

Lum Letter

Ausgabe 33 ~ Sommer 2017

Im Interview: Ana-Belisama

Kühlendes Fußbalsam

Fluffy Bunny

Mondphasen

AMSR

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 3
Ana-Belisama im Lehrerinterview	Seite 4
ASMR	Seite 8
Kühlendes Fußbalsam	Seite 12
Fluffy Bunny	Seite 14
Mondphasen	Seite 17
Geburtstage	Seite 18
Quellenangaben und Impressum	Seite 19

Liebe Leserinnen und Leser,

Mit der Sonne kam für die Lumletterredaktion auch eine Welle von Verpflichtungen zu, so dass diese Ausgabe leider ein wenig später und auch ein wenig dünner daher kommt.

Doch trotzdem ist sie auf keinen Fall uninteressant, denn Sunray stellt uns mit ASMR eine neue interessante Möglichkeit zur Entspannung vor. Ich beschäftige mich mit Begrifflichkeiten, nämlich der des Fluffy Bunnies und Ana-Belisame steht Rede und Antwort im Lehrerinterview. Für die vielen heißen Tage die noch kommen hat uns Tamesis das Rezept eines kühlenden Fußbalsams zukommen lassen.

Und es gibt die tolle Neuigkeit, dass unsere liebe Chefredakteurin Violet ihre Prüfungen mit Bravour geschafft hat und uns im Herbst wieder voll zur Verfügung steht. Genießt den Urlaub und die warmen Tage in der Sonne und fühlt Euch einfach wohl.

Eure Wyldhuntress

Lehrerinterview: Ana-Belisama

Rika :

Huhu, Danke, dass du dich bereit erklärt hast, für den Lumletter ein Lehrerinterview zu geben. Erzähl doch mal, wie bist du eigentlich zur Magie und schlussendlich in die Hexenschule Lumnetta gekommen?

Ana-Belisama:

Zur Magie bin ich durch die Harry Potter Bücher gekommen. Ich fand die Mandragora sehr interessant und suchte darüber etwas im Internet. Dann begann ich, etwas über Hexen im Internet zu suchen und war erstaunt, wieviel Informationen ich dort finden konnte. Das war im September 2006 als ich begann, zunächst per Mail zu lernen. Das war aber nicht so befriedigend für mich, da es nur Theorie war. Dann suchte ich nach diversen Schulen und fand ein Buch von Thea, die Hexenschule, welches ich anfang, für mich zu erarbeiten, was sich aber alleine als schwierig erwies, da ich niemanden fragen konnte. Ich fand dann die Hexenschule von ihr, die ich dann besuchte. Leider stellte sich heraus, dass dies nicht so war, wie es sich am Anfang darstellte, also verließ ich die Schule im Jahr 2010 und kam zur Lumnetta-Schule. Ich habe die Adresse von jemandem bekommen, der bei Thea im Forum war. Ich war sehr froh, dort zu sein. Habe dann aber eine kurze Unterbrechung gehabt, da ich mich zwischendurch in einigen englischen Hexenschulen angemeldet hatte. Seit 2012 bin ich aber wieder in der Lumnetta-Schule angemeldet und mache jetzt auch wieder mit meinen Studien dort weiter.

Rika:

Englische Hexenschulen? Das hört sich ja interessant an.

Ana-Belisama:

Ja, zuerst eine englische Hexenschule. Dort lernte ich meinen Mentor und Hohe Priester kennen und meldete mich ebenfalls in seinem Lehrcoven an. Das war 2014. Ich studierte dort ebenfalls anhand von den empfohlenen Lehrbüchern. Seit Juni 2015 bin ich dort als Hohe Priesterin eingeweiht, befinde mich allerdings noch in der Ausbildungsphase. Der Coven besteht im Moment leider nur aus mir und dem Hohe Priester, da viele der Schüler, die begonnen haben zu studieren, festgestellt haben, dass dies nichts für sie ist. Da ich im Moment noch eine Ausbildung in einem amerikanischen Orden mache, deren Bücher zur Ausbildung als Hohe Priester/in in unseren Coven gehören, haben wir uns entschieden, erstmal keine neuen Studenten aufzunehmen. Die Ausbildung im amerikanischen Orden dauert ca. 5 Jahre. Es ist eine sehr tiefgehende Ausbildung. Es ist ein eklektischer Wicca Orden. Es ist nicht immer einfach, aber es macht mir sehr viel Spaß und es hilft mir, die Hexerei besser in meinem Alltag zu integrieren.

