Verbindung kannst du dein Energieniveau ausgleichen, indem du dir etwas von der Erde borgst, wenn du unterversorgt bist, oder überschüssige Energie an die Erde abgibst, wenn du überversorgt bist. Du kannst dich auch mit der Energie des Himmels verbinden und deine Energie auf diese Weise ausbalancieren, obwohl viele dies als eine schwierigere Visualisierung und als mühsameren Energieaustausch empfinden. Sich mit beiden zu vereinen, kann eine sehr sichere Verbindung bieten.

Ein Garten braucht Pflege und Aufmerksamkeit. Man kann ihn nicht ignorieren und erwarten, dass alles in Ordnung und perfekt ist. Das Gleiche gilt für dich. Es ist wichtig, dass du auf körperlicher, emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene für dich sorgst, und das beginnt damit, dass du dir selbst Aufmerksamkeit schenkst. Auch die Gartenarbeit erfordert verschiedene Ebenen der Pflege: Regelmäßiges Gießen, Unkrautjäten und Beschneiden sind unerlässlich. Das Ausdünnen der Setzlinge ist wichtig. Wenn du beispielsweise nicht einige der Möhren, die gekeimt sind, entfernst, haben die anderen keinen Platz zum Wachsen. Die grünen Blattspitzen sehen zwar üppig aus, aber unter der Erde befinden sich nur dünne, schwache und blasse Wurzeln.

Andererseits kann man aus dem Verwildern eines Gartens eine andere Lehre ziehen. Man bekommt durchaus ein Ergebnis, und manchmal enthält dies eine Botschaft für einen selbst. Es gibt eine Zeit für Spontaneität und eine Zeit, um Entscheidungen zu treffen. Manchmal muss man sich davon verabschieden, alles permanent zwanghaft zu überwachen, und der Natur einfach ihren Lauf lassen. Hab Vertrauen in den Prozess. Achte auf deine Intuition und höre auf deinen Garten.

Verstricke dich nicht darin, deinen Garten zu sehr mit deiner eigenen Persönlichkeit und deinem Selbstverständnis zu verknüpfen. Du solltest auch die Gesundheit oder

die Probleme deines Gartens nicht als direkten Indikator für deine eigene Situation sehen, weder aktuell noch in Zukunft. Betrachte deinen Garten stattdessen als eine spirituelle Parallele, als eine Reihe von Lektionen, die du verinnerlichen und für deine nächsten Vorhaben nutzen kannst.

Im Garten zu arbeiten unterstützt dich auch dabei, den Kopf frei zu bekommen. Die manuelle Arbeit hilft dabei, den Verstand von übermäßigem Denken zu befreien und ermutigt ihn, langsamer zu werden und einfach zu sein. Öffne dich für neue Einsichten und Botschaften und kultiviere Dankbarkeit für die Freuden der Natur, denen du bei deiner Arbeit begegnest. Deine Arbeit im Garten hilft dir auch, dich auf etwas außerhalb deiner selbst zu konzentrieren, das mit deinem eigenen Wachstumszyklus und deinen Bedürfnissen verbunden ist. Du kannst deine Gartenarbeit auch als einen meditativen Prozess nutzen. Wenn du zum Beispiel Unkraut jätest, denke über die kleinen Dinge in deinem Leben nach, die Energie von deinen Hauptaufgaben abziehen, wie zum Beispiel die Art und Weise, wie Unkraut Platz und Nährstoffe verbraucht, die du für deine Pflanzen vorgesehen hast. Mehr über Meditation und deinen Garten erfährst du in Kapitel 9.

