

Horoskop Körper, Geist und Seele



Anna-Lena

Sternzeichen Widder
Aszendent Jungfrau
Mond im Krebs

08.04.1984 um 16:00 in Berlin

Inhalts- verzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Deckblatt | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 2 |
| Horoskopgrafik | 4 |
| Aspektgrafik / Daten | 5 |
| Prolog | 6 |
| Ihre gesundheitliche Konstitution | 7 |
| Ihr fürsorglicher Umgang mit Ihrer Gesundheit (Aszendent in der Jungfrau) | 8 |
| Ihre zentrale Energiequelle | 10 |
| Lebenskraft ist Willenskraft (Sonne im Widder) | 12 |
| Kraft zum eigenen Weg entwickeln (Sonne im 8. Haus) | 14 |
| Heilungsweg: Ein Narr zu sein! (Sonne Trigon Rad-Uranus) | 16 |
| Ihre psychische Kraft | 18 |
| Erholung finden im Rückzug (Mond im Krebs) | 20 |
| Zur Gesundheit durch Anderssein (Mond im 11. Haus) | 22 |
| Bedürfnis und Fakten (Mond Sextil Rad-Merkur) | 24 |
| Bedürfnis und Moral (Mond Opposition Rad-Jupiter) | 25 |
| Bedürfnis und Verantwortung (Mond Trigon Rad-Saturn) | 27 |
| Unser Regelsystem | 29 |
| Selbsterhaltung durch Wertschätzung seiner Selbst (Saturn im Skorpion) | 31 |
| Heilungsaufgabe: Körpervorgänge verstehen lernen (Saturn im 3. Haus) | 33 |
| Ideale und Realität (Jupiter Sextil Rad-Saturn) | 34 |
| Unser Reizleitungssystem | 36 |
| Stress durch zu hohe Erwartungen (Uranus im Schützen) | 38 |

| | |
|---|-----------|
| Befreiung durch Lockerung privater Bindungen (Uranus im 4. Haus) | 39 |
| <hr/> | |
| Unsere Diffusionsprozesse | 41 |
| Beeinflussbar in der öffentlichen Rolle (Neptun im Steinbock) | 43 |
| Geschwächt durch ungestillte Bedürfnisse (Neptun im 4. Haus) | 45 |
| Logik und Intuition (Merkur Trigon Rad-Neptun) | 46 |
| Körperliebe und soziale Liebe (Venus Quadrat Rad-Neptun) | 47 |
| <hr/> | |
| Unser Erbe | 48 |
| Lebendigsein durch Wandlungsbereitschaft (Pluto im Skorpion) | 50 |
| Kraft durch Vertrauen auf instinktives Wissen (Pluto im 3. Haus) | 52 |
| Beweglichkeit und Wandelbarkeit (Merkur Opposition Rad-Pluto) | 54 |
| Lebensstrom und Wandel des Lebens (Neptun Sextil Rad-Pluto) | 55 |
| <hr/> | |
| Unsere Verwundbarkeit | 56 |
| Ihr wunder Punkt: Ihre persönliche Sicherheit (Chiron im Stier) | 57 |
| Ihre Heilkraft: Zielfindung (Chiron im 10. Haus) | 58 |
| <hr/> | |
| Epilog | 58 |

Anna-Lena

Berlin (DE 54°2' / 10°27')

Länge: 010°27' E Breite: 54°02' N

Geburtshoroskop
Placidus

Datum: 08.04.1984
Zeit: 16:00 MET/S

Planeten-Stellungen

| | | | |
|-------------------|------------|-------------|---------|
| ☉ Sonne | 18°55' | ♈ Widder | Haus 8 |
| ☾ Mond | 11°07' | ♋ Krebs | Haus 11 |
| ☿ Merkur | 6°07' | ♉ Stier | Haus 9 |
| ♀ Venus | 0°55' | ♈ Widder | Haus 8 |
| ♂ Mars | 28°17' (R) | ♏ Skorpion | Haus 3 |
| ♃ Jupiter | 12°16' | ♑ Steinbock | Haus 5 |
| ♄ Saturn | 14°51' (R) | ♏ Skorpion | Haus 3 |
| ♅ Uranus | 13°22' (R) | ♏ Schütze | Haus 4 |
| ♆ Neptun | 1°25' (R) | ♑ Steinbock | Haus 4 |
| ♇ Pluto | 1°05' (R) | ♏ Skorpion | Haus 3 |
| ♁ mKnoten | 9°18' | ♏ Zwilling | Haus 10 |
| ♄ Chiron | 29°50' | ♉ Stier | Haus 10 |
| ♁ Liliith | 13°15' | ♏ Fische | Haus 7 |
| ♈ AC Aszendent | 7°51' | ♏ Jungfrau | Haus 1 |
| ♈ MC Medium Coeli | 29°40' | ♉ Stier | Haus 10 |

Häuser-Stellungen

| | | |
|----|--------|--------------|
| 1 | 7°51' | ♏ Jungfrau |
| 2 | 28°01' | ♏ Jungfrau |
| 3 | 24°48' | ♎ Waage |
| 4 | 29°40' | ♏ Skorpion |
| 5 | 8°44' | ♑ Steinbock |
| 6 | 11°52' | ♑ Wassermann |
| 7 | 7°51' | ♏ Fische |
| 8 | 28°01' | ♏ Fische |
| 9 | 24°48' | ♈ Widder |
| 10 | 29°40' | ♉ Stier |
| 11 | 8°44' | ♋ Krebs |
| 12 | 11°52' | ♏ Löwe |

Aspekte

| | | |
|--------------|--------------|--------------|
| ♂ ♀ ♁ -3°12' | ♃ ♄ ♅ -2°54' | ♄ ♅ ♆ -2°31' |
| ☾ * ♀ +5°00' | ♀ * ♂ -2°56' | ♃ * ♄ -3°25' |
| ♃ * ♁ +0°59' | ♀ * ♁ +0°20' | ♀ ♁ ♃ -1°30' |
| ♅ ♁ ♁ -1°53' | ☉ ♁ ♃ +5°33' | ☾ ♁ ♄ +3°44' |
| ☾ ♁ ♁ -3°52' | ♀ ♁ ♃ +4°42' | ♀ ♁ ♂ +2°37' |
| ♄ ♁ ♁ -2°24' | ☉ ♁ ♄ +4°04' | ☾ ♁ ♅ +2°15' |
| ♀ ♁ ♁ -1°49' | ♀ ♁ ♂ -2°26' | ♁ ♁ ♂ +1°15' |
| ☾ ♂ ♃ -2°51' | ♀ ♂ ♁ -6°59' | ♂ ♂ ♂ -2°27' |

Quadranten

| | | |
|------------|---|---------|
| Quadrant 1 | 3 | ♂ ♄ ♁ |
| Quadrant 2 | 3 | ♃ ♅ ♆ |
| Quadrant 3 | 4 | ☉ ♀ ♁ ♃ |
| Quadrant 4 | 3 | ☾ ♁ ♂ |

Elemente

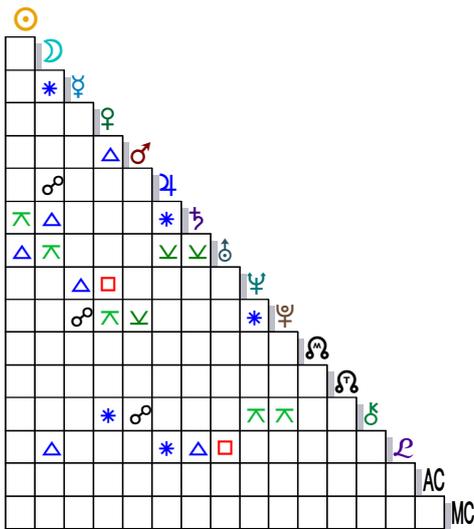
| | | |
|--------|---|-----------|
| Feuer | 3 | ☉ ♀ ♂ |
| Erde | 4 | ♀ ♃ ♆ ♂ |
| Luft | 1 | ♁ |
| Wasser | 5 | ☾ ♂ ♄ ♁ ♃ |

Qualitäten

| | | |
|----------|---|-----------|
| Kardinal | 5 | ☉ ☾ ♀ ♃ ♆ |
| Fix | 5 | ♀ ♂ ♄ ♁ ♂ |
| Flexibel | 3 | ♅ ♁ ♁ |

Männlich / Weiblich

| | | |
|----------|---|-------------------|
| Männlich | 4 | ☉ ♀ ♂ ♁ |
| Weiblich | 9 | ☾ ♃ ♂ ♄ ♁ ♃ ♆ ♂ ♁ |



Legende

- ♂ Konjunktion
- ♁ Halbsextil
- ♁ Halbquadrat
- * Sextil
- ☾ Quintil
- Quadrat
- △ Trigon
- ▢ Sesquiquadrat
- ♁ Biquintil
- ♁ Quincunx
- ♁ Opposition

☉ Sonne

- ☾ Mond
- ☿ Merkur
- ♀ Venus
- ♂ Mars
- ♃ Jupiter
- ♄ Saturn
- ♅ Uranus
- ♆ Neptun
- ♇ Pluto
- ♁ mKnoten
- ♄ Chiron
- ♁ Liliith
- ♈ AC Aszendent
- ♈ MC Medium Coeli

♈ Widder

- ♉ Stier
- ♏ Zwilling
- ♋ Krebs
- ♏ Löwe
- ♏ Jungfrau
- ♎ Waage
- ♏ Skorpion
- ♏ Schütze
- ♑ Steinbock
- ♑ Wassermann
- ♏ Fische

Prolog

Dieses Computerhoroskop zu Körper, Geist und Seele kann Ihnen Anregungen bieten, wie Sie an Ihr Energiereservoir herankommen - und im Endeffekt mehr Lebensfreude und Zufriedenheit erreichen. Ebenso kann Ihnen diese Gesundheitsanalyse aufzeigen, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihre Kräfte voll ausschöpfen, dabei aber trotzdem noch in einem körperlich-psychischen Gleichgewicht stehen. Möglicherweise werden hier die Bereiche aufgedeckt, in denen Sie sich kräftemäßig übernehmen, Ihre Fitness vermindern und auf die Dauer Ihre Gesundheit schädigen. Vielleicht erfahren Sie auch etwas über Kraftressourcen, die Sie bisher noch viel zu wenig angezapft haben.

Sie werden feststellen, dass sich so manche körperliche Verspannung löst, wenn Sie entweder mehr auf Ihre Gefühle achten oder Ihren Willen klar formulieren. Hier erfahren Sie, wie Sie das bewerkstelligen können. Außerdem sollten Sie sich jeden Tag etwas Gutes tun. Das lädt Ihre Lebensbatterie wieder auf und schafft die besten Voraussetzungen für ein fittes und erfülltes Leben. Anregungen dazu erfahren Sie hier auch.

Die beschriebenen Krankheitsbilder sollen nur als Beispiele betrachtet werden - es sind mögliche körperliche Parallelen zu psychischen Vorgängen. Jedoch muss keine der hier erwähnten Krankheiten bei Ihnen eintreffen! Das sei hier betont! Aus einem Horoskop können nur Veranlagungen herausgelesen werden. Ob in Ihrem Fall nun

eine spezielle Veranlagung körperlich oder psychisch zum Tragen kommt, hängt mit der Komplexität Ihrer Persönlichkeit zusammen und kann nicht prognostiziert werden!

Umgekehrt ist das aber anders! Jedes Krankheitsbild lässt bei näherer Betrachtung die Not unserer Psyche erkennen. Sogar der Volksmund nimmt dazu Bezug: wir berichten davon, dass einer "an gebrochenem Herzen leidet", uns "etwas auf den Magen schlägt" oder eine Sache uns "Kopferbrechen bereitet". Die Astrologie eröffnet uns die Möglichkeit ganzheitlich nach Krankheitsursachen zu forschen, indem psychische Energiekonstellationen mit bestimmten Organ- und Körperfunktionen in Zusammenhang gebracht werden.

Keinesfalls soll hier der Eindruck entstehen, dass der Mensch nicht krank wird, wenn er nur bereit ist, seine psychischen Probleme zu lösen. Wir Menschen sind ständigen Veränderungen ausgesetzt, die in unserer privaten Umgebung, in unserer Umwelt und im Kosmos stattfinden. Somit haben wir uns ununterbrochen auf neue Bedingungen einzustellen. Eine Krankheit kann als Umpolungsprozess gesehen werden - als ein Prozess, der unseren Körper auf neue Einflüsse ausrichtet. Dann erst besitzen wir die Voraussetzung, um unsere psychischen Abläufe wahrnehmen und analysieren zu können. Daher werden wir immer wieder erkranken, obwohl die Medizin weiterhin Riesenfortschritte machen wird. Keinesfalls können wir Körper und Psyche voneinander getrennt betrachten. Manchmal glauben wir,

ein schwieriges Lebensthema schon längst bewältigt zu haben. Doch die Variationsbreite, in der wir mit unseren Schwierigkeiten stets aufs Neue konfrontiert werden, ist groß. Unser Körper kann uns mit einer Erkrankung darauf aufmerksam machen, dass wir unser Problem noch nicht in allen Versionen durchexerziert haben. Folglich erinnert uns unser Körper daran, dass wir uns sozial, persönlich oder spirituell noch viel weiterentwickeln können und müssen. So, wie wir an unseren psychischen Problemen reifen, wachsen wir auch an unseren Krankheiten.

Der Schwerpunkt dieser astrologischen Auswertung basiert auf der Erhaltung Ihrer Gesundheit und auf dem Gesundwerden - nicht auf der Voraussage möglicher Katastrophen. Sie werden viele Anregungen lesen, wie Sie Ihre Lebensqualität verbessern können und was Ihnen auf diesem Wege gut tun wird. Denn: Wohlfühlen erzeugt Wohlbefinden. Das ist die Basis dauerhafter Fitness.

Dazu finden Sie eine Fülle an Übungen, mit denen Sie sich auf die Schwingungsenergien Ihrer Planetenkonstellationen einstimmen können. So wird Ihr Horoskop für Sie fühlbar. Das erleichtert es Ihnen, einen Bezug zwischen körperlicher Empfindung und psychischer Wahrnehmung herzustellen. Machen Sie sich auf den Weg, Körper, Seele und Geist wieder miteinander zu vereinen! Das ist Heilwerden auf ganzheitliche Art und Weise.

Ihre gesundheitliche Konstitution



Der Aszendent beschreibt Ihre körperliche Konstitution. Bei manchen Menschen ist an Körperhaltung und Physiognomie schon ablesbar, wie sie sich im täglichen Leben verhalten. Ebenso ist durch das Aszendentenzeichen erkennbar, auf welche Weise wir Vorgänge registrieren und interpretieren. So zeigt uns der Aszendent, wie wir körperliche Veränderungen wahrnehmen und wie wir versuchen, sie einzuordnen. Wenn wir Ereignisse eher gefühlsmäßig erfassen, werden wir unsere Krankheiten als emotionale Störfelder bemerken. Für einen mental orientierten Kopfmenschen sind Krankheiten eine Irritation geistiger Wahrnehmungs- und Verarbeitungssysteme. Unser Temperament also, das durch das Aszendentenzeichen definiert ist, lässt Rückschlüsse zu, wie wir mit unserer Krankheit oder mit unserer Gesundheit umgehen. Aus unserer Einstellung zur Gesundheit kann man auch schließen, wie wir uns dem Bewegungsbedürfnis unseres Körpers widmen und Sport treiben. Aus dem Temperament heraus kann gefolgert werden, welche Sportarten uns wohl besonders gut liegen.

Körper und Psyche bilden eine Einheit. Der Aszendent beschreibt, wie wir Spannungen, Störungen und Erregungen entweder körperlich oder psychisch ausdrücken. Wenn wir beispielsweise spontan erst einmal mit Abwehr handeln, kann sich das auf körperlicher Ebene als eine übermäßige

Reaktion des Immunsystems zeigen. Dem Mechanismus der Abwehr entspricht auf psychischer Ebene das "Revierabstecken" und die persönliche Abgrenzung.

Der Aszendent gibt Auskunft darüber, wie uns die Erscheinungen in unserer Umwelt berühren - also über unsere subjektive Wahrnehmung. Wir essen nicht nur mit den Geschmacksnerven, sondern auch mit unseren Augen und unserer Nase. Das alles gibt uns einen Eindruck von der Qualität der Nahrung. Und manchmal hängt es auch von unseren Sinneseindrücken ab, ob wir eine Nahrung als bekömmlich empfinden.

**Ihr fürsorglicher Umgang
mit Ihrer Gesundheit
(Aszendent in der
Jungfrau)**



Prinzipiell möchten Sie sich auf nichts Unvorhergesehenes einlassen. Daher sorgen Sie lieber vor als nach. Manchmal fürchten Sie mehr um Ihren Gesundheitszustand, als es der Symptomatik angemessen wäre. Weil Sie jede körperliche Veränderung mit Beunruhigung registrieren, empfinden Sie sich nämlich krankheitsanfälliger als Sie es tatsächlich sind. Denn eigentlich liegen Sie selten länger als einen Tag im Bett. Allerdings fühlen Sie sich des Öfteren unwohl. Das ist aber meistens eher Ausdruck einer psychischen Anspannung, als dass Ihre Gesundheit ernsthaft bedroht wäre.