Rika:

Wo wir dann schon mal beim Alltag sind, wie bekommst du denn alles unter einen Hut, schließlich hört sich das ja auch recht zeitaufwändig an. Und wie steht deine Familie zu deiner „Hexerei“?

Ana-Belisama:

Es ist manchmal schon nicht so ganz leicht, alles unter einen Hut zu bringen. Ich habe ja noch dazu drei Kinder (2 Söhne, 16 und 8 Jahre alt und eine Tochter, 6 Jahre alt). Eine gute Zeiteinteilung ist da schon sehr wichtig. Meistens nutze ich die Abendzeiten, wenn meine beiden Kleineren im Bett liegen. Aber ich nutze jetzt auch die Zeit dazwischen, wenn ich etwas Ruhe habe, während die Kinder auf dem Spielplatz oder im Jugendtreff sind. Meine Familie weiß, was ich tue. Sie interessiert sich aber nicht dafür, es ist halt mein "Ding", was ich tue. Mein Mann glaubt nicht daran. Wir hatten deshalb auch schon einige Meinungsverschiedenheiten, doch mittlerweile lässt er mich machen. Manchmal ist es sogar so, dass er mich bittet, bei wichtigen Terminen oder Sachen eine Kerze anzuzünden. Dies hat er sogar schon mal getan, wo ein Kumpel von ihm dabei war. Der Freund hat mich dann ganz seltsam angesehen. Meinem Mann schien das nichts auszumachen. Ich hatte früher auch meinen Altar im Wohnzimmer. Heute habe ich ein Zimmer, das ich für mich nutzen kann. Allerdings muss ich den Raum mit meinem Bügelbrett teilen. Dort mache ich auch meine Jahreskreisfeste und meine Meditationen.

Rika:

Ein eigenes Zimmer nur für Dich ist ja traumhaft! Versuchst du, deine Kinder denn mit einzubeziehen? Ich kann mir nicht vorstellen, dass so etwas einfach an ihnen vorbei geht.

Ana-Belisama:

Nein, ich beziehe sie nicht mit ein. Meine kleine Tochter interessiert sich zwar für meine Ritualgegenstände, vor allem die Kristallkugel, doch ich habe ihr gesagt, dass dies nicht so funktioniert wie bei Bibi Blocksberg. Ausserdem habe ich ihr gesagt, dass sie niemandem davon erzählen darf, denn die meisten Leute würden das nicht verstehen. Meine Söhne interessieren sich eher weniger dafür, obwohl ich meinen ältesten Sohn schon manchmal mit einbeziehe, wenn es zum Beispiel um Dinge wie Aura-fühlen oder halt andere Dinge geht, wo man einen Partner für benötigt. Meine Tochter beziehe ich extra noch nicht mit ein, sie kann sich dann später selbst entscheiden, was sie gerne machen möchte. Meine Kinder sind alle katholisch getauft, so wie ich und mein Mann. Man muss dazu sagen, dass es hier wo ich wohne noch sehr viele gibt, die katholisch sind und ich nicht möchte, dass meine Kinder gehänselt oder Nachteile dadurch haben, dass sie nicht getauft sind. Ich weiß aus eigener Erfahrung wie grausam Kinder sein können, wenn man anders ist als andere.

Rika:

Ich kann mir gut vorstellen, wie spannend eine Kristallkugel für deine kleine Tochter sein muss. Lebst du denn auch im Alltag mit Magie? Und welche Richtung / Art der Magie sagt dir am ehesten zu?

Ana-Belisama:

Magie fängt bei mir schon bei kleinen Dingen an. Ich bin sehr gerne in meinem Garten. Habe dort auch einige Kräuter und auch etwas Gemüse angepflanzt. Das wird mir wohl etwas fehlen, da wir bald umziehen und wir dort nicht so viel Grün haben. Aber ich bekomme eine Dachterrasse für mich, wo ich mich hoffentlich auslassen kann. Also ich liebe Kräuter. Aber auch die Tiere hier im Garten zu beobachten ist schon Magie für mich. Oder mal bewusst ein Glas Wasser zu trinken. Oder wenn das Holz beim Ofen-Anzünden nicht so gut brennen will, das Feuer-Element zu bitten, beim Anzünden zu helfen. Das Essen zu segnen, was man gekocht hat. Affirmationen oder halt Meditationen einzubauen. Aura-Sehen und -Fühlen zwischendurch zu üben oder Lichtenergie zu senden. Ich habe noch keine spezielle Richtung. Ich bin im Moment für alles offen, da ich ja auch noch mitten in der Ausbildung stecke.