Eine Verbindung zur Natur aufbauen

Als grüne Hexen sind wir ständig auf der Suche nach Möglichkeiten, unsere Verbindung zur Natur zu verbessern. Die Pflege eines Gartens ist ein solcher Weg. Gartenarbeit, in welcher Form auch immer, ermöglicht es uns, mit der Energie der Natur zu interagieren, indem wir den Lebenszyklus einer Pflanze beobachten und daran teilhaben. Sie bietet jedoch noch mehr. Sie bietet dir einen Ort, an dem du mit den Elementen kommunizieren kannst, den vier Bausteinen der Natur, der Magie und des Lebens selbst, wie die klassischen Philosophen sagen. Im Folgenden findest du eine grundlegende Übung, die es dir ermöglicht, jedes Element zu betrachten und auf dieses Element in deinem Garten zu reagieren. Denke daran, dass dies sowohl drinnen als auch draußen geschehen kann, und zwar immer dann, wenn du das Bedürfnis hast, dich zu erden oder dich anderweitig zu beruhigen.



ÜBUNG

Die Elemente und dein Garten

Diese Übung kannst du jederzeit und regelmäßig wiederholen, um dich darauf einzustimmen, wie die vier Elemente in deinem Garten wirken. Sie ist eine gute Möglichkeit, sich zu beruhigen, wenn du aufgewühlt oder gestresst bist, und eine schöne Art, den Tag zu beginnen oder zu beenden. Wenn du drinnen bist, schalte dein Handy und alle anderen Ablenkungen aus, die dich unterbrechen könnten. Nimm dir für jeden Schritt Zeit; hetze nicht durch alle vier Elemente, denn Eile macht den Zweck der Übung zunichte. Manchmal braucht man Zeit, um die Energie im Raum zu sortieren, die sich von Tag zu Tag ändern kann, je nach Wetter, Stimmung, Verkehr oder Aktivität im Garten sowie anderen Begebenheiten in den letzten Tagen.

- 1 Mache es dir zunächst in deinem Gartenbereich bequem. Du kannst es dir auf dem Boden oder auf einem Stuhl bequem machen oder dich auf jede andere Art und Weise hinsetzen, die dir angenehm ist. Wenn du möchtest, kannst du dich auch hinlegen, aber sei dir bewusst, dass du dabei einschlafen könntest!
- 2 Schließe die Augen und atme dreimal tief ein und langsam wieder aus.
- 3 Beginne damit, das Element Erde zu spüren. Wie fühlt sich die Oberfläche unter dir an? Kannst du die Erdenergie im Raum um dich herum ausmachen? Wie fühlt sie sich an?
- 4 Wechsle nach einiger Zeit zum Element Luft. Welche Gerüche nimmst du in deinem Gartenraum wahr? Bewegt sich die Luft? Wie fühlt sie sich auf deiner Haut an?
- 5 Gehe dazu über, die Feuerenergie zu spüren. Fühlst du Wärme in deinem Raum? Wie ist das Licht? Gibt es irgendwo kleine Bereiche mit Vitalität oder kreativer Energie?
- 6 Spüre schließlich die Wasserenergie auf. Wie hoch ist die Luftfeuchtigkeit in deinem Gartenraum? Spürst du einen Unterschied zwischen den verschiedenen Zonen?
- 7 Wenn du bereit bist, ziehe langsam die persönliche Energie zurück, die du benutzt hast, um die Elementarenergien zu spüren, die in deinem Garten wirken. Atme ein paar Mal tief und langsam ein und aus und öffne deine Augen, wenn du dich bereit fühlst. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich zu strecken und deine Hände, Füße und Gliedmaßen zu bewegen, damit du wieder ganz in deinen Körper kommst.
- 8 Der letzte Schritt besteht darin, dir Notizen über deine Beobachtungen und Erfahrungen in deinem Grimoire, Meditationsbuch, spirituellen Tagebuch, Gartentagebuch oder was auch immer du zur Aufzeichnung deiner spirituellen oder magischen Arbeit verwendest, zu machen. Vergleiche deine Kommentare mit früheren Notizen zu dieser Übung und stelle sie einander gegenüber. Erkennst du Muster oder Rhythmen?