Weil Sie häufig Konflikte oder Ängste bedrängen, die Sie bei Ihren Mitmenschen leider selten ansprechen, fühlen Sie sich verspannt. Bewegung in der Natur, beispielsweise, wenn Sie den Garten umgraben oder im Wald Pilze suchen, könnte so eine innere Verkrampfung ein wenig lösen. Allerdings sollten Sie bei sportlichen Betätigungen darauf achten, möglichst keine hektischen Bewegungen zu machen, da Muskelverspannungen aufgrund Ihres nervösen Temperamentes leicht möglich sind. Im Allgemeinen motiviert Sie eine Sportart nur, wenn sie als gesundheitsfördernd angepriesen wird oder im weiteren Sinne das Lernen unterstützt. So sind Sie vielleicht ein Anhänger kinesioologischer Übungen. Hier wird durch Überkreuzbewegungen von Armen und Beinen die Verbindung beider Hirnhälften aktiviert. Das soll die Konzentrationsfähigkeit schulen. Möglicherweise joggen Sie aus Gesundheitsgründen oder machen Gymnastik, um Ihre Problemzonen zu trainieren. Sie sind zwar zäh und ausdauernd, wenn es um die Erhaltung Ihrer Gesundheit geht, haben aber wohl wenig Interesse, Ihre Muskeln mit Krafttraining aufzubauen.

Sie haben eine scharfe Beobachtungsgabe. Die nutzen Sie, um Veränderungen in Ihrer Umwelt zu registrieren und sich darauf einstellen zu können. Auf körperlicher Ebene entsprechen diese psychischen Abläufe der Nährstoffanalyse und Körperentgiftung im Darm. Solange Sie ein unklares Gefühl noch nicht analysiert haben, könnte sich Ihre Verunsicherung darüber in

Magen-Darm-Beschwerden ausdrücken. Verdauungsstörungen, vor allem Blähungen zeigen an, dass Sie ein Problem, das Ihre alltäglichen Beziehungen betrifft, noch nicht verdaut haben. In solchen Phasen nervöser Stimmung sollten Sie auf zellulosereiche Kost, wie Salat und Rohkost, vorübergehend verzichten, weil diese bei angegriffener Darmflora im Darm zu gären beginnt. Stoffwechselstörungen und eine Neigung zu Verstopfung sind mit entsprechenden Diäten in vielen Fällen wieder zu beheben. Diese Erkrankungen zeigen an, dass Sie sehr darauf bedacht sind, im täglichen Leben zu funktionieren, dabei aber persönliche Absichten viel zu sehr in den Hintergrund stellen. Völlegefühl als Zeichen der Übersättigung und des Unwohlseins drücken Gefühle aus, die Sie sich nicht anmerken lassen wollen. Schlechte Zähne deuten in der Regel auf Ernährungsfehler hin, die einem Jungfrautypen vor allem dann passieren, wenn er seinen Körper und seine Bedürfnisse vernachlässigt.

Ihre Ärzte wählen Sie nach praktischen Gesichtspunkten aus, etwa nach Lage und Verkehrsanbindung. Beim Auftauchen erster Anzeichen, die Vorboten einer Erkrankung sein könnten, suchen Sie Beruhigung bei medizinisch fachkundigen Bekannten. Von denen möchten Sie möglichst bald erfahren, dass die beobachteten körperlichen Veränderungen als normal und harmlos zu beurteilen sind. Im Ernstfall allerdings holen Sie sich beim Fachmann Anleitungen und Therapievorschlüsse ein, um das Übel alsbald

zu beseitigen. Als Patient verhalten Sie sich kooperativ Ihren Ärzten gegenüber und tragen mit Ihrer exakten Eigenbeobachtung produktiv zur Diagnostik bei. Allerdings könnten Sie dazu neigen, mit Hausmittelchen und Diäten herumzuxperimentieren - vor allem dann, wenn Sie Schlimmstes befürchten, der behandelnde Arzt aber zum Abwarten rät. Großes Vertrauen haben Sie zu Naturheilverfahren und Kräutermethoden entwickelt, vielleicht auch zur Hildegardmedizin. Ihr Gefühl sagt Ihnen nämlich, dass die Kraft der Mutter Erde in den Pflanzen steckt und den Menschen heilt. Synthetische Präparate und Antibiotika empfinden Sie als Fremdkörper. Die lösen bei Ihnen womöglich Magen-Darm-Beschwerden oder juckende Hautausschläge aus. Darmreinigungen und eine medizinische Stabilisierung der Darmflora stärken Ihre Abwehrkraft.

Im Großen und Ganzen essen Sie sehr gesund. Vermutlich sind Sie ein treuer Kunde von Naturkostläden und Reformhäusern. Weil Sie aber auch gerne essen, haben Sie das Geschick, Vollwertkost schmackhaft zu servieren. Außerdem fühlen Sie sich viel wohler, wenn Sie im Bewusstsein essen, dass Sie sich keine unnötigen Gifte durch Spritz- und Düngemittel zuführen. Allerdings könnten Ihnen kohlenhydratreiche Kost, schwere Fette und Wurstwaren schwer im Magen liegen. Heilfastenkuren dagegen haben auch auf Ihre Psyche eine reinigende Wirkung.

Ihre zentrale Energiequelle



Im Horoskop leuchten uns die Sonne und der Mond als unsere astrologischen Hauptlichter entgegen. Wenn wir zum Himmel aufblicken, erscheinen sie uns gleich groß am Firmament. Ebenso gleichwertig wollen ihre Prinzipien in uns verwirklicht werden. Die Sonne vertritt die aktiven Lebensprozesse und der Mond die passiven Vorgänge in uns. Oberflächlich betrachtet treten sie als Gegenspieler auf. Im Grunde genommen kann unser tägliches Leben und auch unser biologischer Organismus nicht unter der Herrschaft eines einzelnen dieser beiden existieren. Nur im fein abgestimmten Wechsel und im Ineinanderwirken ihrer Kräfte können wir in Ausgewogenheit und damit in Gesundheit leben.

Im vegetativen Nervensystem regulieren die Gegenspieler Nervus Sympathikus und Nervus Parasympathikus sämtliche Energieumsetzungen unserer Organe. Entsprechend funktionieren die Prinzipien der Sonne und des Mondes in uns: Die so genannten sympathischen Reize bewirken unsere aktiven Seiten und sind daher astrologisch der Sonne zugeordnet; der Parasympathikus mit seinen beruhigenden und regenerativen Wirkungen wird in der Astrologie dem Mond zugeschrieben. Psychosomatische Symptome treten dann auf, wenn wir entweder der Sonne oder dem Mond in uns zu viel bzw. zu wenig Aufmerksamkeit

widmen. Beispielsweise können wir unserem Selbstverwirklichungsdrang (Sonne) zu wenig Beachtung beimessen, womit ein Gefühl, das Leben nicht alleine schaffen zu können (Mond), mit psychosomatischen Erscheinungsbildern ausgedrückt werden mag. Umgekehrt leben wir zeitweise unsere Sonnenqualität in übersteigerter Weise. Dann machen wir unser Selbstbewusstsein beispielsweise an beruflichen Erfolgen fest. Die Folge davon ist in der Regel, dass wir unsere Entspannung, unsere Gefühle, und auch unsere Beziehungen vernachlässigen - all das, was uns Wohlbefinden spendet.

Ihre zentrale Energiequelle - Die Sonne

Im Horoskop zeigt die Sonne die Quelle unserer vitalen Energien an, die, wenn sie ungehindert frei werden können, uns ein Gefühl von Lebensmut und Optimismus verleihen. Das sind äußerst wichtige Voraussetzungen für ein Leben in Gesundheit. Mit der Dynamik unserer astrologischen Sonne streben wir Menschen nach Selbstverwirklichung. Damit wir uns unseren persönlichen Herzensangelegenheiten auch widmen können, werden wir uns von so manchen Grundsätzen befreien müssen, die wir durch unsere Erziehung und durch starre gesellschaftliche Ordnungsprinzipien erlernt haben. Leider machen wir immer wieder die Erfahrung, dass wir abgelehnt werden oder unter Kritik geraten, wenn wir uns individuell so geben, wie wir sind. Je wichtiger es uns erscheint, angenommen und akzeptiert zu werden, desto schwerer fällt es uns, unseren individuellen Weg zu beschreiten. Dann

fühlen wir uns unzufrieden und fragen uns, wer wir eigentlich sind. Erst wenn wir unserer Sonnenqualität, die uns zu unserem Ichbewusstsein hinführt, einen gebührenden Raum in unserem Leben zur Verfügung stellen, können wir zufrieden werden. Gesundheit bedeutet, das zu tun, was uns mit unserem Selbst identisch werden lässt.

Unsere zentrale Lebenskraft, die Sonne, verwurzelt uns mit dem Leben. Psychosomatische Entsprechungen für eine unterdrückte bzw. übersteigerte Aufmerksamkeit auf unsere Sonnenqualität sind in der Regel Kreislaufstörungen, Herzrhythmusstörungen und in schweren Fällen auch Herzbeschwerden.

Unser sonnenhaftes Wesen in uns muss auch hin und wieder regeneriert werden, damit die passiv wirkenden Mondenergien nicht überhand nehmen. Trotz UV-Belastungen durch das Ozonloch brauchen wir Menschen das Sonnenlicht. Die Sonne bringt lebensnotwendige Stoffwechselprozesse in Gang, wie beispielsweise die Vitamin-D-Aktivierung für den Knochenaufbau. Durch ihre aktivierende Wirkung auf unsere Zellvorgänge vertreibt sie aufkommende Müdigkeit und Schläffheit. Ein regelmäßig genossenes Sonnenbad - natürlich in Maßen - schützt uns vor aufkommender Lustlosigkeit und beugt - bis zu einem gewissen Quantum - depressiven Phasen vor, in denen wir blockiert und lethargisch sind. Behandlungen mit künstlichem Sonnenlicht werden sogar in der Medizin therapeutisch gegen Depressionen eingesetzt.

Edelsteine reflektieren bestimmte Schwingungen des Sonnenlichtes. Wir können die Schwingungen unseres Ichbewusstseins mit demjenigen Edelstein verstärken, der speziell zu unserem astrologischen Sonnenzeichen passt. Weil der astrologischen Sonne als Metall das Gold zugeordnet ist, kann der in Gold gefasste Edelstein das Ausstrahlen unserer Ich-Energie noch mehr betonen. Als Sonnenstein gilt der Diamant, der das Sonnenlicht in alle Spektralfarben bricht und unserem vitalen Zentrum Kraft spendet. Weitere Sonnensteine, die vor allem das Herz stärken, sind das Tigerauge, das Katzenauge und der Goldtopas. Wenn wir auf unsere Mitmenschen sonnenhaft wirken wollen, dann kleiden wir uns am besten selbst in gold- oder maisgelbe Farben oder legen einen Schal an. Räume in diesen Farbtönen, die goldgelbe Farben ausstrahlen, unterstützen sowohl unsere eigene Willenskraft und Handlungsbereitschaft, jedoch auch die unserer Mitmenschen!

Das Sonnengeflecht mit den so genannten sympathischen Nerven liegt oberhalb des Magens und kann mit einem Energiezentrum, dem Nabelchakra, in Verbindung gebracht werden. Wenn dieses Energiezentrum über Atemtechniken aktiviert wird, wird gleichzeitig die Tätigkeit unserer linken Gehirnhälfte angeregt, die unseren bewussten Willen - unsere Sonnenkräfte - steuert. Unser persönlicher Wille im Inneren muss zeitweise gegen machtvolle Überredungskünste von Außen abgeschirmt werden, was wir mit Atemtechniken unterstützen können. Diese

mögen auch eingesetzt werden, wenn wir ein Grummeln in der Magengegend aufgrund von "Ich kann nicht"- Ängsten verspüren. Unter der Beschreibung Ihres Sonnenzeichens finden Sie eine einfache Atemübung, mit der Sie die Qualität Ihrer vitalen Kraft mit Ihrem persönlichen Willenszentrum - dem Sonnengeflecht bzw. Solar plexus - verbinden und stärken können.

Nach Atemübungen und nach einer Meditation werden gewisse Chakren in besonderem Maße aktiviert und sind vielleicht auch mehr geöffnet. Die Folge hiervon ist, dass wir zunächst auf Einflüsse von außen besonders sensibel reagieren. Mit Aura-Soma-Ölen können Sie ein betreffendes Energiezentrum, also ein Chakra, schützen und heilen. Heilkräfte von Pflanzenfarben und Edelsteinenergien sind in Aura-Soma-Ölen gespeichert. Das Aura-Soma-Sonnenöl "Gelb über Gold" stärkt vor allem das Solarplexus-Chakra (Sonnengeflecht). Wir verbinden uns auf unserem Solarplexus-Heilungsweg mit unserem uralten Wissen, also mit unserer Intuition. Hierüber beziehen wir die Kraft, unsere Vorstellungen und Visionen zu realisieren. Näheres zu Aura-Soma können Sie im gleichnamigen Buch von Irene Dalichow nachlesen.

Sonnenmusik mit Fanfaren, Trompeten oder Posaunen kann uns ebenfalls einen Ruck ins aktive Leben geben, wo wir - so aufgeladen - uns nicht so leicht wieder umwerfen lassen. Allerdings können Geräusche und Schwingungen, die permanent auf das Sonnengeflecht einwirken - beispielsweise

manche Basstöne - einen Schutzmechanismus in uns auslösen, soll der uns vor Überreizung von Außen bewahren. wir Nach so einem Geräuschgenuss können nicht voll entfaltet unsere Sonnenkräfte ausströmen lassen. Sie mögen sogar Verkrampfung und Angst in uns auslösen, was manchmal mit der Begleitmusik spannender Filmszenen beabsichtigt wird.

Lebenskraft ist Willenskraft (Sonne im Widder)



Mit Ihrer Widder-Sonne setzen Sie alle Ihre Energien ein, um das durchzusetzen, was Ihnen wichtig erscheint. Dabei können Sie nicht unbedingt Rücksicht auf die persönlichen Gesichtspunkte anderer beteiligter Mitmenschen nehmen. Ihnen geht es in der Hauptsache darum, dass sich etwas bewegt, denn im Abwarten und Innehalten sehen Sie für sich keine Entfaltungsmöglichkeiten.

Wenn Sie sich aber trotz allem von Ihren Mitmenschen dazu bewegen lassen, deren Standpunkte in Ihr Unterfangen zu integrieren, haben Sie möglicherweise den Eindruck, nichts Eigenes zuwege zu bringen. So kommen Sie sich schnell übervorteilt vor. Ungerechtigkeiten verärgern Sie sehr, vor allem, wenn Sie der Meinung sind, dass Ihnen Unrecht passiert sei. Sie stellen Ihre Kräfte durchaus bereitwillig in den Dienst einer sozialen Sache, sofern gewährleistet ist, dass Sie dabei auch für Ihre eigenen Rechte kämpfen. In allem, was Sie tun, benötigen Sie einen persönlichen Freiraum, in dem Sie sich nicht bevormundet vorkommen - das ist Ihr

Streben nach Selbstständigkeit. Vor allem dann, wenn Sie sich beengt und in Ihrem Aktionsrahmen beschnitten fühlen, treten Kopfschmerzen auf. Dann möchten Sie mit dem Kopf durch die Wand - Ihr Kopf zerspringt im Schmerzzustand. Wenn Sie häufiger an Kopfschmerzen leiden oder gar Migräneanfälle kennen, liegen Ihrem Schmerz vermutlich Einschränkungen zu Grunde, durch die Sie nicht so handeln können, wie Sie es gerne wollten. Ein Spaziergang an der frischen Luft mag Ihnen kurzfristig ein wenig Erleichterung verschaffen. Doch im Grunde genommen sollten Sie sich im Alltag mehr um Ihre Rechte kümmern.