Rika:

Ich finde anhand deiner Beschreibungen erkennt man sehr schön, wie viel Magie um und in uns allen steckt. Das ist ja dann sicher bald eine große Umstellung, wenn du deinen Garten aufgeben musst! Hoffentlich kannst du trotzdem die eine oder andere Pflanze mit in euer neues Heim umsiedeln. Was ist denn deine Lieblingspflanze? Ich persönlich bewundere Leute mit grünem Daumen, diese sind mir nämlich leider nicht mitgegeben worden.

Ana-Belisama:

Eine spezielle Lieblingspflanze habe ich nicht, aber ich liebe Bäume, besonders Eichen und Haselnussbäume. Ich hatte auch nicht immer einen grünen Daumen. Ich habe aber ein Ritual, welches ich immer freitags durchführe. Ich gieße meine Blumen und spreche mit ihnen. Es scheint zu funktionieren.

Rika:

Das ist ein sehr schönes Ritual! Wenn du dir mal die ganzen Magiearten anschaust, was würdest du sagen sind deine Stärken und deine Schwächen?

Ana-Belisama:

Ich bin sehr ehrgeizig und habe einen ausgeprägt starken Willen. Das hilft mir auch dabei, zu lernen und an mir zu arbeiten. Leider ist mein Ego sehr ausgeprägt, was die Sache etwas schwieriger gestaltet. Ich muss daran arbeiten, mehr auf die Intuition zu hören und nicht an die "Stimme" in meinem Kopf. Deshalb mache ich auch sehr viele Meditationen, um den Gedankenfluss in meinem Kopf ein bisschen runterzufahren. Es ist wirklich schlimm. Ich mache mir ständig Gedanken über alle möglichen Sachen und es fällt mir schwer, einfach mal nur abzuschalten. Zu den Magiearten kann

ich noch nicht so viel sagen, wo meine Stärken und Schwächen liegen, da ich noch nicht so viele ausprobiert habe. Es liegt vielleicht auch daran, dass die Magie bei mir nicht so unbedingt im Vordergrund steht. Für mich ist die Hexerei mehr ein Lebensweg, den man geht. Magie bedeutet für mich Veränderung und die größte Veränderung entsteht, wenn man an sich selbst arbeitet. Sozusagen von innen nach außen zu projizieren.

Rika:

Wenn du nicht gerade magisch unterwegs bist, was machst du denn noch so in deiner Freizeit?

Ana-Belisama:

Ich lese gerne Fantasieromane, die auch ein wenig spannend sind, z. B. Harry Potter, Das Schwert der Wahrheit, Magisterium etc. Ausserdem Puzzle ich sehr gern, mache Handarbeiten und gehe gerne in meinen Garten.

Rika:

Hast du vielleicht auch einen guten Lesetipp rund um Magie

Ana-Belisama:

Die Bücher von Claire finde ich sehr gut, wobei ich aber im Moment eher englische Bücher lese. Die Bücher von Christopher Penczak sind sehr gut. Leider auf Englisch. Ein Buch von ihm wurde auf Deutsch übersetzt: Ein schwarzer Gürtel für die Seele. Es ist ein sehr schönes Buch das sich mit dem Schutz befasst. Im Englischen heißt es: The Witch's Shield (Das Hexenschild).

Rika:

Ein Buch über Schutz klingt echt interessant, zumal der Schutz ja etwas Fundamentales im Leben einer Hexe ist.

Nun kommen wir auch ans Ende des Interviews. Gibt es von deiner Seite noch etwas, dass du gerne loswerden möchtest?

Ana-Belisama:

Ich freue mich, hier bei den Lumnetta-Hexen zu sein. Es ist eine tolle Gemeinschaft. Ich möchte mich auch bei Melissa und auch Tahira für ihre Arbeit die sie in das Forum stecken danken.

Ich weiß nicht, ob du dafür auch zuständig bist, aber ich würde gerne kostenlos Lichtenergie senden anbieten, zu Übungszwecken. Dies war Thema meiner Lektion im März und ich möchte dieses Thema gerne vertiefen.