Der natürliche Zyklus

Geburt, Leben, Tod. Der natürliche Lebenszyklus hat weder einen Anfang noch ein Ende. Zu jedem Zeitpunkt finden mehrere Zyklen statt, die sich jeweils in verschiedenen Stadien befinden. Jeder Moment kann auch ein Anfang sein. »Dies ist der erste Tag vom Rest deines Lebens« ist eine bekannte Redewendung, die tatsächlich wahr ist. Du kannst jederzeit in den Zyklus einsteigen und mit ihm interagieren. Jeder Augenblick ist eine Erfahrung.

Mit lebenden Pflanzen zu arbeiten bedeutet, mit dem natürlichen Zyklus von Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt zu interagieren. Nirgendwo wird dieser Zyklus deutlicher als nach der Vegetationsperiode, wenn die Pflanzen abgestorben sind und Blätter und andere Überreste zusammengeharkt und entfernt werden. Dies bringt uns zu einem sehr wichtigen Teil des natürlichen Lebenszyklus, über den wir nicht so häufig sprechen wie über das Wachsen von Dingen: die Verwesung – das, was nach dem Tod aller organischen Lebewesen geschieht.

Die Verwesung und Zersetzung ist ein wichtiger Schritt im natürlichen Kreislauf, der es uns ermöglicht, auf eine andere Art und Weise mit der natürlichen Energie zu interagieren. Wir alle wissen, wie es ist, in der Natur zu sein und sich vom Leben umgeben zu fühlen. Aber auch die Energie, die bei den Schritten nach dem Tod entsteht, ist wichtig und verdient es, dass wir mit ihr interagieren.

In Gartenbüchern wird häufig die Funktion des Komposts beschrieben und wie er den eigenen Garten und das Wachstum der Pflanzen bereichern kann. Und es wird immer beliebter, selbst in den Städten organische Abfälle zu sammeln, um sie zu verwerten und dann für andere Zwecke zu verwenden. Aber hast du dir jemals wirklich Gedanken über die Energie des Komposts gemacht? Was erzeugt er, was setzt er frei?

Kompost ist kein Müll. Er ist ein Produkt der Verwesung. Die Zersetzung einer Pflanze erfolgt nach ihrem Tod, indem Energie freigesetzt wird, während sich organisches Material in weniger strukturierte Materie umwandelt. Sie enthält Nährstoffe, die für neue Organismen leichter zugänglich sind und als Bausteine für die Schaffung neuen Lebens dienen. Der Kompost dient somit als Nahrung und Anreicherung für künftige Pflanzen.

In der Natur geschieht dies ohne jegliche Unterstützung. Spaziere einmal durch unberührte Waldgebiete und sieh dir die Blätter und herabgefallenen Äste auf dem

Boden an, die umgestürzten Baumstämme, die zerbröckeln und sich zersetzen und auf denen sich Pilze und Moose ansiedeln. Diese Pflanzen sowie Bakterien, Insekten und Würmer arbeiten alle daran, die organischen Stoffe abzubauen.

Als grüne Hexen wissen wir, dass die Verwesung ein Teil des natürlichen Kreislaufs ist, mit dem man arbeiten sollte, um neue Erkenntnisse zu gewinnen. Viele

Ein magisches Tagebuch zu führen ist sehr wichtig. In dem Titel *Anleitung für dein Buch der grünen Magie* findest du Möglichkeiten, wie du Informationen organisieren und aufzeichnen kannst. Lies dazu bitte auch den Abschnitt in Kapitel 5 über das Gartentagebuch, das du als Teil deines magischen Tagebuchs oder als eigenes Notizbuch führen kannst, je nachdem, was du bevorzugst.

Menschen hingegen neigen zu der Annahme, dass der Tod das Ende des Kreislaufs ist, vielleicht gefolgt von einer Wiedergeburt in irgendeiner Form. Dieser verbreitete Glaube übersieht und schmälert die Bedeutung der physischen Verwesung.

In einigen neuheidnischen Traditionen symbolisiert Samhain, die dritte Ernte, auch das Ende des Zyklus, einen Abschied, ein Loslassen von dem, was uns nicht mehr dient. Die Wintersonnenwende steht für die Wiedergeburt der Sonne und der Zyklus beginnt von Neuem.