Wenn Sie sich in Ihrer Selbstentfaltung und persönlichen Freiheit an allen Ecken und Enden behindert fühlen, könnten Sie eigentlich aus der Haut fahren. Kreislaufstörungen mit Schwindelanfällen weisen darauf hin, wie sehr Sie sich beim Ertragen einer Situation in Ihren Rechten selbst blockieren. Ohnmächtig vor Zorn setzen Sie sich Verletzungen - hauptsächlich am Kopf - aus. Durch Ihren unermüdlichen Selbstbefreiungswillen kommen Sie an den Kanten, die Sie eigentlich stören, nicht mehr ungeschoren vorbei. Die angestaute Wut und die blockierte Energie, die Sie für Ihre Selbstentfaltung einsetzen sollten, lassen Ihren Blutdruck in die Höhe schnellen. Seltener findet sich bei dieser Sonnenstellung ein zu niedriger Blutdruck. Falls Ihr Blutdruck tatsächlich sehr niedrig ist, zeigt Ihnen das, wie sehr Sie Ihre Kraft für Dinge und Aufgaben einsetzen, die Ihnen eigentlich

nichts bedeuten. Dann agieren Sie sich in unliebsamen Arbeiten aus und Ihre innere Abwehr dagegen macht sich in Fahrigkeit und hektischem Getue bemerkbar. Das gipfelt womöglich in Unfällen. In cholерischen Ausbrüchen bekunden Sie der Welt Ihre Unzufriedenheit über Ihren selbst geschaffenen Lebensplatz. Entzündungen der Galle und andere entzündliche Prozesse drücken Ihre innere Abwehr aus. Solange Sie noch nicht wissen, wie Sie zu Ihren Selbstbestimmungsrechten kommen, sollten Sie sich durch eine sportliche Betätigung regelmäßig austoben. Ein im Keller aufgehängter Sandsack zum Boxen kann gegebenenfalls für alle Ihre Freiheitsräuber herhalten.

Ihre psychische Heilung finden Sie darin, dass Sie sich persönliche Freiräume schaffen, in denen Sie Herr der Lage sind. Ihren Kampfgeist sollten Sie für Unternehmungen einsetzen, die Ihnen einen persönlichen Gewinn einbringen und Ihnen deshalb auch am Herzen liegen. Ihr Mut und Ihre Durchsetzungskraft sind dort richtig eingesetzt, wo Sie sich mit dem Ziel identifizieren können. Zwischenzeitlich müssen Sie ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse und persönliche Situation Ihrer geliebten Menschen eigene Wege gehen. Nur so wird es Ihnen möglich sein, Ihre Energien in Liebe für den anderen einzusetzen.

Mit der Kraft der Edelsteine können Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstbehauptung positiv unterstützen. Der Rubin stärkt den Willen seines Trägers und hilft ihm dabei, zielbewusst zu handeln. Der Granat unterstützt zwar den Ehrgeizigen in seinen Bemühungen, bewirkt aber Ungeduld, wenn sein Träger keine Ziele verfolgen möchte. Der Diamant fördert die Ich-Kräfte und schützt Ihr Selbst vor negativen Einflüssen von außen.

Dem Zeichen Widder ist der Planet Mars zugeordnet. Dies ist der Symbolträger für den Überlebenswillen des Menschen. Mit der Energie des Mars' werden Widerstände mit Mut und Tatkraft überwunden. Den Planetenschwingungen können verschiedene Energiezentren im Körper - so genannte Chakren - zugeordnet werden. Diese Energiezentren sind Schaltstellen, an denen im Körper der Energiefluss reguliert wird. Um eine Planetenschwingung ungehemmt und positiv ausleben zu können, muss das betreffende Chakra durchlässig und aktiv sein. Mit der Kraft unseres Atems können wir solche Chakren von Energieblockaden befreien. Die Energie des Mars', die das Widder-Zeichen Ihrer Sonne umschreibt, kann im Wurzelchakra positiv beeinflusst werden. Das Wurzelchakra liegt zwischen After und Geschlecht. Um Ihrer Selbstentfaltung die nötige Widerkraft zukommen zu lassen: Stellen Sie sich einen goldenen Lichtstrahl vor, den Sie mit der Einatmung aus der Erde über das Wurzelchakra in das Sonnengeflecht in sich hineinsaugen. Nach einem kurzen Luftanhalten atmen Sie aus und schieben

dabei das goldene Licht aus dem Wurzelchakra entlang der Wirbelsäule wieder hinaus. Wenn Sie diesen Atemvorgang siebenmal wiederholen, werden Sie sich von Tag zu Tag lebendiger fühlen und immer mehr wissen, wofür Sie Ihre vitalen Kräfte einsetzen wollen.

Kraft zum eigenen Weg entwickeln

(Sonne im 8. Haus)



Sie haben bestimmt schon so manche einschneidenden Veränderungen in Ihrem Leben gemeistert. Vermutlich können Sie Ihr Leben in Phasen von Zusammenbrüchen und Erneuerungen einteilen. Im Endeffekt sind Sie aber immer wieder auf die Beine gekommen und haben einen neuen Weg eingeschlagen. Sie sprühen nur so von Lebensmut, wenn Sie sich dem Wandel Ihrer Persönlichkeit und auch Ihrer Beziehungen stellen. Sobald Sie sich aber an ein ruhiges Leben klammern wollen, in dem es keine Umbrüche mehr geben und alles nur in gewohnten Bahnen verlaufen soll, stellen Sie sich Ihren Lebensprozessen entgegen, die ja in stetigem Wandel sind.

Solange Sie an festgefahrenen Beziehungen und an der Unveränderbarkeit von Situationen festhalten, wird die Wandlung Ihrer Persönlichkeit, der Sie sich mit dieser Sonnenstellung immer wieder zu unterziehen haben, scheinbar von außen induziert. Dann scheinen Lebensumstände, Schicksalsschläge, Krankheiten oder böse Mitmenschen am Hereinbrechen eines Unheils schuld zu sein.

Gerade weil Sie lieber fixieren und unnachgiebig sein wollen, ahnen Sie schon längst die Dringlichkeit, etwas verändern zu müssen. Doch die Angst vor Verlusten und vor Alleingelassenwerden blockiert Sie zentral. Trotzdem brodelt es in Ihnen und die zurückgehaltenen psychischen Wandlungsenergien können sich auf körperlicher Ebene manifestieren. Unverträglichkeiten von Lebensmitteln und Stoffen zeigen an, dass Sie so manche genormten Lebensumstände eigentlich nicht mehr ertragen. Vergiftungserscheinungen - auch eine schleichende Vergiftung etwa durch Amalgam-Zahnfüllungen - markieren das Ende eines Prozesses. Manchmal wird es in Ihrem Leben notwendig werden, gewisse Lebensumstände radikal zu verändern, damit Sie sich wieder kraftvoll fühlen können. Körperliche Reinigungsprozesse können psychische Aufräumarbeiten unterstützen oder induzieren. Bei einer Heilfastenkur wird z.B. nicht nur der Körper entschlackt, denn bisher verborgen gehaltene Konflikte können ebenso wieder belebt und damit gelöst werden. Sollten Sie des Öfteren an Infektionen mit toxischen Bakterien erkranken - beispielsweise im Darm oder im Hals mit Scharlacherregern -, dann hat das eine geschwächte Immunabwehr zur Folge. Außer der Norm liegende Blutbildwerte und auch Eisenmangel zeigen eine Abwehrschwäche im Körper an. Solche Krankheitssymptome könnten die Frage aufwerfen, welchen Aufgaben Sie nachjagen, um als "Jemand" zu gelten, dessen Rolle Sie sich im Grunde

genommen nicht gewachsen fühlen. Perfektionismus kann als Mittel gelten, sich immer besser in die Hülle der auferlegten Rolle hineinzuzwängen.

Viele Menschen stemmen sich mit aller Macht gegen Wandlungen in Ihnen selbst und entwickeln dabei zwanghafte Verhaltensmuster, mit denen sie unbewusst jegliche Veränderbarkeit unter Kontrolle halten möchten. Solche Zwangshandlungen zeigen sich u. a. in Süchten - nicht selten ist Alkoholkonsum im Spiel.

Drogenabhängigkeit, zu der auch der Alkoholismus zählt, kann oft lange verschwiegen werden, vor allem dann, wenn man "nur" phasenweise zum Drogenabusus neigt. Hinter jeder Art von Sucht steckt eine Gier. Gier resultiert aus Mangelgefühl - einem Gefühl, von etwas nicht genug zu haben: In der Regel ist das Anerkennung und Zuwendung. Wenn Sie im Umgang mit Drogen zeitweise Ihre Kontrolle über das Maß oder über Ihr Verhalten verlieren, dann kann es Ihnen helfen, sich zu einer Sucht zu bekennen. Eine entsprechende Beratungsstelle kann Ihnen Wege aus der Sucht aufzeigen. Weil die Sonne in Ihrem Horoskop im Verborgenen steht, tendieren Sie dazu, Ihr Lebendigsein zu verstecken. Vielleicht fühlen Sie sich auch lebendig, wenn Sie mit Zynismus bei anderen ins Schwarze treffen. Möglicherweise tragen Sie mit Vorliebe schwarze Kleidung. Die Farbe Schwarz verschluckt alle Spektralfarben und reflektiert somit kein Licht, also keine Lebendigkeit. Menschen, die sich ausschließlich schwarz

kleiden, verstecken mächtige und oft unberechenbare Impulse hinter einer Wand von Unnahbarkeit. Deshalb kann der Griff zu farbenfroher Kleidung ein erster Schritt zu mehr Lebenslust sein.

Die enorme Kraft, die Sie aber sicherlich auch in sich spüren, scheint für Sie ein endloses Ausmaß zu haben. So viel Kraft mag Ihnen zeitweilig fast unheimlich sein. Deshalb legen Sie wahrscheinlich viel Wert auf Selbstkontrolle - doch die blockiert Ihre Impulsivität und spontan auftretende Lebenslust genauso wie Ihren möglichen Zorn. Herzrhythmusstörungen oder Kreislaufbeschwerden können aufgrund eines ständig unterdrückten Energieimpulses auftreten. Vermutlich durften Sie als Kind nicht unbeherrscht sein und mussten sich vor allem dem strengen und willensstarken Regiment eines Elternteiles unterordnen. Ihr leidenschaftliches Temperament scheint Ihnen daher ein wenig unheimlich geworden zu sein. Deshalb mag auch Ihr Sexualeben mit Krisen durchzogen sein. Vielleicht hoffen Sie auch, im Sex zur Lebensfülle zu kommen. Zu diesem Thema gibt es Partner-Workshops, Tantra-Seminare und anregende Bücher über Liebe und Lust, beispielsweise von Margo Anand "Tantra - oder die Kunst der sexuellen Ekstase". Lassen Sie sich ein wenig inspirieren und kultivieren Sie Ihre Leidenschaft.

Sie fangen an, lebendig zu werden, wenn Sie das ausprobieren, was Sie immer schon mal wollten, aber aufgrund irgendwelcher "Man-Tut-Nicht"-Regeln bleiben ließen. Endlich mal Motorrad fahren oder in eine verruchte Kneipe gehen - das sind die Lebensexperimente, die Sie zu Ihrem Lebenskern hinführen. Wagen Sie auch den Exzess - allerdings sollten Sie Drogen hierbei lieber aus dem Spiel lassen!

Sie kommen zu Ihrer Kraft, wenn Sie sich immer intensiver mit Ihrer psychischen Vorgeschichte befassen. Dabei kann eine Psychotherapie Klärungsbeiträge leisten. Wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie von Ängsten und Tabus Ihrer Eltern und sogar noch früherer Vorfahren geprägt sind, können Sie diese Kontrollsysteme mit der Zeit wieder loslassen. Heilend wirkt bei Ihnen die Erfahrung, liebenswert zu sein. Ihr Misstrauen anderen Menschen gegenüber ist Zeichen Ihrer Angst, der Liebe eines anderen nicht wert zu sein. Wenn Sie lernen, statt Ihrem Misstrauen mehr Ihrem Herzen zu vertrauen, öffnen Sie Ihr Herz für die Liebe. Sie werden feststellen, dass Sie sogar mehr geliebt werden, als Sie bisher erhofft haben.

Heilungsweg: Ein Narr zu sein!

(Sonne Trigon Rad-Uranus)



Sie sind wohl ein etwas unruhiger Geist, der sich ständig in Bewegung hält. Sie werden hektisch und sprunghaft, wenn Sie Ihr inneres Ziel aus den Augen verloren haben. Dann fangen Sie vieles an und führen kaum

etwas zu Ende. Stress kommt auf, wenn Sie an mehreren Projekten zugleich arbeiten. Das nimmt Ihnen den Atem, das Wesentliche zu vervollkommen. Zu den Stresssymptomen gehören auch körperliche Reaktionen - Hitzeschübe oder Fieber, Rötungen oder auch Jucken, die allesamt meistens plötzlich auftreten.

Das Gefühl, für jemanden verfügbar zu sein, ist Ihnen äußerst unangenehm. Damit Sie von niemandem bedrängt werden können, halten Sie sich geschäftig in Bewegung. Je mehr Sie meinen, in einem Korsett von Bevormundungen und auch Erwartungen eingezwängt zu sein, desto nervöser werden Sie. Zitternde Hände sind dann die Zeugen Ihrer inneren Erregung, auch wenn Sie Ihre momentane Anspannung gar nicht wahrnehmen. Nachts werfen Sie sich ruhelos im Bett hin und her oder wachen mitten in der Nacht ohne ersichtlichen Grund auf und können für Stunden nicht mehr einschlafen. In solchen Fällen sollten Sie sich nicht zur Bettruhe zwingen, sondern die schlaflose Nacht nutzen, Ihre Gedanken mit einem interessanten Buch wieder einzufangen. Ein Nachtspaziergang kann befreiend und zugleich beruhigend sein. Allerdings sollten Sie die versäumten Schlafstunden nicht unbedingt während des Tages nachholen, denn sonst mag für Sie die Nacht zum Tage werden.

In einer Entscheidungsphase, in der es für Sie noch nicht abschätzbar ist, ob Sie Ihre Sonderrechte oder persönlichen Freiheiten beibehalten können, fühlen Sie sich angespannt und sind leicht reizbar. Ebenso

kann ein mit Routinen angefülltes Alltagsleben Ihre geistreiche Kreativität niederwälzen. Herzrhythmusstörungen, vielleicht auch Herzrasen, sowie Nervenentzündungen zeigen Ihren Drang, sich aus einem Käfig aus Regeln, Routine und Erwartungen Ihrer Mitmenschen zu befreien. Wenn Sie Ihre beklemmende Situation nicht ändern können, werden die körperlichen Engegefühle wohl kaum verschwinden. In der Folge mag Ihr körperliches Wohlbefinden von Medikamenten abhängen. Ihren Unruhezuständen kommen Sie mit Beruhigungsmitteln allerdings wohl kaum bei.

Heilung finden Sie durch die spontane Verwirklichung von Einfällen im Alltagsleben. Eine gewisse Verrücktheit bringt Ihnen Sonderrechte ein, die Sie wahrlich genießen dürfen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie etwas Besonderes sein wollen! Und benehmen Sie sich dementsprechend eigenwillig. Die Sonderstellung ist Ihr Platz, an dem Sie sich selbstzufrieden und mit Selbstverständlichkeit in eine Gemeinschaft einfügen. Cholerische Ausbrüche, ebenso plötzlich auftretende, juckende, sich heiß anfühlende oder rötende Körperreaktionen können Sie als Hinweis betrachten, dass Sie Ihre individuelle, "andere" Wesensnatur immer noch verleugnen - und eben nicht für selbstverständlich halten. Ihr Heilungsweg führt Sie weg von den Erwartungen und Normen anderer - und hin zu Ihrer Kreativität. Falls Sie sich in eine gesellschaftliche oder berufliche Rolle hineingezwängt fühlen, aus der es momentan kein Entrinnen zu geben

scheint, könnten Sie sich im Alltag mal als Schauspieler versuchen. Versuchen Sie doch einmal mit Witz und Humor jene aufgetragene, lästige Rolle zu spielen. Wenn Ihnen beispielsweise die Vorschrift Ihres Chefs aufstößt, während der Arbeitszeit Anzug und Krawatte zu tragen, können Sie das zwar vorschriftsmäßig tun. Es steht Ihnen jedoch frei, poppig und bunt bekleidet wie ein Papagei durch die steife Büroatmosphäre zu flattern.

Bachblüten können Sie in diesem individuellen Entwicklungsprozess unterstützen. Die Blütenessenz "Wild Oat" hilft Ihnen mehr Klarheit über Ihren Platz im Leben zu finden. In Zeiten, in denen Sie befürchten, vor Anspannung zu zerplatzen, kann die Blütenessenz "Cherry Plum" dabei behilflich sein, Ihre vernunftorientierten Kontrollmechanismen zu lösen. Dann können die dahinter zurückgehaltenen Emotionen dosiert abgegeben, also in erlaubter Weise zugelassen werden. "Cherry Plum" hilft, zwischen aufgesetzten Moralvorstellungen und selbstverantwortlichem Handeln, das auf sozialem Verständnis basiert, zu unterscheiden.

Ihre psychische Kraft



Die Stellung des Mondes im Horoskop zeigt unser Fühlen und unsere emotionalen Bedürfnisse an.

Wenn unsere Bedürfnisse gestillt werden, fühlen wir uns emotional gesättigt und entspannt. In den Momenten, in denen wir es uns gut gehen lassen, fühlen wir uns

angenommen und geliebt - wir fühlen uns gesund. Unsere Stimmungen und Launen geben Aufschluss darüber, wie zufrieden bzw. wie angespannt wir im Augenblick sind. Wirklich entspannen können wir uns nur, wenn wir uns auch Zeit nehmen zu genießen. Der Mond gibt uns Aufschluss darüber, was wir tun können, um uns zufriedener zu fühlen - das schafft die Basis, auf der wir unsere Gesundheit erhalten können.