Derjenige, der Interesse daran hat, könnte mir eine PN schicken, mit dem Problem und ich schaue dann, welche Farbe dazu passt und würde diese zur Unterstützung senden.

Rika:

Danke dir noch mal für das tolle Interview. Es hat mir viel Spaß gemacht, mehr von dir zu erfahren.

Autorin: Tamesis

Wer im Internet nach dem Begriff ASMR sucht, bekommt recht eigentümliche Bezeichnungen, angefangen vom harmlosen Kopfkribbeln bis zum etwas weit hergeholtem Gehirn-"Orgasmus". Darauf aufmerksam geworden bin ich vor ein paar Monaten, als ich bei YouTube nach geführten Meditationen gesucht habe und zeitgleich ein Video von Caroline Nobles (einer Harfenistin, Songwriterin und Sängerin) gesehen habe, in dem sie mit verschiedenen Instrumenten und gesungenen Tönen ein Entspannungsvideo gemacht hat und diesen Begriff in ihrer Videobeschreibung hatte. Dieser Begriff ist mir später bei einigen Videos ins Auge gestochen und ich habe sie zuerst nicht angeklickt, weil ich mir nichts darunter vorstellen konnte.

i

Irgendwann hat mich dann doch die Neugier gepackt und ich habe den Rat befolgt, diese Videos mit Kopfhörern zu hören. Am Anfang war das für mich eher befremdlich, Menschen dabei zuzuschauen wie sie mit Fingernägeln auf Gegenstände tippen, kratzen oder in Mikrofone in Form von Ohren flüstern. Aber man gewöhnt sich an vieles und meistens schließe ich dabei eh die Augen. Damit ihr wisst wovon ich rede, möchte ich euch heute einmal genauer beleuchten, was dieses Modewort aus dem Internet, das sich auf den ersten Blick wie eine Infektionskrankheit anhört, bedeutet. Vielleicht wollt ihr das auch einmal ausprobieren und ASMR erfahren. Am Schluss werde ich daher ein paar Leute nennen, die das meiner Meinung nach sehr gut machen.

Was ist eigentlich ASMR?

Zunächst einmal steht ASMR ausgeschrieben für Autonomous Sensory Meridian Response. Da das Wort relativ lang ist und es auch keine wirkliche Übersetzung ins Deutsche dafür gibt, bleibt es einfach bei dieser Abkürzung. Ca. 2010 tauchte dieser Begriff im angloamerikanischen Raum auf und beschreibt eine Entspannungsmethode durch Alltagsgeräusche oder unterschiedliche Sprechweisen.

Was bei dieser Methode ausgelöst wird, nennt man "Tingles", was man im Deutschen mit wohligen "Schauern" übersetzt. Das ist in etwa gleichzusetzen mit der Gänsehaut, die man bei bestimmter Musik oder Liedern bekommt. Vielleicht kennen einige auch das Gefühl dieses Schauers, wenn sie beim Friseur die Haare geschnitten bekommt entweder durch das Geräusch der Schere oder wenn der/die Friseur/in mit den Händen an eure Haare oder Kopfhaut kommt.

Dieses Gefühl versuchen die sogenannten ASMR Artists (also die YouTuber) über Kamera und besondere Mikrofone, auf die ich später näher eingehe, ihren Zuschauern weiterzugeben. Dabei reicht das Spektrum vom Benutzen mehrerer Alltagsgegenstände und Materialien, wie z. B. Klopfen mit Fingernägeln auf Glas, Holz, Rascheln mit Plastik, Luftpolsterfolie, Latexhandschuhen oder Buchseiten. Auch Rollenspiele werden häufig angeboten in Form von Wellnessbehandlungen, Besuch beim Friseur, geführte Meditation (meist mit Countdown) oder sogar Buchung im Reisebüro.

Neben verschiedenen Objekten benutzen viele auch ihre eigene Stimme. Einige haben das "unintelligible/inaudible whispering", das nahezu tonlose Flüstern perfektioniert. Meistens werden bestimmte Triggerwörter wiederholt, ein Gespräch geführt oder Geschichten, Gedichte rezitiert.

Wofür ist ASMR gedacht?