Doch was geschieht in den Wochen zwischen Samhain und dem Julfest? Wir denken an Felder, die brachliegen, um Energie zu tanken, an das Ausbringen der Saat, die mit der Rückkehr der Sonne aufgehen wird. Was fehlt bei dieser Betrachtung des natürlichen Zyklus? Die Verwesung.

Es ist nicht angenehm, über das eigene Leben nachzudenken oder es in dem Kontext zu betrachten, dass Dinge zerfallen und auf ihre Grundelemente reduziert werden. Aber es ist wichtig, die dunklen, unbequemen Teile unserer Spiritualität und unserer Praxis zu betrachten. Als Hexen wissen wir, dass dunkle Dinge nicht schlecht sind. Wir wissen, dass die Dunkelheit Mysterien und Wissen, Geheimnisse und Enthüllungen birgt – wenn wir mutig genug sind, uns ihnen zu stellen.

Durch die Verwesung wird Energie freigesetzt und in einfachere Zustände umgewandelt, so als würde man die Bausteine auseinandernehmen, aus denen eine Energiestruktur besteht. Sie zerlegt und entwirrt, und sie setzt das Energiebündel frei, damit es sich loslösen und abtrennen kann, sodass die Energie neutralisiert wird und bereit ist, wieder verwendet zu werden.

Dieser Teil des Zyklus ist introspektiv und meditativ. Der Verwesungsprozess kann überwältigend sein, deswegen ist es nicht verkehrt, ihn in kleinen Schritten durchzuführen. Man muss sich zudem nicht an das saisonale Muster halten, auch

wenn es einfacher ist, sich an dem natürlichen Rhythmus des geografischen und landwirtschaftlichen Standorts zu orientieren. Kompostieren kann man das ganze Jahr über, zum Beispiel mit Gemüseabfällen im Winter oder Gartenabfällen während der Wachstumsperiode.

Mit Pflanzengeistern arbeiten

Als Hexen ehren wir die Geister der Natur um uns herum. Die Pflege eines Gartens eröffnet uns eine neue Vielfalt von Geistern, die wir ehren und mit denen wir arbeiten können. Du solltest dich zumindest vorstellen und den Geist der Pflanze begrüßen, wenn du sie pflanzt oder erwirbst oder wenn sie austreibt. (In Kapitel 9 findest du mehr Informationen über die Arbeit mit Pflanzengeistern in deinem Garten.)

Genauso wie du darum bittest, mit einem neuen Tiergeist als Lehrer zu arbeiten, oder dich entscheidest, dich mit einer bestimmten Gottheit zu verbinden, um dein Verständnis für sie und ihren Einflussbereich zu vertiefen, ist es wichtig, mit jeweils nur einem Pflanzengeist zu arbeiten. Überfordere dich nicht. Konzentriere dich immer nur auf einen Pflanzengeist, um so offen wie möglich für seine Weisheit zu sein.

Welche sind deine Lieblingspflanzen? Gibt es ein Kraut oder eine Blume, die eine starke Schwingung in dir auslöst? Dann wähle einen dieser Pflanzengeister als den ersten aus, mit dem du arbeitest. Die folgende grundlegende Technik für die Kommunikation mit einem Pflanzengeist wird dir den Einstieg erleichtern.

1. Zentriere und erde dich, damit du ein festes Fundament für deine eigene Energie hast.
2. Nimm dir etwas Zeit, um die Pflanze zu betrachten und dich mit den Details ihrer physischen Struktur vertraut zu machen.
3. Strecke deine persönliche Energie aus und berühre die Energie der Pflanze. Wie fühlt sie sich an? Erspüre, ob sie sich einladend anfühlt oder nicht. Wenn nicht, brich die Übung ab und versuche es ein anderes Mal. Wenn sie sich neutral oder angenehm anfühlt, fahre fort.
4. Schließe die Augen und visualisiere die Pflanze vor dir. Stelle dich der Pflanze vor (laut oder in deiner Visualisierung) und frage den Geist, ob er bereit ist,

sich mit dir zu verbinden und zu kommunizieren. Auch hier gilt: Wenn du ein Gefühl der Ablehnung oder des Zögerns empfängst, danke dem Geist und ziehe dich zurück. Wenn der Geist zugänglich ist, fahre fort.