In unserem Horoskop beschreibt der Mond unser Urvertrauen und - darauf gründend - unsere Fähigkeit, uns der Liebe eines Menschen hinzugeben. Die Mondstellung gibt auch Auskunft über unsere Selbstliebe, ohne die wir kaum fähig sind, andere Menschen zu lieben. Mangelnde Selbstliebe zeigt sich nicht selten auch körperlich: z.B., wenn wir uns strengen Diätplänen oder Abmagerungskuren unterwerfen, aber auch in übersteigerter Esslust. Manchmal reagieren wir sehr trotzig, wenn unsere Sehnsüchte und Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Dann verkneifen wir uns gerade das, was wir uns wünschen, weil es in uns die Gier nach mehr auslösen könnte: unsere Lust auf Süßigkeiten, auf Sex und Zärtlichkeit. Weil wir in so einem Gemütszustand keinesfalls bedürftig sein wollen, schneiden wir uns lieber von unseren Sehnsüchten ab und verzichten. Doch gerade dieser Verzicht ist eigentlich ein Ausdruck unseres Bedürfnisses nach seelischer Nahrung.

Der Mond steht für diejenigen Vorgänge in uns, durch die wir Energie von außen aufnehmen - unsere Sonne hingegen steht für Prozesse, durch die wir Energie freisetzen. Die Aufnahme von Energie entspricht auf körperlicher Ebene der Nahrungsaufnahme. Daher wird in der Astrologie dem Mond der Magen zugeordnet. Wie eng die biologischen Vorgänge mit den psychischen verwoben sind, erfahren wir beispielsweise dann, wenn wir unsere Gefühlsantennen nur auf das Aufnehmen und zu wenig auf das Abgeben richten. In solchen Fällen schlucken wir nur allzu bereitwillig unsere Enttäuschung und unseren Ärger hinunter. Das Äußere scheint wichtiger zu sein als unser Inneres. Hierdurch kommt es zu einem Gefühlsstau, der das parasympathische Nervensystem anregt. Dieses aktiviert die Produktion der Verdauungssäfte, und unsere nicht ausgedrückten Gefühle manifestieren sich vielleicht in Form eines übersäuerten Magens. Daraus kann sich auf Dauer eine Magenschleimhautentzündung entwickeln, die bei chronischem Verlauf schwerere Magenleiden nach sich ziehen kann.

Besonders Frauen spüren die Einflüsse des Mondes, denn der weibliche Zyklus war ursprünglich den Mondphasen im 28-Tage-Rhythmus angeglichen. Der Mond beeinflusst unter anderem auch den Rhythmus der Gezeiten. Da der Flüssigkeitshaushalt im Körper mit den Mondenergien in Verbindung steht, wird dem astrologischen Mond ebenso die Schleimproduktion im Körper zugeordnet. Psychologisch gesehen stehen

Schleimhautirritationen, Über- bzw. Unterproduktion schleimproduzierender Drüsen und auch chronische Nasennebenhöhlenentzündungen in engem Zusammenhang mit unseren Bedürfnissen und emotionalen Wünschen.

Wir können das Fließen unserer Gefühle - also unsere Mondenergie - durch die Schwingungen lichtreflektierender Edelsteine verstärken, beispielsweise mithilfe des Mondsteins. Auch Silberschmuck unterstützt die Mondkräfte in uns, denn als Metall ist dem Mond das Silber zugeteilt. Die Farbe weiß gehört zum ätherischen Körper, dem Lichtkörper, des Menschen und unterstützt das Fließen unserer sensiblen Kräfte. Weiß ist eine Mondfarbe. Weiße Kleidung regt auch in unseren Mitmenschen die Mondgefühle an; nicht umsonst kleidet sich die Braut traditionell in Weiß - ein Zeichen ihrer reinen Liebe zu ihrem Bräutigam.

Gefühle, die uns mit Erfahrungen aus unserer Kindheit in Berührung bringen, nehmen wir oft körperlich im Unterbauch wahr. Manchmal überströmt uns von dort kommend eine wohlige Welle der Lebenslust. Vor allem dann, wenn unsere Bedürfnisse oft frustriert worden sind, schalten wir die Empfindungen in unserem Bauch möglicherweise vorübergehend ab und blockieren unsere Gefühle. Dadurch verringert sich jedoch auch unsere Lebensfreude, und wir fühlen uns in der Welt nicht mehr ausreichend wohl und geschützt. Hier können uns Aura-Soma-Öle helfen. Sie haben eine schützend-heilende Wirkung auf die Energiezentren des

Menschen. Besonders das orangefarbene Aura-Soma-Schock-Öl bildet einen Schwingungsschutz um unsere Gefühlserinnerungen, wenn es - nach Vorschrift - auf Bauch und linker Körperhälfte aufgetragen wird. Genaue Anwendung und Wirkungsweisen finden Sie im Buch "Aura-Soma" von Irene Dalichow und Mike Booth. Die Aura-Soma-Öle sind im Esoterikhandel erhältlich.

Der Mond im Horoskop spiegelt unsere Empfindsamkeit wider und zeigt, wo wir sehr beeinflussbar und verletzbar sind. Wenn wir uns durch die Emotionen unserer Mitmenschen in unserem Wohlbefinden beeinträchtigt fühlen, können wir uns jedoch durch die Kraft unserer imaginären Vorstellung schützen. Hierzu eine kleine Übung, die in jeder Lebenslage anwendbar ist: stellen Sie sich vor, dass Sie rund um Ihren Körper herum von einem Ei aus weißem Licht umgeben sind. Dieses Lichteil lässt nur die Einflüsse hindurch, die Sie zulassen wollen. Die Dichte des gedachten Lichtes ist flexibel; sie kann zart-durchlässig sein und sich im Bedarfsfall - wenn Sie sich gegen negative Einflüsse abschirmen wollen - zur undurchlässigen Glasscheibe verdichten.

Mondmusik ist Gefühlsmusik. Es sind weiche und schwingende Töne, wie beispielsweise die der Geige. Wassermusik, auch das Plätschern eines Baches oder eines Wasserfalles im Hintergrund stimmt uns auf unser Gemüt ein.



Erholung finden im Rückzug (Mond im Krebs)

Sie sind ein Gefühlsmensch, und Ihre Gefühle nehmen Sie auch körperlich wahr. Sind Sie in gespannter Erwartungshaltung, dann kribbelt es Ihnen bis in die Fingerspitzen hinein; und ein persönlicher Angriff von außen trifft Sie mit einem Stich in der Magengegend. Wenn Sie eine Situation auch noch nicht verstandesmäßig erfasst haben, so können Sie Ihre Wahrnehmungen doch mithilfe Ihrer körperlichen Empfindungen gut analysieren. Allerdings passiert es Ihnen vermutlich des Öfteren, dass Sie sich durch die Stimmungen und Emotionen anderer blockiert fühlen. So kann Ihnen beispielsweise eine Beleidigung wie ein Stein auf der Brust sitzen und Sie können sich nicht schnell und angemessen dagegen wehren. Sie neigen dazu, sich in Ihrem Gefühl der Wehrlosigkeit immer mehr in ein Schneckenhaus zurückzuziehen, indem Sie Ihre eigenen Gefühle und verwundbaren Stellen nicht mehr zeigen. Somit sammeln Sie negative Gefühle wie Ihr Magen die Speisen. Dementsprechend sollten Magenverstimmungen für Sie als Hinweis gelten, gewissen Menschen mitzuteilen, wie sehr sie Sie in Ihrer Seele getroffen haben.

Wenn Sie sich aber beleidigt zeigen, blockieren Sie damit gleichzeitig auch Ihren emotionalen Fluss. Wasseransammlungen und Ödeme im Körper zeigen so einen Gefühlsstau an. Ihren Wasserhaushalt können Sie zwar mit

entwässernden Medikamenten regulieren, doch die eigentliche Ursache liegt in Ihren Emotionen. Diese sollten Sie lieber mutig zeigen, auch, wenn sich so mancher Ihrer Mitmenschen daran stören sollte. Ihre Gemütsverstimmungen verfolgen Sie nämlich bis in den Schlaf hinein und stören Ihre Ruhe durch wilde Träume oder Einschlafschwierigkeiten. Um herauszufinden, was Sie tatsächlich beunruhigt, sollten Sie gleich nach dem Aufwachen Ihre Träume aufschreiben und sich tagsüber immer wieder die Gefühle des Traumes in Erinnerung rufen. Wenn Sie bemerken sollten, dass sich in Ihnen ein Meer an Tränen und Ängsten angesammelt hat, kann Ihnen eine Psychotherapie weiterhelfen, in der Sie Ihre inneren Bilder beispielsweise mithilfe der Technik der Selbsthypnose aufgreifen können.

Erholung finden Sie im Rückzug und in der Stille. Der viel gerühmte Tapetenwechsel lenkt Sie viel zu sehr von Ihrem Inneren ab, mit dem Sie sich durch Ihren Krebsmond intensiv zu befassen haben. Die Stille sollten Sie dazu verwenden, um mit Ihrem Unterbewusstsein Kontakt aufzunehmen. Das kann geschehen, indem Sie sich beispielsweise einen Abend freinehmen und sich im Liegen bei meditativer Musik auf Ihre innere Stimmung besinnen. Nehmen Sie dann Papier und Farbe zur Hand und malen einfach, was planlos und ganz spontan momentan aus Ihnen herausströmt. Sie brauchen kein Kunstwerk produzieren, denn das Malen ist nur ein Weg, Ihre im Körper angesammelten Gefühle nach außen fließen zu lassen. Danach werden Sie

sich erleichtert und viel wohler fühlen - und schaffen damit wiederum die Basis dafür gesund zu sein. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert, wenn Sie Ihrem Bedürfnis nach Geborgenheit auch nachgeben.

Durch eine ganz einfache Körperübung können Sie sich mit der Energie Ihres Krebsmondes in Berührung kommen: stellen Sie Ihre Füße in schulterbreitem Abstand nebeneinander und stehen Sie mit leicht gebeugten Knien so da, dass Ihr Becken locker schwingend zwischen den Hüftgelenken aufgehängt ist. Schließen Sie nun Ihre Augen und beginnen Sie, kreisende, schwingende Hüftbewegungen zu machen, wobei Sie mit langsamen Bewegungen beginnen sollten. Versuchen Sie einen vollständig runden Kreis zu formen, wobei Ihr Oberkörper gerade, jedoch nicht steif bleiben sollte. Stellen Sie sich, während Sie Ihre Hüfte so hin- und herschwingen, vor, dass Ihr Bauch unterhalb des Nabels mit einer perlmuttartig schimmernden Flüssigkeit gefüllt ist. Diese perlmuttfarbene Flüssigkeit bewegt sich durch Ihre Kreisbewegungen in Ihrem Becken wie Wasser in einem kugelförmigen Gefäß. Versuchen Sie dabei, Ihren Afterschließmuskel entspannt zu lassen. Nach etwa 2 bis 3 Minuten ruhen Sie sich am besten noch ein wenig im Liegen aus. Während dieser Übung können die Gefühle und Bedürfnisse, die Sie in Ihrem Bauch die ganze Zeit mit sich herumtragen, spürbar werden. Denken Sie dabei daran, dass alles, was Sie in

diesem Moment erleben und fühlen, in Ordnung und ein Teil Ihres emotionalen Wesens ist.

Dem Krebszeichen wird in der Astrologie als Farbe das Perlgrau oder ein bläuliches Weiß zugeordnet. Pastellfarbene Tücher, deren Farben in zartem Blau oder Grün ineinander fließen, können Sie auf Sessel und Tisch geschmackvoll ausbreiten. Sie schaffen sich dadurch eine Atmosphäre, die Ihr emotionales Wesen anspricht.

Duftöle bewirken eine angenehme Atmosphäre im Raum, wenn sie in Duftlampen verdampft werden. Allerdings sollte man sich nicht ständig in duftenden Räumen aufhalten, weil sonst vereinzelt auch Unverträglichkeiten auftauchen können. Duftöle eignen sich hervorragend als Stimmungsmacher und sollten ausschließlich als solche eingesetzt werden. Der Geruch des Orangenblütenwassers - auch bekannt als Neroli -, das dem Zeichen Krebs als Duftessenz zugeschrieben werden kann, unterstreicht unsere Sensibilität. Es ist geeignet für sinnliche Stunden und auch, wenn Sie ein drückendes Gefühl in der Magengegend verspüren.

Zur Gesundheit durch Anderssein (Mond im 11. Haus)



Sie tun sich sehr gerne mit Menschen zusammen, mit denen Sie ein gemeinsames Interesse teilen. Sie können sich sehr gut in

eine Gemeinschaft einfügen, sind aber eher darauf bedacht, eine gewisse Distanz zu den einzelnen Gruppenmitgliedern zu wahren.

Wenn Ihnen jedoch jemand mit Nettigkeiten näher kommen möchte, kann dies erst recht Ihr Misstrauen erwecken. Dahinter steckt oft die Erfahrung, dass man als Liebling eines Elternteiles im Gegenzug so manches über sich hat ergehen lassen müssen. Emotional gesehen können Sie sich daher kaum vertrauensvoll entspannen und ohne Kontrolle Zärtlichkeiten und lieb gemeinte Geschenke annehmen. Ihr parasympathisches Nervensystem ist aufgrund der emotionalen Anspannung ständig gereizt, was sich in einem nervösen Reizmagen oder auch mit einer Magenschleimhautentzündung im Körper manifestiert. Ihre psychische Angespanntheit beeinflusst auch schnell Ihre Toleranzgrenze - dies zeigt sich vor allem dann, wenn psychischer Stress im Berufsleben noch hinzukommt. Womöglich bildet sich dann an Schweißstellen unter den Achseln oder am Bauchgürtel ein juckender, wenn auch harmloser Ausschlag. Im Grunde genommen zeigt das zwar an, dass Sie nicht besonders belastungsfähig sind, dies ist aber eben nur so, weil Sie eigentlich selten entspannt sein können. Sehr häufig ist bei dieser Mondstellung eine gegenläufige Fehlsichtigkeit zu bemerken, bei der ein Auge weit- und das andere kurzsichtig ist. Die bildliche Vorstellung von so einer Doppelsichtigkeit macht Ihre Angst deutlich: die Angst, die Sie vor eventueller Doppeldeutigkeit haben, die hinter einer

emotionalen Zuwendung stecken könnte. Aus Ihrer Befürchtung heraus, dass jemand eher etwas von Ihnen erwartet, als dass er Ihnen etwas schenken möchte, isolieren Sie sich.

Auf die Dauer fühlen Sie sich in Ihrer selbstgewählten Abgeschiedenheit nicht wohl. Sie brauchen Freunde! Sie können sich aus Ihrer selbstgeschaffenen Distanz wieder befreien, indem Sie den ersten Schritt zur Annäherung selbst tun. Im Helfen und Unterstützen schenken Sie Ihre Zuwendung. Das kann eine Spende für eine Institution sein, die Ihrem Interesse dient. Vielleicht macht es Ihnen auch Spaß, beispielsweise als Betreuungsperson auf einem Zeltlager mit Kindern einen freundschaftlichen Kontakt zu schließen. Ihr erster Schritt zum Heilwerden ist, etwas aus Ihrer Hand absichtslos zu geben. Die Freude, die Ihnen dabei entgegengebracht wird, löst in Ihnen Ruhe und Wohlbefinden aus.

Erholung finden Sie in Gruppen, in denen Sie sich ohne Rückblick auch wieder verabschieden können. Trauen Sie sich ruhig einmal in eine von der Volkshochschule angebotene Selbsterfahrungsgruppe, die sich unter einem Thema trifft, das Sie interessiert. Auf diese Art können Sie sich beispielsweise mit der Chakrenlehre auseinander setzen und diese Energiezentren an sich selbst erfahren. Und es werden unzählige Veranstaltungen angeboten, mit denen Sie lernen können, Ihre Isolation zu überwinden. Wichtig ist aber, dass Sie sich in eine Gruppe begeben, in der es nicht um reine Wissensvermittlung geht, denn Ihnen hilft vor allem die in der Gruppe

entstehende Dynamik - eine Dynamik, durch die Sie mit Ihrem Distanzbedürfnis konfrontiert werden.