Der Hauptgedanke besteht darin, dass man sich entspannt, weil die Zuhörer und Zuschauer die "Tingles" erfahren. Viele hören es dementsprechend auch als Einschlafhilfe und einige wenige, um Panikattacken zu bewältigen. Das alles ist jedoch nicht wissenschaftlich erwiesen, deshalb sollte man sich nicht darauf verlassen, dass ASMR einem dabei hilft, seine Angst oder psychische Probleme in den Griff zu bekommen. Denn ASMR ersetzt keine Therapie und will das auch gar nicht.

Die meisten YouTuber haben deshalb in ihrem Disclaimer stehen, dass sie das nur aus Spaß machen und keine Heilwirkung damit erzielen wollen. Es ist auch bei jedem Menschen unterschiedlich, ob sie dadurch Schauer bekommen oder nicht. Manche haben das nur bei bestimmten Geräuschen, andere Menschen zum Beispiel gar nicht. Jeder Mensch ist verschieden und reagiert unterschiedlich auf Reize.

Was braucht man für ASMR?

Theoretisch nur drei Dinge. Zum einen eine Kamera für das Video, die Qualität ist dabei eigentlich nicht so ausschlaggebend, es sei denn, es geht nicht nur um auditive, sondern auch um visuelle Reize (Hand-Movements), die bei einigen Varianten eingesetzt werden.

Dann braucht man die Objekte mit denen man arbeiten will, hier nur als einen Punkt zusammengefasst. Das Wichtigste ist eigentlich ein gutes Mikrofon, das zwischen linker und rechter Seite unterscheiden kann (Stereo).

Da gibt es zum einen das Tascam mit zwei Eingängen und je nachdem auf welcher Seite etwas gemacht wird, hört man die Geräusche bei Kopfhörern nur auf dem linken oder rechten Ohr. Das Tascam ist ursprünglich ein Diktiergerät und hat bei einem namhaften Onlineversandhändler einen Preis von knapp 100 Euro.

Die Spitzenreiter unter den YouTubern haben das fast 5-fach so teure 3Dio (sprich: Three-Dio), was 499 \$ in seiner günstigsten Variante kostet. Dafür können sie aber auch eine Menge damit machen. Das 3Dio ist ein 3D Stereomikrofon in Form von zwei Ohren. Die Soundübertragung ist so gut, dass an jeder Stelle des "Ohrs" die Geräusche auch an der passenden Stelle im Kopfhörer übertragen werden, was ein auditives Rundum-Erlebnis auslöst.

Sie werden unter anderem auch benutzt für VirtualReality und bei professionellen Soundaufnahmen. Mit dem 3Dio können die ASMR Artists eine Menge machen, denn sie sind sehr robust. Sie gehen mit Wattestäbchen, Pinseln oder Bürsten an die Schaumstoffoberfläche (und auch in das Ohr), reiben sie mit Massage-Öl oder Lotion ein oder auch mit Rasierschaum.

Bekannte ASMR Artists:

Karuna Satori - arbeitet viel mit "Hand Movements" und "Mouth Sounds". Damit sind Geräusche gemeint wie Zungenschmalzen, Kussgeräusche und "schhh"-Laute. Ihr Spektrum reicht vom klassischen ASMR (tippen, klackern, klopfen auf Gegenständen) bis hin zu einigen "eigenwilligen" Rollenspielen (Mutti bringt Kind ins Bett, schräge Freundin macht dich für eine Party fit, verpasst dir eine neue Frisur oder tröstet dich nach einem Verlust).

Essence of ASMR - Karunas Ehemann Victor, er arbeitet viel mit Hypnosemethoden, Atemtechniken und Augenkontakt. Er macht auf mich einen sympathischen Eindruck, hat aber noch nicht so viele Videos.

ASMR magic - eine nette junge Frau, die auch verschiedene Objekte benutzt, um Geräusche zu erzeugen oder auch flüstert. Besonders gut hat mir persönlich das Video gefallen, wo sie einen Regenschirm über ihr 3Dio aufspannt und mit ihren Fingerspitzen Regen nachahmt und später auch tatsächlich Regen auf den Schirm fällt. Regen ist also für mich definitiv ein Trigger, bei dem ich mich entspannen kann.

TingleBelle - ebenfalls sehr bekannte Frau, ihr 44-minütiges Video "Tons of Triggers" hat mehr als 3,1 Mio. Aufrufe in 8 Monaten erzielt.