5. Frage den Geist, ob er bereit ist, dich zu lehren. Sei offen für die Botschaften, die er dir mitteilen möchte. Denke immer daran, dem Geist am Ende jeder Sitzung zu danken.

Dieser Austausch kann sich über einen längeren Zeitraum hinziehen. Kümmere dich bitte um die Pflanze, während du von ihr lernst, biete ihr alles an, was sie zu mögen scheint (Wasser? Glänzende Kristalle? Steine? Musik?), und bekunde häufig deine Dankbarkeit. Sei dir auch bewusst, dass die Pflanze möglicherweise nur mit dir

Gestalte die Kommunikation mit der Pflanze zu etwas Persönlichem. Mit Pflanzen sprechen zu können ist zwar ein Klischee, doch dahinter verbirgt sich eine tiefere Wahrheit.

zusammen sein will. Sie hat vielleicht nichts mitzuteilen, genießt aber deine Gesellschaft. Wenn du erst einmal ihre Energie kennengelernt hast, kann dieser Wunsch dann auf Gegenseitigkeit beruhen.

Als Teil deines tiefen Eintauchens in die Energien einer Pflanze, ob du nun mit dem Geist der Pflanze kommunizierst oder nicht, solltest du sie mit Achtsamkeit pflegen. Gieße sie nicht nur und drehe den Topf zur Sonne, sondern erlaube deiner Energie, die Energie der Pflanze

jedes Mal zu berühren, wenn du sie pflegst. Das gesprochene Wort erzeugt Schallwellen, die eine Pflanze körperlich spüren kann, dies kannst du dir ähnlich vorstellen wie die Vibration deines Trommelfells, wenn Schallwellen darauftreffen. Zudem strahlen wir Energie aus, wenn wir sprechen, und Gefühle und andere Arten von Energie durchdringen unsere Worte. Pflanzen, die organische Lebewesen mit eigener Energie sind, können auf unsere reagieren.

Umweltbewusstsein

Als grüne Hexen sind wir Pflegerinnen und Hüterinnen des Landes. Wir bringen die Energie der Natur in Bewegung und erleichtern den Menschen die Interaktion mit ihr. Die Erkenntnis, dass wir untrennbar mit der Welt der Pflanzen verbunden sind, ist für unsere Arbeit unerlässlich.

Die Natur kommt ganz gut ohne uns aus, das stimmt. Aber die Eingriffe und der Stress, den der Mensch dem Planeten zufügt, erfordern es, dass wir die natürliche Welt unterstützen, wo immer wir können.

Wie kannst du das in deinem Garten umsetzen? Handle so oft wie möglich umweltbewusst. Deine Entscheidungen sollten von einem Bewusstsein für globale und lokale Umweltprobleme geprägt sein. Dies gilt nicht nur für deinen Garten, sondern auch für die Lebensmittel, die du kaufst, die Unternehmen, die du unterstützt, und die Aktivistengruppen, die du in irgendeiner Weise förderst.

Zum Beispiel:

- ☛ Wendet ein Gemüsebauer aggressive Techniken an, die den Boden auslaugen, und nährt er ihn im Gegenzug nicht, wodurch er dazu übergehen muss, zunehmend künstliche Methoden anzuwenden, um die Ernte zu steigern?
- ☛ Woher stammen die Zutaten für deine Lieblingsaufstriche?
- ☛ Wird eine Zutat auf eine Weise hergestellt, welche die Umwelt, aus der sie stammt, beeinträchtigt? Ist der Kakao, den du zum Backen verwendest, fair gehandelt?