Sie sind ein Experimentator und das auch beim Essen. Sie können am besten genießen, wenn es sich um eine besondere Zubereitung oder um ein ausgefallenes Gericht handelt. Vermutlich kochen Sie selten nach Rezept und geben allem Ihre spezielle Geschmacksnote. Am liebsten essen Sie in einer Gemeinschaft, in der Sie sich auch noch angenehm unterhalten können. So legen Sie weniger Wert darauf, dass Sie gesund essen. Viel wichtiger ist Ihnen Geselligkeit oder das Außergewöhnliche. Im Grunde genommen achten Sie weniger auf Ihre Figur und schlagen sich daher nicht allzu oft mit Abmagerungskuren herum. Ganz spontan können Sie sich aber doch dazu entschließen, ein paar Pfunde loszuwerden. Zum Abnehmen brauchen Sie allerdings ein interessiertes Publikum, dem Sie Ihre Erfahrungen während der Fastenzeit auch mitteilen können. Vermutlich denken Sie sich Ihren Diätplan selber aus und halten sich so lange konsequent daran, bis es Ihnen doch zu langweilig wird - und Sie wieder Abwechslung im Essen suchen. Sie können heute Ernährungserkenntnisse propagieren, die Sie morgen wieder über den Haufen werfen. Das ist Ihre Art und das ist auch Ihr Genuss - nämlich, sich nicht festlegen zu lassen. Vermutlich nehmen Sie am erfolgreichsten ab, wenn Sie voller Interesse auf eine abenteuerliche Erfahrung im Urlaub oder gedanklich auf etwas ganz anderes fixiert sind.

Tapetenwechsel tut Ihnen bestimmt gut und reißt Sie auch aus lästig oder ungesund gewordenen Essensgewohnheiten wieder heraus - allerdings nicht beständig.

Bedürfnis und Fakten (Mond Sextil Rad-Merkur)



Das, was Sie fühlen, können Sie gut formulieren. Sie finden die richtigen Worte, wenn Sie trösten. Andererseits sind Sie im Stande, mit einer humorvollen Bemerkung all das bildhaft auszudrücken, was sich in Ihnen an Emotionen regt. Dabei kann es Ihnen auch passieren, dass Sie Ihren Gefühlen mit Witz und lustigen Einfällen die Glaubhaftigkeit entziehen. So geben Sie sich vielleicht besonders lustig, wenn Sie sich eigentlich unsicher fühlen. Dann gackern Sie an Gesprächsstellen, an denen es eigentlich nichts zu lachen gibt oder Sie verhüllen Ihre Traurigkeit mit einem Grinsen.

Tiefe Gefühle verwirren Sie in Ihrer geistigen Klarheit und in Ihrer objektiv-distanzierten Schau auf Ihre Umwelt. Im Prinzip achten Sie sehr darauf, einen klaren Kopf zu behalten. Deshalb fühlen Sie sich besonders gestört, wenn Emotionen Sie verwirren. Dann finden Sie nicht mehr das passende Wort - und mit freudlichen Versprechern drücken Sie Ihre Gefühlssituation trotzdem aus. Vermutlich stellen Sie fest, dass Ihre geistige Konzentrationsfähigkeit sehr schwankend ist und sowohl von biorhythmischen Tagesschwankungen als auch von Begebenheiten abhängt, die Sie in Ihrem Inneren beschäftigen. So sind Sie zeitweise

sehr vergesslich und können nur mit vielen Notizen die Aufgaben des Tages erledigen. Ihre Zerstreuung ist jedoch nicht das Ergebnis eines schon eingetretenen Alterungsprozesses. Vielmehr sollten Sie Ihre geistige Verschwommenheit so interpretieren, dass Ihr Unterbewusstes Ihnen mitteilen möchte, dass es derzeit mit ganz anderen Themen befasst ist. Diese würden Ihnen jedoch Unbehagen bereiten, wenn sie an die Oberfläche gelangen. Immer dann, wenn Sie sich zur Ruhe begeben wollen, fängt die Unruhe in Ihnen zu arbeiten an. Dann können Sie vor lauter Gedanken nicht einschlafen oder ein starker Reizhusten bringt Sie immer wieder aus dem Konzept. Möglicherweise stellen Sie ein nervöses Schlucken fest, mit dem Sie Ihre Gefühle wieder hinunterschlucken. Vielleicht spüren Sie des Öfteren einen Kloß im Hals, müssen sich viel räuspern oder sind im Rachenraum verschleimt. Das alles sind instinktive, unbewusste Methoden, mit denen Sie sich daran hindern, in Ihren Empfindungen gefangen zu sein.

Sie kommen mit Ihrem Innenleben in Kontakt, wenn Sie Ihren Gedanken einmal vorbehaltlos zuhören. In Ihren Gedanken stecken all Ihre Gefühle mit drinnen. Mit intuitivem Schreiben kann sich Ihre Psyche in klaren Worten verständlich machen. Schreiben Sie doch einmal einen Brief an sich selbst! Befragen Sie sich darin, was im Moment Ihre Konzentrationsstörungen oder auch eine Erkrankung ausmacht. Beschreiben Sie darin Ihre Symptome und auch wie sehr Sie sich zeitweise durch sie gestört fühlen.

Anschließend oder auch eine Zeit später können Sie sich selbst einen Antwortbrief schreiben, indem Sie sich als Ihr Unterbewusstes melden und dem Besitzer Ihrer Psyche sagen, was Sie alles nicht veräußern dürfen. Möglicherweise macht es Ihnen mehr Spaß, eine Geschichte zu erfinden, deren Verlauf allerdings auch Aufschluss darüber geben kann, was Sie sich aus Vernunftgründen nicht erlauben. Ebenso werden Ihnen Ihre Träume vermitteln, wovor Sie sich fürchten oder was Sie sich wünschen. Träume sollten allerdings gleich nach dem Aufwachen sogar noch im Bett aufgeschrieben werden, weil sonst unser Verstand den Schleier des Vergessens über unsere Psyche legt. Als analytisches Interpretationstalent finden Sie mit jenen Methoden bestimmt bald heraus, was für Sie im Augenblick wichtiger wäre als jegliche Vernunft. Nun ist es Ihre Entscheidungsfreiheit, ob Sie Ihrem innersten Wunsch nachgeben möchten.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen können Sie dabei unterstützen, auf Ihre innere Stimme wieder mehr zu hören. Die Bachblüte "Cerato" führt den Menschen an sein inneres Wissen heran - ein Wissen, mit dem er genau weiß, was im Moment für ihn die richtige Entscheidung ist. Er wird sich nicht automatisch nach der Meinung anderer richten, sondern klar vor Augen sehen, welches Thema für ihn im Moment wichtig und aktuell ist. Die Bachblüte "Beech" hilft, dass die geistige Toleranz die gefühlsmäßige nicht übergeht. "Beech" bestärkt den Menschen also darin, auch einmal eine

oppositionelle Haltung einzunehmen, wenn es darum geht, persönliche Grenzen zu formulieren.

Bedürfnis und Moral (Mond Opposition Rad-Jupiter)



Sie haben die Gabe, voller Vertrauen in die Zukunft zu blicken. Trotz aller Schwierigkeiten, die Sie möglicherweise umgeben, haben Sie das Gefühl, in der Welt willkommen und begünstigt zu sein. Sie fühlen sich als Günstling des Glückes und werden tatsächlich immer wieder wohlwollend von Ihrem Mitmenschen unterstützt. Das kann Sie dazu verleiten, dass Sie allzu oft erwarten, vom Leben verwöhnt zu werden. Sie neigen in solchen Phasen zur Selbstüberschätzung und verlieren jeglichen Realitätssinn, was materielle Dinge betrifft. Andererseits sind Sie in Ihrer Kindheit mit strengen moralischen Grundsätzen erzogen worden, die manchmal bei der Erfüllung Ihrer Wünsche und Sehnsüchte hinderlich werden. Sie möchten ein guter Mensch mit ehrenhaften Grundsätzen sein, kommen dabei jedoch mit Ihrem hohen Verwöhnungsanspruch, den Sie ans Leben hegen, ein wenig in Bedrängnis.

In Ihrer großen Erwartungshaltung neigen Sie zeitweilig zu einem Zuviel. Dann essen Sie zu viel und neigen zu übermäßigem Genussmittelgebrauch - wie Alkohol, Zucker und auch Drogen. Das passiert Ihnen vor allem dann, wenn Sie sich zu wenig beachtet fühlen oder sich mit Minderwertigkeitskomplexen herumschlagen. Es drängt Sie vor allem dann zu einem Mehr,

wenn Sie sich aufgrund von höheren Mächten dazu gezwungen sehen, zurückstecken zu müssen. Lebererkrankungen weisen stets auf ein Zuviel hin. Jene werden in der Regel mit Verzicht und Einschränkung - einer Regulation des Zuviels - auch wieder kuriert. So schlagen Sie sich im Krankenstand mit weniger Essen, Diätvorschriften, Alkoholverbot und Bettruhe herum. Das isoliert Sie völlig von der Fülle des Lebens. Die Leber ist ein Entgiftungsorgan. In Ihr werden fremde Stoffe deaktiviert und wasserlöslich gemacht, damit Sie über die Niere ausgeschieden werden können. In der Leber findet im übertragenen Sinne ein Bewertungsvorgang statt, bei dem in "verwertbar" und "nicht verwertbar" unterschieden wird. Dies setzt auf psychischer Ebene die Fähigkeit voraus, den Konsum richtig einschätzen zu können. Wenn wir im Leben eher zu Fehleinschätzungen neigen, können wir nicht erkennen, was uns gut tut und was uns schadet. Somit kann für uns eine Lebererkrankung ein Hinweis darauf sein, dass wir das rechte Maß für unser gesundes Leben verloren haben. Dann werden wir unser Wertesystem im Hinblick auf eine Einschränkung neu zu überdenken haben. Mit Sicherheit werden wir uns mehr um unsere Bedürfnisse kümmern müssen, die uns emotionale und auch sexuelle Befriedigung vermitteln.

In der Leber werden Eiweißmoleküle gespalten und auch neu aufgebaut. Vorstufe des Eiweißes sind die Aminosäuren, die für Tiere, Pflanzen und Menschen zu spezifischen Eiweißen zusammengebaut werden. Anhand der verschiedenartigen Gestalt der Eiweißmoleküle kann die Evolution, also die Fortentwicklung des Lebens, belegt werden. Eiweißunverträglichkeiten und auch Störungen des Eiweißstoffwechsels sind auf der körperlichen Ebene ein Ausdruck dafür, dass der Mensch auf der psychischen Ebene noch nicht losgelöst von Erziehung und Familie seinen eigenen Wachstumsweg gefunden hat. Hier geht es darum, alte Werte über Bord zu werfen, die uns daran hindern, unseren Wünschen nach Nähe und emotionaler Erfüllung ohne schlechtes Gewissen nachzugehen. Die Aminosäuren, aus denen die verschiedensten Eiweiße aufgebaut werden, sind für alle Lebewesen dieselben. Im Grunde genommen ist der göttliche Funke auch in uns, sodass wir nicht nach den Sternen greifen müssen, um zum Fundament unseres Vertrauens in die Welt zu finden. Die Zuversicht, dass alles schon in seinen rechten Bahnen verlaufen wird, schöpfen wir aus einem Urvertrauen. Das schließt aber auch unsere Bereitschaft mit ein, uns mit unserem Schicksal zu versöhnen.

Mit dieser Mondaspektierung haben Sie eine hohe Erwartungshaltung - eine Erwartungshaltung, mit der Sie Ihrem Gefühl nach viel brauchen, um sich wohl zu fühlen. Wenn Wünsche nicht in Erfüllung gehen, glauben Sie manchmal, dass sie Ihnen nicht

gegönnt werden. Helfen kann Ihnen hierbei, eine positivere Schau. Sie sollten sich des Öfteren die Fülle, die Sie umgibt, bewusst machen: treue Freunde, Hilfe zur rechten Zeit oder auch ein bisher beschütztes Leben. Vielleicht schweifen Sie manchmal zu sehr in die Ferne ab, obwohl das Gute so nahe liegt. Sie können viel zufriedener werden, wenn Sie Ihre Wünsche wieder mehr auf das Alltägliche richten. Sobald Sie sich wieder mehr mit der Gegenwart konfrontieren, sehen Sie auch Ihre realen Möglichkeiten, sich den Genuss von Zwischenhochs zu gestatten. Das verschafft Ihnen in kleinen Häppchen eine Zufriedenheit, die in der Regel länger andauert als das große Glück.

Menschen mit einer zuversichtlichen Ausstrahlung und einer positiven Lebenseinstellung können Ihnen am besten aus psychischen Tiefpunkten heraushelfen. Bei Ihnen wirkt deren guter Zuspruch wie ein Wunderheilmittel, denn aus Ihrer Zuversicht schöpfen Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Die Schwingungen von Bachblütenessenzen können im Krankheitsfalle Ihre Hoffnung auf Gesundung stärken. Die Bachblüte "Gentian" vergrößert Ihre Willenskraft - sie schafft eine Willenskraft, die neuen Lebensmut und Durchhaltevermögen bewirkt. Die Bachblüte "Vervain" verhilft Ihnen, andersartige Überzeugungen und Ansichten zu respektieren. Das ist eine Voraussetzung dafür, dass man Glückseligkeit nicht von seinen Mitmenschen abhängig macht. Die Bachblüte "Beech" kann eingesetzt werden, wenn es um Intoleranzen geht. Sie hilft in

Fällen, in denen Sie sich zu viel gefallen lassen, nur um bestimmte Menschen nicht zu vergraulen. "Beech" ist auch ein gutes Mittel bei Allergien und körperbezogenen Unverträglichkeiten.

Bedürfnis und Verantwortung (Mond Trigon Rad-Saturn)



Sie haben die Fähigkeit, Ihre Bedürfnisse den momentanen Gegebenheiten anzupassen. Deshalb macht es Ihnen nicht viel aus, wenn Sie auf eine Wunscherfüllung noch ein wenig warten müssen. Sie haben die Gewissheit, dass die rechte Zeit für Sie noch kommen wird. Aufgrund Ihrer Duldsamkeit kann es aber auch vorkommen, dass Sie länger, als es Ihnen zuträglich ist, Ihre Wünsche zurückhalten. So kennen Sie durchaus auch Trockenzeiten, in denen sich alles Lebendige in Ihnen zusammenzieht.

Sie nehmen manchmal viel auf sich und fordern zu wenig für sich selbst ein! In solchen Zeiten leben Sie auf emotionaler Sparflamme. Das merken Sie auf körperlicher Ebene daran, dass Sie wenig Appetit haben, vielleicht sogar zu wenig auf regelmäßige Mahlzeiten achten. Ihre Verdauung arbeitet dann nur auf halben Touren. Es wird zu wenig Magensaft produziert und möglicherweise leiden Sie an Verstopfung oder an unangenehmen Blähungen. Sorgen machen sich breit und liegen wie ein Stein in Ihrem Magen. Sie fühlen Sie sich sehr ernst und Ihr herzliches Lachen versiegt.

Möglicherweise sind Sie im Beckenbereich verspannt oder haben des Öfteren im Kreuzbeinbereich der Wirbelsäule Beschwerden. Die unter dem Mondzeichen beschriebene Beckenübung wirkt lockernd auf den Beckenbereich. Ihre nicht gelebten Wünsche und Bedürfnisse sind nämlich auf körperlicher Ebene im Becken festgehalten. Deshalb eignet sich für Frauen, die Spaß am Tanzen haben, der Bauchtanz vorzüglich, um Gefühle von Lust wieder freizulassen. Es gibt hinreichend Übungen aus der Bio-Energetik, die Verkrampfungen im Beckenbereich lösen können. Allerdings sollten sie nicht ohne Anleitung gemacht werden. Bauchgefühle kommen auch auf, wenn Sie bewusst einmal wieder genießen. Ein Partnerspiel kann hier viel Spaß bringen: Bereiten Sie sich verschiedene Köstlichkeiten in kleinen Häppchen auf einem Teller zu. Dann lässt sich einer der Partner vertrauensvoll die Augen verbinden - und errät im Liegen mit den Lippen, mit der Zunge, mit seinem Geruchs- und Geschmackssinn, was er gerade angeboten bekommt. Später können die Rollen getauscht werden.

Trotz Ihrer Bereitschaft zu Verständnis und Einsicht sollten Sie Ihr Bedürfnis nach Körperkontakt und Zärtlichkeit nicht völlig in den Hintergrund stellen. Wenn Sie im Augenblick keine Gelegenheit sehen, wie Sie zu zärtlicher Zuwendung kommen, mag es ein erster Heilungsschritt sein, dass Sie wenigstens Ihrem Körper viel Wärme zuführen. Trinken Sie warme Getränke - möglichst 1 1/2 Liter am Tag. Nehmen Sie

regelmäßig ein warmes Bad und wärmen Sie Ihre Füße mit einer Bettflasche. Wenn Sie gemütlich dasitzen, kann ein Kissen Ihren Bauch wärmen. Achten Sie stets darauf, angenehm wärmende Kleidung zu tragen, auch wenn Sie nicht frieren. Kuschelweiche Textilmaterialien, im Winter ein zottiges Schaffell im Bett und ein Seidenhemd im Sommer unterstreichen das angenehme Körperempfinden durch die Haut. Zusätzlich sollten Sie sich regelmäßig in Ihren Terminkalender Zeit für Ruhe und Entspannung eintragen. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich neben Familie und Partnerschaft Zeit fürs Nichtstun abzuwacken. Dann hilft Ihnen die verpflichtende Teilnahme an einem Volkshochschulkurs, der das Thema Entspannung, Joga oder Atmen hat. Wenn Sie Ihr persönliches Wohlbefinden für wichtig erachten, fühlen Sie sich wieder mit Energie und Lebensfreude aufgefüllt.