Heather Feather - eine der amerikanischen Vorreiterinnen des ASMR. Sie hat ihre Videos schön in Kategorien einsortiert und macht neben Mouthsounds und Flüstern auch geführte Meditationen und Progressive Muskelentspannung. Ihre Kategorie ASMR Blitz beinhaltet kurze Videos für zwischendurch von maximal 12 Minuten.

Sophias Flüsterentspannung - Deutsche ASMR Künstlerin die auch geführte Meditationen, Reisevideos oder Massagen anbietet. Viele Menschen bekommen nämlich auch Schauer, wenn sie andere Menschen sehen, die eine Massage oder Gesichtsbildung bekommen.

Es gibt auch einige Männer, die ASMR anbieten, darunter **Ephemeral Rift** (der auch sehr kuriose Sachen anbietet), **Freds Voice**, **Massage ASMR** (wie der Name schon sagt, arbeitet er gern visuell und massiert Menschen in seinen Videos).

Fazit

Eine in Deutschland noch relativ unbekannt, aber vor allem unerforschte Entspannungstechnik, die hauptsächlich als Internetphänomen herumgeistert.

Nichtsdestotrotz habe ich selbst schon viele Videos ausprobiert und kann durchaus sagen, dass ich damit besser einschlafen oder entspannen kann, sei es, dass bestimmte Wörter oder Sätze leise wiederholt werden, was nichts Neues in der Entspannungstechnik ist, oder monoton auf irgendetwas geklopft, getippt oder gekritzelt wird.

Ein paar Trigger funktionieren bei mir ganz gut (wie Flüstern, Regen oder Stifte, die über Papier kratzen), einige funktionieren nicht so gut (Massagevideos z.B. reizen mich nur bedingt).

Wenn ihr das mal selber ausprobieren möchtet, könnt ihr gerne die oben genannten Namen bei YouTube eingeben und euch selbst davon überzeugen - oder es natürlich auch widerlegen.

Wir würden uns über Rückmeldungen freuen, ob es bei euch funktioniert hat und ihr ASMR erfahren konntet oder ob es euch absolut kalt lässt.

Wichtig ist nur, dass ihr das am besten mit guten Kopfhörern macht, um den bestmöglichen Sound zu erleben.

Kühlendes Fußbalsam

Nun haben wir wieder die heißen Tage, was auch heiße schlaflose Nächte mit sich bringt.

Also meine Füße mögen das gar nicht. Nachts, wenn es dann eh so heiß ist, glühen die Fußsohlen und lassen mich nicht schlafen. Letztes Jahr hab ich dazu das ideale Rezept gefunden, was ich mit Euch teilen mag.

Ein Fußbalsam, das die Füßchen schön kühlt und super zart macht

Ihr benötigt:

- * **frische Salbei- und Minzblätter**
- * **Mandelöl**
- * **Sheabutter**
- * **Bienenwachs**
- * **äth. Salbei- und Minzöl**

Gebt die Pflanzenteile in ein Schraubglas und übergießt es mit dem Mandelöl bis zum Rand.

Lasst es so eine Woche in der Sonne stehen und schüttelt es ab und zu.

Nach der Ziehzeit wird das Öl abgeseiht.

Dann werden die Sheabutter und das Bienenwachs abgewogen.

Man nimmt 20 g des Öls mit 5 g Bienenwachs und 20 g Sheabutter sowie noch 3-5 Tropfen ätherisches Öl. In dem Fall dann Salbei und Minze.

Nun kam alles in mein "Schmelzglas" (ein normales hohes Marmeladenglas, das ich nur dafür verwende).

Das hitzebeständige Gefäß gebt ihr in ein Wasserbad.

Nachdem alles geschmolzen ist und sich somit verbunden hat, müsst ihr es auf ca. 40° Grad abkühlen lassen, um dann noch Minzöl und Salbeiöl (ätherisch) dazuzugeben.

Danach wird es in kleine Salbentiegel abgefüllt.

Lum Letter



Ich reibe damit zum zu Bett gehen meine Füße ganz dick ein ...und siehe da!!!

Es ist auch schnell und gut eingezogen und hat einen leicht kühlenden Effekt, man kann es aber auch gut tagsüber verwenden.

Ich benutze es jeden Abend und wo es so heiß die Tage über ist, auch morgens nach dem Duschen. Es hat ein sehr angenehmes Feeling auf der Haut. Und nach ein paar Tagen muss ich sagen, sind die Füßchen wirklich ganz zart und sogar die blöde Hornhaut lässt sich so etwas besser und einfach abhobeln

Viel Spaß bei Ausprobieren!