Du kannst auch bestäubende Insekten unterstützen, indem du einheimische Wildblumen und Stauden pflanzt, die Jahr für Jahr für diese nützlichen Lebewesen wachsen, wie beispielsweise Milchkraut, Disteln, Astern und viele andere. Beachte dabei bitte, dass du Pflanzen auswählst, die in deiner Umgebung heimisch sind. Versuche, ganz gezielt Gewächse zu pflanzen, die bestimmte Bestäuber anlocken, wie Milchkraut für Monarchfalter oder Wildblumen zur Unterstützung der örtlichen Honigbienenpopulationen. Welche spezifischen Bestäuber du unterstützen kannst, hängt von deinem geografischen Standort ab, aber im Allgemeinen fungieren beispielsweise Schmetterlinge, Bienen und andere Insekten als Bestäuber. Ein Rückgang der Bestäuberpopulationen kann erhebliche Auswirkungen auf die weltweite Nahrungsmittelversorgung haben. Die Populationen der Bestäuber leiden, wenn die von ihnen bevorzugten einheimischen Pflanzen aussterben oder nicht mehr angepflanzt werden; außerdem verringert sich ihre Zahl durch den Kontakt mit Schädlingen, Pestiziden und giftigen Pflanzenschutzmitteln. Der Verlust von Lebensraum ist ein weiterer Faktor, der das Überleben der Bestäuber gefährdet. Mit deinem Garten kannst du dazu beitragen, diesen Lebensraum wiederherzustellen.

Zusätzlich zur Unterstützung von Bestäubern kannst du auch umweltbewusst handeln, indem du den Boden gut pflegst. Pflanze dazu ein vielfältiges Pflanzensortiment an, um dadurch ein ausgewogenes Spektrum an Pflanzen zu erhalten, die verschiedene Mineralien und Nährstoffe aus dem Boden verbrauchen, und dem Boden nach der Kompostierung wieder eine reiche Vielfalt zurückzugeben. Auf diese Weise wird der Boden effizienter genutzt, und es entsteht Kompost, der wiederum den Boden nährt. Wenn du dem Kompost verschiedene organische Materialien hinzufügst, wird er noch reicher: Küchenabfälle wie Gemüse- und Obstabfälle, Kaffeesatz und Teeblätter sowie Eierschalen können als wertvolle Nährstoffe dienen, die das künftige Wachstum unterstützen, wenn der Kompost in der nächsten Saison mit Gartenerde gemischt wird.

Entsorge Laub, Grasschnitt und Gartenabfälle auf deinem Grundstück, anstatt sie in Säcken zu sammeln. Diese Dinge bieten Nahrung und Unterschlupf für Insekten und Vögel. (Wenn du in der Zeit um die Wintersonnenwende echte Weihnachtsbäume oder -zweige als Dekoration verwendest, lass diese draußen liegen; sie bieten in der schneereichen Jahreszeit einen hervorragenden Unterschlupf.) Du kannst diese Materialien kompostieren oder sie an Ort und Stelle im Garten verrotten lassen. Es wird immer gängiger, Laubabfälle auf dem Boden liegen zu lassen, anstatt sie zusammenzuharken, da sie organisches Material für die Zersetzung liefern, das den Boden anreichert, und außerdem Unterschlupf für kleine Lebewesen bieten.



Regeneratives Gärtnern

Regeneratives Gärtnern ist eine Praxis, bei der die Nährstoffe im Boden ersetzt werden, die von den wachsenden Pflanzen verbraucht werden. Dies macht man, um die nächste Pflanzengeneration an diesem Ort zu verbessern und um die Nährstoffdichte in den Pflanzen zu erhöhen, die von uns verzehrt werden. Darum wirkt sich dieser Vorgang positiv auf die Umwelt aus. Er regt das Pflanzenwachstum an und fördert die Artenvielfalt. In deinem Garten kannst du regeneratives Gärtnern in unterschiedlichem Maße praktizieren, abhängig von deiner Umgebung und deinen Bedürfnissen.

Ein Teil des regenerativen Gärtnerns besteht darin, durch unterstützende Pflanzen Bestäuber und nützliche Insekten in der Umgebung anzulocken.