Durch die Schwingungen der Bachblütenessenzen werden Ihnen so manche Schuldgefühle bewusst werden - und können damit relativiert werden. Die Bachblüte "Red Chestnut" hilft, Sorgen aus einer realistischen Sicht zu betrachten. Dadurch kann man dem Schicksal mit mehr Vertrauen begegnen - mit einem Vertrauen, das auch einen gesunden Egoismus zulässt. Das mit Sonnenkraft aufgeladene Wasser einer Felsenquelle mit dem Namen "Rock Water" entstammt ebenfalls der Sammlung der Bachblütenessenzen. "Rock Water" macht Sie

für die eigenen Gefühle offener und verhindert damit Selbstunterdrückung oder gar Selbstkasteiung.

Unser Regelsystem



Der Saturn ist im Horoskop Teil eines Regelsystems, das reduzierende Kräfte in uns wirksam werden lässt. Er ist ein Begrenzer. Wenn wir uns zusammennehmen, wenn wir verzichten, oder wenn wir erst einmal planen, bevor wir handeln, leben wir nach dem Prinzip des Saturns. Saturn ist somit der Verzögerer aller beschleunigenden Kräfte in uns. Natürlich ist ein Austausch zwischen Gasgeben und Bremsen notwendig, damit ein Gefährt - unser Körper - in seinen Funktionen nicht überdreht. Wenn jedoch die saturnischen Kräfte des Blockierens überhand nehmen, kommt es zum Stillstand. Für unsere Körperfunktionen könnte dies bedeuten, dass Zellvorgänge zum Erliegen kommen - und unser letzter saturnisch-körperlicher Zustand ist der Tod.

Saturn ist in unserem Körper überall dort wirksam, wo es um Stabilität geht. Ohne unsere Knochen wären wir nicht zu willentlichen Bewegungen fähig - oder wir müssten uns wie ein Schleimpilz gleiten lassen. Die Zusammenziehung unserer Muskeln - eine Funktion des Saturns - ist ein Teil unserer Muskelbewegung: die Kontraktion. Ein Muskelkrampf tritt auf, wenn der Muskel nicht mehr entspannt werden kann. Hier wird deutlich, wie notwendig es ist, dass

wir den saturnischen Vorgängen in uns auch notwendige Lockerungen, Entspannungen und Nachgeben entgegensetzen.

Die Wirbelsäule ist saturnischer Natur und befähigt den Menschen zum aufrechten Gang. Wir sehen an der Körperhaltung eines Menschen sein Selbstbewusstsein und auch seine Aufrichtigkeit. Überstreckung symbolisiert Überheblichkeit und damit auch zum Starrsinn. Wirbelsäulenbeschwerden haben in der Regel saturnischen Charakter. Sie sind Anzeichen für eine Überbelastung - Anzeichen dafür, dass wir uns zu oft gebeugt und im psychischen Sinne auch selbst gedemütigt haben. Andererseits wird aber auch unsere Unbeugsamkeit, unsere fehlende Einsicht, die häufig mit Überheblichkeit einhergeht, durch steife Wirbel, Halsstarre, und auch Wirbelfrakturen deutlich.

Vermutlich haben Sie schon des Öfteren so genannte Zahnträume gehabt, in denen Ihnen voller Entsetzen ein Zahn ausgefallen ist oder die Zähne zu faulen begannen. Solche Träume bedeuten häufig, dass wir eine notwendige Veränderung ahnen, doch unsere saturnischen Kräfte diese psychische Umwälzung verhindern möchten. Je verkrampter wir an Altgewohntem festhalten, desto zerstörerischer werden die Energien des Umbruchs für das, was der Saturnanteil festhalten will - und der Zahn als Vertreter des Alten muss geopfert werden.

Die Begrenzungsfunktion der Haut ist typisch für das Saturnprinzip: Wir grenzen uns von der umgebenden Materie ab. Über unsere Haut bekommen wir eine klare Vorstellung unserer körperlichen Begrenzung und unserer materiellen Möglichkeiten. Durch sie erhalten wir eine individuelle Form - auch Schönheit. Durch Saturn können wir erkennen, wer wir sind und in welchem Verhältnis wir zu den anderen Kräften um uns herum stehen. Wir werden vor äußeren Einflüssen geschützt und das ist die Basis unseres Selbstbewusstseins. Um den saturnischen Energien in uns gerecht zu werden, müssen wir uns mit unserem Körper befassen, ihn achten und pflegen und auch unsere psychischen und leistungsorientierten Grenzen akzeptieren.

Sie können Saturn in Ihrer Wirbelsäule bewusst wahrnehmen, wenn Sie folgende Übung machen: stellen Sie sich schulterbreit hin und beugen Sie Ihren Oberkörper so weit es geht, aber locker und ohne Überstreckung nach vorne, sodass möglicherweise die Fingerspitzen den Boden berühren. Atmen Sie mehrmals in dieser Haltung aus. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kopf locker nach unten hängt. Dann richten Sie locker weiteratmend ganz langsam Wirbel für Wirbel auf, sodass Ihre Wirbelsäule am Halsende - wie eine Marionette an einem Fädchen - aufgehängt ist. Für das Aufrichten sollten Sie sich mindestens 1/2 bis 1 Minute Zeit lassen. Vielleicht spüren Sie während des Aufrichtens ein Ziehen - vor allem dort, wo Ihre saturnischen Kräfte zu stark am Wirken sind. Dort halten Sie Kummer, Sorgen oder Ängste

fest. Das Aura-Soma-Öl Nr. 5: "Gelb über Rot", heilt und schützt mittels der heilenden Kräfte von Pflanzen und Edelsteinen unser unterstes Energiezentrum, das so genannte Wurzelchakra. Das liegt in der Gegend des Unterbauches. Bei der Beschreibung Ihres Saturnzeichens finden Sie eine Erdungsübung, die dazu dient, Sie mit Ihrem Überlebenswillen zu verbinden. Wenn Sie geerdet sind, werden Sie das durch aufkommende Lebensfreude spüren. Das nach Vorschrift aufgetragene Aura-Soma-Öl Nr. 5 hilft, Ihre Energiereserven zu mobilisieren, damit Sie wieder festen Boden unter den Füßen haben.

Saturn ist die Kraft in uns, die uns mit Mutter Erde verbindet. Sie führt uns zu unseren Wurzeln zurück und zeigt uns damit auf, was an Liebe und Achtung für unsere Mutter Erde notwendig ist, damit wir weiterleben können. Unsere Wegwerfgesellschaft und unser kapitalistisches Wirtschaftssystem arbeitet den positiven saturnischen Prinzipien oft entgegen, vor allem, wenn wir die Erde ausbeuten. Anhand der Denkweisen und Rituale von Naturvölkern können wir wieder zu einem ausgewogenen Verhältnis zu unserer Umwelt zurückfinden. Die Dakota-Indianer Nordamerikas beispielsweise haben nur so viel Büffel geschlachtet, wie Sie an Fleischvorrat zum Überleben brauchten. Außerdem wurden vom Büffel so gut wie alle Körperteile weiterverarbeitet. Eine solche ökologische Nutznießung der Materie beinhaltet eine natürliche Beschränkung und ist im positiven Sinne saturnisch. Besonders Menschen aus

Industrieländern werden das erst wieder erlernen müssen. Wir können jenes ökologische Prinzip an unserem Körper anwenden, indem wir ihm das zuführen, was er braucht: Nahrung, Wärme, Sexualität. In der sinnvollen Reduktion liegt unsere Gesundheit - nicht jedoch im grämenden Verzicht und im Sich-Nichts-Gönnen-Wollen.

Unsere saturnische Aufgabe ist es, Ganzheit durch Vervollkommnung unserer Persönlichkeit zu erlangen. Krankheiten können ein Mittel sein, uns unsere Aufgabe bewusst zu machen. Saturn wird häufig als der Schicksalsplanet bezeichnet, weil er in Zusammenhang mit dem astrologischen Haus, in dem er steht, aufzeigt, welches Kreuz wir auf uns laden. Stellt man sich die Frage nach dem Warum, so kann man in der Regel nur eine befriedigende Antwort finden, wenn man die Möglichkeit einer Seeleninkarnation in Betracht zieht - denn dann kann man unsere saturnische Aufgabe als einen weiteren Reifungsprozess unserer Seele verstehen: Wir machen in unserer sozialen und körperlich ausgerichteten Inkarnation als Mensch Erfahrungen, die uns zu spirituellen Erkenntnissen führen, was wahre Liebe ist.

Selbsterhaltung durch Wertschätzung seiner Selbst (Saturn im Skorpion)



Bei dieser Saturnstellung

spüren Sie immer wieder Ihre emotionale Abhängigkeit von anderen - allein schon, weil Sie äußerst empfindlich auf Bevormundungen

reagieren. Sie glauben, wenn Sie Ihre Gefühle hinter dem Berg halten, könne Sie keiner treffen. Doch hinter Ihrer Fassade sind Sie sehr empfindsam. Sie möchten nach Ihren eigenen Prinzipien und Wertvorstellungen leben, die sich sicherlich in einen Beziehungsrahmen einfügen lassen. Leider treffen Sie hin und wieder auf ein Entweder-oder, weil andere genau wie Sie auf ihren Standpunkten beharren.

Erkrankungen tauchen bei Ihnen dann auf, wenn Sie befürchten, die Kontrolle über Ihre Selbstbestimmung zu verlieren - das löst in Ihnen das verhasste Gefühl aus, beherrscht zu werden. Wenn Ihre saturnischen Kräfte zu beharrlich werden, werden Sie hart - auch gegen sich selbst. Jegliches Nachgeben bedeutet für Sie eine Niederlage. Deshalb bauen Sie eine Schutzmauer aus Trotz oder Prinzipienreiterei auf, die andere zum Nachgeben zwingen soll. In Ihnen rumort ein tiefer Groll gegen mögliche Bemächtigungen. Dieser Groll schürt ein tiefes Misstrauen gegenüber anderen. In solchen Zeiten ahnen Sie viel Schlechtes. Irrationale Ängste können Sie im Alltag blockieren. Dann versteinern Sie sich immer mehr nach außen hin - was Sie allerdings enorm um Lebensfreude und Glückseligkeit bringt. Ihr gesamter innerer Energiefluss ist dann blockiert. Das mag auch Ihre Regenerationskräfte bei Erkrankungen beeinträchtigen. In solchen Fällen schleichen Krankheiten so dahin oder verändern sich im ungünstigen Fall zu chronischen Leiden.

Verspannungen im Beckenbereich deuten eine fehlende Hingabebereitschaft auch bei sexuellen Kontakten an. Die unter dem Mondzeichen beschriebene Beckenübung kann zumindest körperlich Lockerung verschaffen. In Ihrem psychischen Frust sehen Sie sich von vielen lebensfeindlichen Elementen bedroht. Das kann sich in einer Angst vor lebensbedrohlichen Erkrankungen zeigen. Bei solch einer Gemütsverfassung sind Sie in Gefahr, immer mehr den realen Bezug zu Ihrem Körper und auch zu Ihren Beziehungspartnern zu verlieren. Möglicherweise kann eine Psychotherapie mehr Aufschluss über Ihre verborgenen Ängste geben. Um wieder mehr Vertrauen in die Welt zu bekommen, sollten Sie daher sich und Ihre saturnischen Energien erden.

Zu der hier notwendigen Erdung bietet sich eine einfache Übung an. Dabei geht es um den Rhythmus von Spannung und Entspannung. Vor allem letzere ist bei saturnischen Vorgängen sehr wichtig. Legen Sie sich flach auf eine Matte und stellen Sie die Beine so auf, dass sich die Knie nicht berühren. Sie sollten aber auch keine Anstrengung benötigen, um zu verhindern, dass Ihre Knie nicht auseinander klappen. Wenn Sie nun den Afterschließmuskel zusammenziehen - ohne den Gesäßmuskel zusammenzuzwicken - spüren Sie die Dammuskulatur zwischen After und Geschlecht. Männer können mit dem Darmmuskel willentlich ihr Glied bewegen. Im Bereich des Damms liegt ein Energiezentrum, das so genannte Wurzelchakra. Wenn dieses Energiezentrum

aktiviert wird, werden in uns Kräfte wirksam, die uns für die Erhaltung unserer Art mobilisieren. Das nennt man im psychisch-energetischen Sinne Erdung. Der Darmmuskel kann entspannt werden, wenn Sie als Frau Ihre Scheide entspannen oder als Mann Ihr Glied wieder schlaff hängen lassen. Sie können sich nun bildhaft vorstellen, dass Ihr Darmmuskel ein Lift ist, der ein siebenstöckiges Hochhaus (sieben Chakren) hinauffährt und in jedem Stockwerk anhält - hierbei spannen Sie den Darmmuskel an. Oben angekommen fährt der Aufzug in gleicher Weise wieder ins Erdgeschoss hinunter. Während sich in Ihrer Vorstellung der Aufzug bewegt, entspannen Sie Ihre Dammuskulatur.

Wenn Sie diese Übung regelmäßig anwenden, werden Sie im Laufe der Zeit immer mehr mit Ihren körperlichen Notwendigkeiten vertraut werden. Sie werden bestimmt auch stärker auf gesunde Ernährung achten. Eine Erdung aktiviert die selbsterhaltenden Kräfte und befähigt Sie, angestauten Ärger zu klären und Ihre Bedürfnisse zu vermitteln. Sie lernen mit Ihren Instinkten und Trieben besser umzugehen und gelangen dadurch zu einer erfüllteren Sexualität.

Es kann sich für Sie wie ein Lernprozess anfühlen, Ihren Eigenwert zu entdecken und Ihre Grenzen zu formulieren. Sobald jedoch Macht und Ohnmacht im Spiel sind, können keine wirklichen zwischenmenschlichen Lösungen gefunden werden. Alle psychischen und körperlichen Versteifungen können als

Warnsignal gelten, dass Sie momentan ein Prinzip vertreten, das Sie im Endeffekt auch gegen sich selbst richten.

**Heilungsaufgabe:
Körpervorgänge verstehen
lernen
(Saturn im 3. Haus)**



Der Saturn steht im übertragenen Sinne für die soziale Veranlagung des Menschen, Dorfgemeinschaften oder Staaten zu bilden. Das Haus, in dem der Saturn steht, weist uns darauf hin, in welche Lebenslehre wir noch gehen müssen, um unsere Persönlichkeit zu vervollkommen. In Ihrem Falle gehen Sie in die Lehre des weisen Beraters, der die Vorgänge in der Welt studiert hat und dem König - gemeint ist Ihr höheres Selbst - mit seinem Wissen unterstützend zur Seite steht. So einem Weisen genügt es nicht, nur schemenhaft über eine Sache Bescheid zu wissen. Im Grunde genommen weiß er, dass er nichts weiß. Das spornt ihn dazu an, seine Allgemeinbildung zu vertiefen. Trotz Wissen und Bildung schätzt man sich mit dieser Saturnstellung häufig als ein Zu-wenig-Wissender ein. Das ist der Ursprung des saturnischen Leidens, das man mit dieser Saturnstellung durchmacht. Beim Kind mag sich das in einer Sprachstörung oder auch mit legasthenischen Anklängen zeigen. Schon früh lernt ein solcher junger Mensch, dass er sich im intellektuellen Bereich mehr als andere anstrengen muss. Manchmal sind Geschwister der Ansporn, mehr wissen zu wollen - Geschwister, die scheinbar immer schlauer

sind als man selbst. Vielleicht stellen Sie an sich fest, dass Sie sich innerlich zu harten Prüfungen im Bereich des Planens und Wissens getrieben fühlen, die Ihnen schlaflose Nächte bereiten und Stresssymptome verursachen. Beispielsweise zwingen Sie sich immer wieder zur öffentlichen Rede, auch wenn Sie vor lauter Herzklopfen jedes Mal befürchten, keinen Ton rauszukriegen.

Körperliche und psychische Blockaden sind sehr häufig ein Ergebnis unserer Ängste. Angst will uns im positiven Sinne vor Übermut bewahren. Im negativen Sinne, also auch bei der Überbetonung des Saturns, verhindern unsere Ängste unser Lebendigkeit! Ihr Saturn ruft Sie dazu auf, Ihr inneres Wesen verständlich zu machen. Gemeint sind Ihre Gefühle, Ihre persönlichen Anliegen und auch Ihre Bedürfnisse. Solange Sie die nicht eindeutig klarstellen und vermitteln, sind Sie rastlos und nervös - und liefern sich stets neuen Stresssituationen aus, denen Sie sich eigentlich nicht gewachsen fühlen. Nach außen hin machen Sie sicherlich einen souveränen, intellektuellen Eindruck, der sich jedoch mit Ihrer Selbsteinschätzung nicht deckt. So kommt es in Ihrer Selbstüberforderung zu Atembeschwerden, ebenso zu Zittern oder Koordinationsschwierigkeiten des Bewegungsapparates. Beschwerden, Krankheiten und auch das, was Sie immer wieder in Ihrem Leben zu blockieren scheint, sollten Sie als Hinweis betrachten, dass Sie zu wenig auf Ihre innere Stimme hören, die Ihr wahres Wissen ist. Ihre Vernunft kann Sie

nämlich auf Lebenswege geleiten, die nicht Ihrem Gesamtwesen entsprechen. Wenn Sie sich wieder mehr von Ihren Gefühlen und weniger von Ihrer Logik leiten lassen, werden Sie merken, dass Sie sich gar nicht so anstrengen müssen, um verstanden und akzeptiert zu werden.