Eure Tamesis

Fluffy Bunny

Ich habe vor einiger Zeit einen sehr interessanten Artikel von Tess Whitehurst gelesen, der mich ein wenig nachdenklich gestimmt hat. Dabei geht es um den Begriff „Fluffy Bunny“, den ich ähnlich wie die Autorin noch nie gehört hatte. Der Artikel hieß „Why Fluffy Bunny isn´t Funny“ und da ich damit so gar nichts anfangen konnte, habe ich ihn erstmal gelesen und war direkt ein wenig geschockt (auch ganz ähnlich wie die Autorin es geschildert hat). Ich dachte, es ginge evtl. doch um den guten alten Hasen aus dem Hut Zaubertrick oder um Spielzeug. Es wäre mir niemals in den Sinn gekommen, dass so ernsthaft Leute aus der spirituellen Szene bezeichnet werden.

Die Autorin hat sich dann auch leider direkt in dieser Kategorie wiedergefunden, wie ich im Übrigen auch und dann ganz ernsthaft über das Thema nachgedacht. Diese Ideen und auch ihren kleinen Appell, Menschen nicht so zu bezeichnen, möchte ich gerne mit Euch teilen. So wirklich haben bestimmte Dinge für mich bisher keinen Unterschied gemacht. Ich persönlich habe Magie und Spiritualität nicht unter der Rubrik ernsthaft oder lächerlich betrachtet. Und doch gibt es diesen Begriff für einen Teil der Spiritualität der gerne belächelt wird. Einhörner, Regenbögen, Engel, Feen und weißes Licht werden dabei scheinbar einfach weniger wertvoll erachtet als große Rituale und schamanische Trancereisen.

Das Phänomen, beschreibt Tess Whitehurst, ist natürlich verständlich, da wir schon in der Schulzeit versucht haben, unser Selbstwertgefühl aufzubauen indem wir andere Dinge nicht für voll genommen oder sogar abgewertet haben. Man kann nun denken: Ach das ist doch nur ein kleiner Witz oder eine liebevolle Neckerei. Und doch verletzt es Menschen und deren Form von Spiritualität.

Und es geht noch weiter, denn wenn man Dinge belächelt oder Witze darüber macht, nimmt man sie auch nicht ernst. Darunter leidet der Respekt der Person und es stellt sich die Frage, ob man von dieser Person noch respektvoll etwas lernen kann oder möchte. Mit diesem Label wird man dann schnell in eine Schublade gesteckt und verbleibt dort als belächelte Spinnerin. Mir wurde sogar zugetragen, dass sogar Autoren und Autorinnen so bezeichnet werden, was ich schlicht noch zusätzlich geschäftsschädigend finde.

Wie soll man denn bitte mit Interesse ein Buch lesen, wenn man das Gefühl hat, dass die Person sowieso auf unerreichbaren unsichtbaren rosa Wolken schwebt und mit Einhörnern tanzt (so würde ich das flauschige Häschen vermutlich sehen, wobei ich natürlich Häschen mag, weil ich als Kind welche hatte und eher den Einhörnern misstrauere)? Aber seht ihr, schon bin ich ein Fluffy Bunny und betreibe keine ernsthafte Magie mehr...

Ab jetzt besser nicht mehr weiterlesen...

Oder grade doch!?!



Ich finde wir sollten offen und tolerant mit den Einhörnern und Menschen umgehen. Einhörner sind vielleicht nicht jeden Tag zu sehen, aber sie haben seit dem Mittelalter ihre ganz legitime Berechtigung als Fabeltier. Wenn jemand sie sehen kann, bin ich vermutlich nur neidisch und gebe der Person einen Titel und eine Schublade, damit ich mich nicht mit mir selber beschäftigen muss oder denke vielleicht sogar darüber nach, warum die verfluchten Einhörner noch nicht mit mir kommunizieren aber mit der doofen Hexe von nebenan.

Ihr seht, ich schreibe das nun auch ein wenig selbstironisch, aber es ist für mich einfach Fakt, dass es unglaublich viele Wege in die Spiritualität gibt und jeder hat seine Berechtigung. Und was für mich persönlich noch wichtiger ist... keiner ist besser als der andre. Es gibt ganz einfach Dinge, die sich mir noch nie erschlossen haben wie zum Beispiel Bachblüten und andere die mich interessieren aber sehr dröge daher kommen wie Quantenheilung. Bin ich nun auf dem falschen Weg? Und wer bestimmt meinen Weg? Funktioniert schwarze Magie besser als weiße? Sind Drachen besser als Feen? Ich denke die Antwort darauf kann immer nur die eine sein: Probiere alles aus und finde deinen Weg.