Wenn Sie spüren, dass Sie momentan von Angst oder Minderwertigkeitskomplexen blockiert werden, können Sie wieder Mut fassen, indem Sie sich einen positiven Ausgang Ihres Vorhabens visualisieren. Durchdenken Sie Ihr Projekt vor allem so, dass jeder einzelne Schritt, den Sie sich vorstellen, mit einem Zwischenerfolg belohnt wird. Dadurch erarbeiten Sie mit Ihrer Vorstellungskraft positive Lösungsmöglichkeiten. Ebenso stärken Sie Ihr Vertrauen auf ein Schicksal, das es gut mit Ihnen meint.

Mit dieser Saturnstellung haben Sie die Lernaufgabe, all das zu registrieren, was in Ihrem Körper und in Ihrer Psyche vor sich geht. Werden Sie zum Beobachter und machen Sie eine Wissenschaft daraus! Das bringt die Erfahrungen, die Sie zur persönlichen Reife und Weisheit hinführen. Und die können Sie Ihren Mitmenschen in der Funktion des Beraters weitergeben.

Eine Aufgabe, die Saturn uns stellt, können wir in der Regel nur langsam und nur mit willigem Üben erfüllen. Ungeduld uns selbst gegenüber ist hier fehl am Platze. Manchmal müssen wir uns erst einmal geistig auf unsere saturnische Aufgabe einstimmen. Hierbei können Affirmationen behilflich sein.

Affirmationen sind immer positive Formulierungen - Formulierungen, die die Worte "nein", "nicht" oder "nicht tun" keinesfalls enthalten sollten, da jene unser Unterbewusstsein blockieren. Sie können sich selbst einen passenden Satz ausdenken, der in etwa so lauten könnte: "Ich kann meinen eigenen Wahrnehmungen vertrauen." oder "Mein Wissensschatz liegt in mir.". Ihren persönlichen Satz schreiben Sie am besten auf ein Papier und platzieren das so an einem Ort, dass Sie den Satz unweigerlich mehrmals täglich lesen und betrachten. Sie können sich ebenfalls aus dem Buch von Louise L. Hay: "Heile deinen Körper" Anregungen für Affirmationen entnehmen.

Ideale und Realität (Jupiter Sextil Rad-Saturn)



Sie haben die Fähigkeit, Ihre Ideale und Ihren positiven Glauben an die Welt mit praktischen Dingen zu verwirklichen. Weil Sie den Glauben haben, dass jedem Menschen ein gerechter Platz in der hiesigen Welt zusteht, fühlen Sie sich von Vorschlägen sehr angesprochen, die die Welt verbessern können. Sie unterstützen womöglich Hilfsorganisationen, Umweltgruppen oder missionarische Aktionen. Sie fühlen sich gut in der Welt und auch in Ihrem Körper, wenn Sie diesem berechtigten Heile-Welt-Aspekt ein Stück näher rücken.

Natürlich sehen Sie sich von Pragmatikern und Realisten umgeben, die Ihnen jegliche Hilfeleistung für einen guten Zweck madig machen wollen. Denen fehlt allerdings der Glaube an die Weiterentwicklung des Menschen. Und auch Sie können Sie sich leicht desillusionieren lassen - z.B. dann, wenn Sie einen einseitigen Realitätsblick haben und hauptsächlich negative Erfolgsmeldungen registrieren. In der Folge beschränken auch Sie sich auf das rein Materielle und verfolgen das Lebensmotto: "Wir leben um zu essen!" Mit Genusslust und Völlerei möchten Sie dann den wahren Aufgaben des Lebens entkommen und sind sie mit Ihrem Körper beschäftigt, der Ihnen die Exzesse Ihres Lebenswandels vermutlich auch aufzeigt. Je mehr Lebensideale Sie über Bord werfen, desto mehr neigen Sie dazu, zu essen und sich in Genussmittelkonsum zu vergreifen. Dann glauben Sie, Genussfreuden seien das Einzige, was der Mensch im Leben noch haben könne. Gewichtsprobleme und auch Leber- und Gallenleiden sind also Ausdruck einer maßlosen Enttäuschung über eine Welt, in der man seine wahren Werte anscheinend nicht verwirklichen kann. Leider haben Sie dann Ihren Horizont auf Ihren eigenen Körperumfang verkleinert, obwohl Sie doch tief im Innern von der Sehnsucht nach Weltoffenheit durchströmt werden.

Wenn Sie erkennen, dass es Ihnen Glück bringt, Ihre Pflicht zu erfüllen, sollten Sie auch aufpassen, dass Sie in Phasen von Desillusion nicht dem Dogmatismus verfallen. Sonst sind Sie schnell ein allzu eifriger Verfechter

gesunder Ernährung und ökologischer Pflichten. Die damit verbundenen Grundsätze hindern Sie dann daran, es sich einmal bedenkenlos gut gehen zu lassen. In so einem Fall halten Sie Wünsche und Bedürfnisse zurück und sind womöglich unterschwellig dauergefrustet. Ihr Körper zeigt Ihre Furcht vor Ausuferungen, Optimismuswahn und Gutgläubigkeit mit Stauungen und Rückstauungen, mit Steinbildungen und auch mit auftretenden Verhärtungen oder Gewebsabkapselungen an.

Im Grunde genommen vermögen Sie es nicht richtig, sich aus Ihrem anezogenen Wertesystem zu befreien, das zwischen Gut und Böse und zwischen sinnvoll und nutzlos unterscheidet. Sie sind jedoch aufgefordert, bisherige Moralgesetze zu überdenken und nur wirklich Brauchbares beizubehalten.

Sicherlich werden Sie glücklicher, wenn Sie auch neue Einstellungen, die besser zu Ihrem Leben passen, integrieren. Wenn Sie sich allerdings durch die Ansichten anderer über den Ernst des Lebens bevormunden lassen, kommen Ihnen die eigenen Idealvorstellungen bald lächerlich vor. Ihre innere Stimme sagt Ihnen jedoch ständig, was für Sie richtig und wichtig ist. Je öfter Sie dabei auf Negatives stoßen, z.B., dass es keinen Sinn habe, an die Ehrlichkeit der Menschen zu glauben, desto dringlicher wird es für Sie, das Negative in einen positiven Grundsatz umzuformulieren. Sie werden zufrieden, wenn Sie Ihre lebensbejahenden Grundsätze verwirklichen und praktische, finanzielle oder materielle Hilfe leisten. Sie streben danach, ein guter

Mensch zu werden. Das ist möglich, wenn Sie das soziale Menschengefüge mit Rat und Tat verbessern helfen. Sie fühlen sich bestimmt nicht wohl im Kreise abgehobener und weltfremd gewordener Theoretiker. Eine Philosophie ist für Sie nur glaubwürdig, wenn Sie praktisch anwendbar ist. Deshalb sollten Sie kleinere Hilfsmaßnahmen nicht als Tropfen auf einen heißen Stein abwerten, sondern als Beistand betrachten - als Beistand, wenigstens ein Leben ein bisschen aufgeheitert zu haben - und sei es Ihr eigenes!

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen können Ihr Vertrauen in die Welt erwecken. Die Bachblüte "Gorse" kann eingesetzt werden, wenn Sie vor lauter niederschmetternden Wahrheiten keine Hoffnung mehr auf Besserung haben. Mit "Gorse" kann man sich die reichhaltigen Seiten des Leben, die es auch trotz Enttäuschungen noch geben wird, wieder bewusst machen und zu schätzen lernen. In Sinn- und Lebenskrisen mag die Bachblüte "Wild Oat" den Blick auf das Wesentliche lenken. "Wild Oat" kann im Alltag den inneren Weg zur Berufung anbahnen, denn sie lässt den Drang der Seele spürbar werden.

Unser Reizleitungssystem



Die Energien des Uranus veranlassen uns dazu, plötzlich etwas anderes als das Bisherige oder etwas anderes als die anderen sein zu wollen. Solche Andersartigkeiten entstammen selten einem Plan, sondern vielmehr einem momentan auftretenden Impuls, dem wir unweigerlich,

besser gesagt intuitiv nachgeben. Unsere Veränderungsinitiativen brechen fast reflexartig aus uns heraus. Daher werden dem Uranus auch unsere Reflexe und die Funktion der Nerven zugesprochen. Die Elektrizität im Körper, also die Reaktionsgeschwindigkeit und ebenso die Fähigkeit, schnell umzudenken und sich Entwicklungen im Außen anzupassen: All das zählt zur Kraft des Uranus.

Wir können uns die Kräfte des Uranus so vorstellen, dass wir wie ein elektrisches Gerät mit Strom aufgeladen werden. Schnell reagieren, also funktionsfähig sein, können wir nämlich nur, wenn unser Akkumulator Spannung anzeigt. Manchmal stehen uns sprichwörtlich die Haare zu Berge, weil wir durch synthetische Kleidung elektrisch aufgeladen wurden. Mit einem harmlosen Stromschlag neutralisieren wir uns dann wieder. Und dieser Funke ist uranischer Natur. Energetische Aufladungen und psychische Spannungen kommen zu Stande, wenn wir zu wenig geerdet sind. Folglich kommt es zu Überreizungen unserer Nerven und wir reagieren uns in affektiver Art und Weise wieder ab. Das bringt uns manchmal auch wieder auf den Boden. Solange uns die Orientierung fehlt - wir also zu wenig geerdet sind - sind wir fahrig, gereizt, hysterisch - ganz einfach überdreht.

Uranus ist einer der Gegenspieler unserer saturnischen, also bewahrenden und erhaltenden Kräfte. Die Pubertät als Zeit der Ablösung von elterlichen Vorbildern und Erziehungsmustern ist eine wichtige uranische

Entwicklungsphase. Ohne die Rebellion der Jugend käme es in unserer Gesellschaft wohl kaum zu Erneuerungen. Als Erwachsene möchten wir durch Erhaltung eines Status quo zukünftige Entwicklungen absichern. Jugendliche leben noch mehr im Augenblick und geben ihren Impulsen ungeniert nach. Das lässt sie unbedarft und auch unverdorben Neues ausprobieren. Natürlich gehört es auch zur Jugend, zu übertreiben und auszuflippen. Das sind die Auswirkungen uranischer Überreizungen.

Uranische Entwicklungsphasen wiederholen sich etwa im Alter um 40, also dann, wenn andere von Midlife-crisis sprechen oder bei manchen Frauen schon erste Anzeichen der Menopause auftreten. Das Alter um die 40 ist geprägt von Unzufriedenheit. Viele fragen sich, ob das bisher Erreichte schon alles gewesen ist. Wir sind hier drauf und dran, die Lebensmitte zu überschreiten. Das lässt uns leicht befürchten, dass nun alles wohl nur noch bergab gehen könnte. Wir werden uns der Langeweile und der Routine in unserem Leben bewusst. Das könnte sogar zu einer (Torschluss)-Panik führen, in deren Folge wir eingefahrene Lebensweisen, verstaubte Partnerschaften und langweilig gewordene Berufssituationen ohne Rückschau über den Haufen werfen. Im Alter um 40 haben wir noch einmal die Chance, neu zu werden. Wir stecken wie Teenager in einer Identitätskrise: Wir fühlen uns nur von Gleichaltrigen verstanden und sind darauf bedacht, uns so viel Freiheiten wie möglich zu ergattern. Uranus lädt uns in dieser Zeit noch einmal

energetisch auf, damit wir in der Persönlichkeitsentwicklung einen weiteren Schritt zur Reife wagen.

Durch die Energien des Uranus werden wir immer wieder aufgefordert, Verantwortung für ein selbstständiges und individuell geführtes Leben zu übernehmen. Tun wir das nicht, handeln wir gegen die Impulse des Uranus - und wir werden krank. Nervöse Übererregung mag dann genauso vorkommen wie Funktionsausfälle von Reizleitungen oder auch Störungen der Schilddrüse. Wenn wir unsere umstürzlerischen Anwandlungen aus Angst vor kommenden Veränderungen zurückhalten, sind wir in unserer Überreiztheit und nach innen verdrängten Rebellion unfallgefährdet. Das Haus, in dem Uranus steht, zeigt an, in welchen Lebensbereichen Sie vermehrt auf Unabhängigkeit und Freiheit achten sollten, um körperlichen Schädigungen vorzubeugen. Das Zeichen, in dem Uranus steht, gibt an, wie Sie Kräfte des Uranus befreien sollen, um sich erfrischt und vital zu fühlen.

Das uranische Energiezentrum sitzt im so genannten Stirnchakra. Dieses Chakra wird bei manchen Meditationsformen als das dritte Auge bezeichnet. Es sitzt zwischen den Augenbrauen, oberhalb der Nasenwurzel im Inneren unseres Kopfes. Uranus ist der Planet der geistigen Erkenntnis und der kosmischen Eingebungen. Sie können mit einer einfachen Übung Ihre ganzheitliche Wahrnehmungsfähigkeit mit dem OM-Laut erweitern. Hiermit regen Sie Ihr kreatives Denken an und sensibilisieren sich für Ihre

innere Stimme, also für Ihre Intuition. Singen Sie OM: Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein. Singen Sie nun mit der Hälfte Ihrer Atemluft zuerst einmal nur das O, wobei der O-Laut so tief klingen sollte, dass Sie seine Vibrationen tief im Unterbauch, etwa im Bereich des Wurzelchakras, spüren können. Mit dem Rest Ihrer Atemluft singen Sie nun den M-Laut, dessen Klang das dritte Auge zum Vibrieren bringen kann. Wenn Sie den OM-Laut dreimal mit geschlossenen Augen wiederholen, werden Sie danach entweder ein zartes Kitzeln, einen Lichtpunkt oder einen leichten Druck zwischen Ihren Augenbrauen wahrnehmen können. Dann sind Sie geistig wach, aufnahmefähig und reaktionsfähig.

Das Stirnchakra aktiviert die physiologische Wirkung der Hirnanhangsdrüse. In der Hirnanhangsdrüse findet die Hormonregulation des Körpers statt, die wiederum das menschliche Wachstum beeinflusst. Geistig-spirituelleres Wachstum kann gefördert werden, wenn das Stirnchakra energetisch gereinigt wird. Das Aura-Soma-Balance-Öl Nr. B1 "Blau über Purpurmagenta" regt dort den Energiefluss an. Das bewirkt, dass Ihre Konzentrationsfähigkeit wächst, dass Sie Ihre geistigen Eingebungen auch wahrnehmen und dass Sie sich innerhalb von Sekunden zum Einschlafen entspannen können. Bei Unruhe durch geistige Überarbeitung, ebenso wenn Sie von zu vielen Gedanken abgelenkt sind, kann das Öl mit kreisenden Bewegungen vom dritten Auge aus bis zu den Schläfen

eingerieben werden. Wenn es vor einer Meditation angewandt wird, das Öl wirkt konzentrationsfördernd.



Stress durch zu hohe Erwartungen (Uranus im Schützen)

Ihre Uranus-Kräfte rebellieren, wenn Sie sich in Ihrer persönlichen Freiheit und in Ihrer freien Entscheidungskraft beengt sehen. Das kann durch moralische Grundsätze aus Ihrer Erziehung geschehen - und ebenso wenn Sie bedingungslos einem Guru, einem ideellen Vorbild oder einer Überzeugung nachgefolgt sind. Vor lauter gut gemeinten Ratschlägen fürs Leben fällt es Ihnen dann schwer, spontanen Eingebungen und momentanen Wünschen nachzugehen. Wenn ein Korsett aus gut gemeinten Ratschlägen Sie gefangen hält, wird vermutlich Ihr Körper die Rebellion gegen Bevormundungen und Freiheitsbeschränkung übernehmen. Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, die auf Eiweiß basieren, ebenso Entzündungen im Darmbereich können dann den inneren Protest verdeutlichen.

Solange Sie noch unsicher sind, was richtig und was falsch ist, suchen Sie nach einem Vorbild, das Ihnen den Weg ins Neuland bereiten soll. Sie sollten sich allerdings immer mehr nach Ihrem individuellen Gefühl richten, das Ihnen sagt, wie Sie sich außerhalb Ihrer bisherigen familiären Ansichten zurechtfinden können. Im Grunde genommen wissen Sie nämlich schon alles! Wenn Sie jedoch

Kompromisse zwischen Ratschlägen von Vorgesetzten und Ihrer Intuition bilden, werden Sie angespannt und nervös. Schilddrüsenfunktionsstörungen und nervale Reizungen können diesen inneren Konflikt auf körperlicher Ebene verdeutlichen.