Wenn du möchtest kannst du sagen: Puh die Wyldhuntriss schreibt so Sachen die mich nicht interessieren oder sogar ihre Themen sind so oberflächlich. Das ist Kritik an der Sache, der Ausarbeitung, aber nicht der Person. Mit so etwas kann jeder auch konstruktiv umgehen und sich fragen, ob er das nicht vielleicht mal anders versucht, rüber zu bringen. Aber wenn nun jemand sagt: Wyldhuntriss ist voll das Fluffy Bunny, da würde ich kein Thema von nehmen. Was soll ich damit tun? Ich bin wie ich bin und das schon über 40 Jahre, die Chance, dass ich mich um 180 Grad drehe ist gering.

Ich bin stolz, ein Teil von Lumnetta zu sein, denn hier bekommt man keine Anleitung und keinen Weg, sondern Anregungen die man nehmen kann oder auch für sich den Schluss ziehen kann, dass man damit nicht weiter arbeiten möchte. Ich möchte Euch wirklich gern davon überzeugen, dass ihr diese Begrifflichkeit wie auch andere ähnliche vermeidet. Sie sind respektlos und verletzend für Menschen, die damit bezeichnet werden. Meiner Meinung nach gibt es für so was negatives Karma und es fällt auch auf einen selbst zurück.

Bei Bedarf lest mal den Artikel von Tess Whitehurst. Sie erklärt darin noch ganz viel anderes, aber ich wollte ihn nicht einfach übersetzen und hab mein eigenes Ding draus gemacht.

So und nun wird mein Einhorn gestriegelt und über den Regenbogen geritten (wäre es wahr, glaubt mir, ich wäre 100%ig dabei)!

Mondphasen



Lupo / pixelio.de

Juni

24.06. Schwarzmond
25.06. Neumond
26.06. zunehmender Mond

Juli

09.07. Vollmond
10.07. abnehmender Mond
23.07. Schwarzmond
24.07. Neumond
25.07. zunehmender Mond

August

07.08. Vollmond
08.08. abnehmender Mond
21.08. Schwarzmond
22.08. Neumond
23.08. zunehmender Mond

September

06.09. Vollmond
07.09. abnehmender Mond

Geburtstage



Klaus Steves / pixelio.de

Juni

- 18. Willow
- 20. Ronya
- 21. ElderCat
- 23. Avalon
- 28. Epomira und Schritte

Juli

- 01. Anjali
- 02. Sera
- 03. Ariella
- 13. Aney und Ela1hexe
- 18. DarkAngelSam
- 19. Melissa
- 20. Lyssia
- 23. Sonnenblume
- 26. Saphira
- 27. Sanjamoon
- 29. Blackdragon und Margaret
- 30. Miriko und Christina

August

- 01. Nikita und amber
- 02. Ayleen, Nyx und Sunray
- 04. Mondtänzerin und Riveda
- 08. Ophelia
- 09. Roxy
- 14. Shshla78 und Rabenherz
- 23. Morna
- 24. flora
- 27. zauberfee278
- 30. peddy3008
- 31. eifelfee

September

- 04. Ankri
- 05. Eveliina und Ria
- 09. Saskia

Quellen und Bildnachweise:

Fluffy Bunny:

Bild: Wyldhuntress

frei nach: Tess Whitehurst: Why „Fluffy Bunny“ isn´t Funny. in: Llewellyn`s 2016 Witches´Companion. Llewellyn`s Publications.

Impressum

Erscheinungsdatum: 20.07.2017

Herausgeber: Lumnettahexen

Chefredaktion: Violet

Layout: Wyldhuntress

Redaktion: Violet, Wyldhuntress, Aki, Lona, Sunray, Tamesis, Rika

Korrekturleser: Lona, Violet, Rika

Coverbild: Wyldhuntress

Kontaktmöglichkeiten:

PN an Violet im Lumnetta-Forum www.forum.lumnettahexen.de

Skype an jenniviolet

E-Mail an jenni.violet@gmail.com