Sie sind in eine Zeit hineingeboren worden, in der alte Überzeugungen und überlieferte Religionen zusammenbrechen. Sie haben den Auftrag, neue und weltlichen Verhältnissen angemessene Überzeugungen zu finden. Weltoffenheit und der Wille zur Toleranz - z.B. gegenüber fremdländischen und außergewöhnlichen Weltansichten - das bringt Sie zu eigenen Lebenslehren. Sie sollten die Freiheit aller Völker und aller Menschen im Auge haben. Dann kann es Ihnen gelingen, von althergebrachten Zöpfen, verstaubten Vorbildern und familiären Erwartungen Abschied zu nehmen.

Wir Menschen unterliegen dem Trägheitsgesetz und verfallen dementsprechend auch immer wieder unserem Phlegma. In so einem psychischen Zustand können wir uns kaum zu Veränderungen oder zu spontanen Entschlüssen bewegen. Folglich legen wir uns selbst lahm. Damit positive uranische Aufrüttelungsenergien auch durch Körper und Psyche hindurchfließen, sollten wir uns zwischenzeitlich gezielt mit Bewegungsenergie aufladen. Wenn Sie körperlich fit sind, könnten Sie beispielsweise einen Zickzacktanzen zu einer fetzigen Musik vollführen. Hierzu brauchen Sie etwas Platz. Tanzen Sie mit Schrittfolgen, bei denen Sie blitzartig die Richtung ändern, sodass Sie

kreuz und quer den Raum erobern. Ähnliches können Sie im Wald machen: Rasen Sie so schnell wie möglich durch die Bäume hindurch - natürlich nach uranischer Art, also abseits der vorgegebenen Wege - und ohne an einen Ast zu stoßen. Wenn Sie körperlich nicht mehr ganz so fit sind, können Sie einen Uranus-Spaziergang kreieren. Hierbei gehen Sie so, wie es Ihnen gerade einfällt: kreuz und quer, schlendernd, hüpfend, schlüpfend, im Kreis wirbelnd. Machen Sie das, wonach es Ihnen gerade zu Mute ist: Singen Sie dazu oder schwingen Sie die Arme, strecken Sie einem Baum die Zunge heraus oder gehen Sie zwei Schritte vor, einen zurück. Sie werden sich hinterher befreiter, wacher und erfrischt fühlen.

Befreiung durch Lockerung privater Bindungen



(Uranus im 4. Haus)

Dort, wo Sie frei und unabhängig sind, fühlen Sie sich wohl. Das wird nicht immer in Ihrer Wohnung oder in Ihrer festen Partnerschaft sein. Vermutlich sind Sie phasenweise viel unterwegs, denn es geht Ihnen gut, wenn Sie Freunde treffen können. Einer festen Beziehung mag das manchmal nicht ganz zuträglich sein - Ihr Partner wird sich zeitweise von Ihnen vernachlässigt fühlen. Sollte Ihre von Neugierde angestachelte Unternehmungslust und Ihre vielseitige Kontaktfähigkeit in turbulente Beschäftigungsaktivität ausarten, laufen Sie vermutlich vor aufkommender Nähe, vielleicht aber auch vor einer bedrohlichen Leere weg.

Immer dann, wenn Sie sich in einen Gefühlssumpf hinabgezogen wähnen, werden Sie besonders quirlig und unternehmungslustig. Weil Sie sich durch Ihre vielseitigen Ablenkungen besonders angeregt und aufgeputscht fühlen, merken Sie wohl kaum, dass Sie eigentlich auf der Flucht sind.

In solch einer Aufputschphase kommen Sie wohl kaum zur Ruhe. Sie schlafen zu wenig, fühlen sich unter Terminstress und essen womöglich so nebenbei. Hieraus resultieren Magenschleimhautentzündungen, ebenso ein nervöser Reizmagen mit Aufstoßen oder mit Sodbrennen. Sie haben den Eindruck, wenig Zeit für die Sorgen und Nöte Ihrer Mitmenschen zu haben. Deshalb reagieren Sie auf psychisch belastete und auch kranke Menschen eher ungeduldig. Die erinnern Sie allerdings nur an Ihre Sehnsucht, sich beschützt und umsorgt zu fühlen - und veranlasst Sie zum Weglaufen. Ihre Ambivalenz zwischen Schutzbedürfnis und Unabhängigkeitsbestreben hat vermutlich ihren Ursprung in Ihrer Kindheit. Möglicherweise haben Sie an Ihrer Mutter des Öfteren erlebt, dass Sie für Ihre kindlichen Nöte keine Zeit hatte, weil Sie gerade mit anderen Menschen beschäftigt war. Dabei scheint sich der Blick Ihrer Mutter mehr in die Welt, statt in die Familie gerichtet zu haben. Als Kind haben Sie daraus die Erfahrung gezogen, dass Geborgenheit und Nähe unerwartet und plötzlich - etwa durch einen Telefonanruf - wieder entzogen werden können. Deshalb können Sie sich wohl auch heute noch kaum in den Augenblick, der Liebe

verspricht, hineinfallen lassen. Sie scheuen familiär-enge Beziehungen, wenn Sie befürchten, dadurch in Ihrer freien Entwicklung behindert zu werden. So stürzen Sie sich voller Elan auf Karriere und offizielle Verpflichtungen. Sie schaffen es auch, sich sehr zu überanstrengen, um ja nicht in die Falle der familiär bedingten Unfreiheit hineinzugeraten. Das kann Herzrhythmusstörungen, ebenso Herzbeschwerden heraufbeschwören, denn Sie finden kaum Zeit, sich in einem Zuhause zu erholen. Dort könnten nämlich bedürftige Menschen etwas von Ihnen erwarten.

Sie werden sich besser - auch für die Liebe - öffnen können, wenn Sie Ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Alleinsein wollen auch nachgeben. Das setzt voraus, dass Sie Ihr Bedürfnis klar äußern. Sie können unbeschwert nach Hause gehen, wenn Sie wissen, dass Sie daheim die erste Viertelstunde von Ihren Mitbewohnern nicht belagert werden. Sie werden sich einem Menschen ohne Abwehr zuwenden können, wenn Sie sicher sind, dass Sie sich nach einer festgelegten Zeit ohne Vorwürfe wieder frei machen dürfen. Möglicherweise leben Sie in Wochenendbeziehungen oder in einer Partnerschaft, in der abwechselnd einer von beiden sehr beschäftigt ist. Je mehr Sie jedoch das Selbstvertrauen entwickeln, sagen zu können, was Sie brauchen und wann Sie genug haben, desto weniger wollen Sie sich mit einem turbulenten Leben von Ihrer Sehnsucht nach Nähe ablenken.

Sie neigen allerdings aus Ihrer Kindheitserfahrung heraus dazu, sich in Extremen aufzuhalten, in denen Sie nach kompakten Näheerfahrungen wie ausgelaugt um Luft ringen. Um aber Ihre Sehnsucht nach Nähe und Ihr Bedürfnis nach Distanz besser dosieren zu können, sollten Sie mehr Augenmerk auf Ihre momentanen Empfindungen richten. Das kann geschehen, wenn Sie wenigstens dreimal am Tag Ihre Quirligkeit und Geschäftigkeit für 5 Minuten unterbrechen. Sitzen Sie für diese Zeit still da, lassen Sie sich nicht stören und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr drittes Auge. Das können Sie bei geschlossenen Augen in der Mitte des Kopfs zwischen den Augenbrauen wahrnehmen. Sicherlich werden viele Gedanken und Impulse an Ihrem inneren Auge vorüberziehen. Hören Sie Ihren Gedanken nur einfach zu - wie ein Beobachter - statt sich mit ihnen zu identifizieren. Worte und Bilder werden kommen und gehen. Wenn Sie Ihre Augen wieder öffnen, werden Sie einen Impuls spüren, z.B. eine Tasse Kaffee zu trinken, jemanden anzurufen oder einfach weiterzuarbeiten. Dem Impuls sollten Sie nachgeben, zumindest jedoch registrieren. So kann im Laufe der Zeit Klarheit in Ihnen aufkommen, was Sie im Moment für Ihr Wohlbefinden brauchen. Dem werden Sie dann immer ungenierter nachgehen.



Unsere Diffusionsprozesse

Diffusion findet statt, wenn wir in ein Glas Wasser einen Tropfen roter Farbe hineingeben und sich das gesamte Wasser langsam gleichmäßig rosa verfärbt. Diffusion erfolgt durch den Druck zur gleichmäßigen Verteilung der Moleküle und kann durch Fließbewegung oder durch Erwärmung beschleunigt werden. Diffusionsvorgänge ereignen sich in unserem Körper beispielsweise im Blut, in der Lymphe und in den Körpersäften. Über diese Transportmedien kann ein Wirkstoff jedoch nicht gezielt an ein Organ geleitet werden. Weil der Wirkstoff im Gefäßsystem ja immer mehr verdünnt wird, müssen schon feinste Dosen wirksam sein. Unsere Hormone gelangen beispielsweise über Diffusion aus dem Hormongewebe in die Gefäßbahnen. Von dort erreichen sie fast zufällig das Organ, in dem sie Stoffwechselfvorgänge, Nervenreizungen und Wachstum beeinflussen. Hauptregulationsorgan der hormonellen Vorgänge ist die Hirnanhangsdrüse, die mit dem Hypothalamus des Gehirns eng verbunden ist. Schon geringste hormonelle Abweichungen können darüber entscheiden, ob zum Beispiel eine Frau fruchtbar sein kann oder kinderlos bleiben wird. Die Lymphe entsteht ebenso durch Diffusion: Blutplasma, das aus den Blutkapillaren ins Gewebe einfließt, wird über Gewebsspalten in den Lymphbahnen wieder gesammelt.

Unsere neptunischen Kräfte sind wirksam, wenn Realitäten so übermächtig werden, sodass wir ihren Druck oder Schmerz nicht mehr aushalten können. Dann setzen unsere körpereigenen Schmerzdrogen - die so genannten Endorphine - ein. Wenn wir uns verletzt haben, jedoch keine Schmerzen empfinden, stehen wir unter Schock. Menschen in höchster Bedrängnis handeln manchmal wie in Trance. Dabei werden sie zu Leistungen fähig, die sie sich in bewusstem Zustand wohl nicht zugetraut hätten. All dies sind Auswirkungen der Endorphinausschüttung. Dieser "neptunische Vernebelungsmechanismus" wird auch über einen hormonellen Regelkreis gesteuert.

Neptun ist der Planet unserer Sehnsüchte. Die Sehnsucht, die uns Menschen allen gemein ist, ist die nach Frieden und nach Verschmelzung in Liebe. Als Fötus im Mutterleib befanden wir uns in so einem symbiotischen Zustand, in dem alles eins war und es noch keine trennenden Unterscheidungen gab. Da war noch alles in Ordnung, und dorthin zieht es uns zurück. Je weniger wir uns in der Welt und in einem sozialen Netz verwurzelt fühlen, desto stärker ist die magische Anziehungskraft jenes zeit-, raum- und namenlosen Zustands auf uns. Die Sehnsucht nach der "Heilen Welt" macht uns begierig und süchtig. Daher kann es uns in sehr leidvollen Phasen passieren, dass wir hoffen, in einem anderen Bewusstseinszustand Erfüllung zu finden. Wir könnten dann süchtig nach Drogen werden oder uns an Heiler, Heilslehren und Gurus binden. Unsere Sehnsucht vernebelt die

Möglichkeiten, die uns in der realen Welt noch offen stehen, um zufriedener zu werden. So sind wir wie hypnotisiert und streben nach einem Mittel, statt nach einem wahren Gefühl.

Wenn wir grundlegende Wahrheiten oder Realitäten nicht sehen wollen, bedienen wir uns unserer neptunischen Kräfte und flüchten uns in Träume - manchmal sogar in eine Krankheit. Doch in der Zurückgezogenheit, die uns eine Krankheit bietet, erhalten wir gleichzeitig die Chance, uns seelisch für die unliebsamen Erscheinungen der Realität bereit zu machen. Manchmal lösen wir uns im Leiden fast auf, vor allem dann, wenn wir uns sehr einsam fühlen. So könnte uns eine Krankheit gar nicht so ungelegen sein, weil sich unsere Mitmenschen nun wieder mehr um uns kümmern. Neptunisch verschleiert ziehen wir das aber überhaupt nicht in Betracht.

Unsere Füße verbinden uns mit dem Boden - also mit der Realität und dem irdischen Leben. In Realitätsfluchten reden wir davon, dass wir den Boden unter den Füßen verloren haben. Fußbeschwerden, Fußanomalien und auch Druckstellen oder Hühneraugen an den Füßen zeigen an, dass unser Bodenkontakt unzulänglich ist. Wir können nur lebendig und kraftvoll im Leben stehen, wenn wir uns mit unseren Gefühlen - auch mit Traurigkeit und dem Leiden - verbinden. Wir haben kalte Füße, wenn wir uns ausgelaugt, schwach oder hilflos fühlen - dann also, wenn wir uns am liebsten davonschleichen würden. Daher sollten wir unseren Füßen viel mehr Aufmerksamkeit schenken. Sie sind nicht nur ein Wendepunkt in unserem Kreislaufsystem,

von dem aus das Blut - also unsere Lebensenergie - wieder dem Herzen zurückgeführt wird. Unser Füße geben uns Standfestigkeit und die Möglichkeit, uns aufeinander zuzubewegen. Dadurch kommen wir in Kontakt miteinander. Fußpilzkrankungen könnten auftreten, wenn wir nicht mehr ausreichend darauf vertrauen, dass es Menschen in unserem Leben gibt, die uns bedingungslos im Falle eines Falles helfen werden.

Neptunische Erkrankungen schleichen sich ein und könnten uns fast unmerklich Stück für Stück unseren Lebenswillen wegnehmen. Ziel unserer neptunischen Kräfte ist nämlich die Auflösung grober Stoffe zur Feinstofflichkeit. Das mag in unserem grobstofflichen Körper fatale Auswirkungen haben. Weil die neptunische Komponente in uns aber ein Ventil braucht, sollten wir uns im neptunischen Sinne psychisch und spirituell immer mehr für die Liebe öffnen. Neptun lebt dort, wo wir die Menschen und die Natur lieben - dort, wo wir die Dinge ihrem Wesen nach verstehen. Sie öffnen sich in neptunischer Weise, wenn Sie alles um sich herum wertfrei aufnehmen und auf sich wirken lassen. Das kann ein Musikstück sein, das Ihre Träume und Fantasien erweckt, ebenso Naturphänomene wie etwa das Rauschen der Blätter, Farbenspiele oder die Berührungen des Windes auf der Haut. Allem, das Sie einst berühren durfte, werden Sie mit einem anderen Bewusstsein begegnen, mit einer Liebe, in der die Achtung vor der Schöpfung zum Ausdruck kommt.

Beeinflussbar in der öffentlichen Rolle (Neptun im Steinbock)



Der Neptun hält sich viele Jahre lang in einem

astrologischen Zeichen auf. Die Zeichenstellung Ihres Neptuns beschreibt ein Fluidum von Einflüssen, Idealvorstellungen und Sehnsüchten, in das eine ganze Generation eingebettet ist. Über die Träume und Sehnsüchte fühlen wir uns mit unseren Mitmenschen verbunden. Darüber hinaus können wir uns aber kaum vorstellen, dass es auch noch andere Visionen als die unseren von einer heilen Welt geben könnte.

Die Vision der Epoche, die Ihre Kindheit geprägt hat, könnte so formuliert werden: Zeit und Raum sollen aufgelöst werden, damit alles zu jeder Zeit an jedem Ort möglich werden kann. Sie wünschen sich, von anderen Menschen nicht mehr aufgehalten zu werden. Sie sehnen sich danach, alle Grenzen zu öffnen, damit Sie sich in einer großen Menschengemeinschaft vereinigen können. Neptun beschreibt jedoch unsere Vision und nicht die Realität. Wenn Sie Ihre persönlichen Grenzen aufmachen, können fremde Strömungen chaotische Zustände in Ihnen hervorrufen. Wenn Sie sich in der Hoffnung öffnen, alles zu bekommen, was Sie bisher vermisst und ersehnt haben, werden Sie sich bald überrannt und ausgebeutet fühlen. Solche Frustrationen können neptunische Fluchtendenzen hervorrufen, mit denen Sie

dem Chaos wieder entkommen wollen. Eine Krankheit kann dann eine Erlösung aus momentan verwirrenden Situationen bieten.

Ihr Neptunzeichen lässt auf eine grenzenlose Toleranz schließen. Die kann allerdings nur fließen, wenn Sie Ihrer Sehnsucht, die psychischen Mauern niederzureißen, ehrlich gegenüber treten - eine Sehnsucht, die Sie vor einer Verschmelzung mit anderen Menschen bewahrt. Ihr inniger Wunsch, mit anderen in Kontakt zu kommen, kann Sie aber dazu bringen, persönliche Grenzen zu ignorieren. Dann lassen Sie sich von lieblichen Stimmen in einen Bann ziehen, aus dem es kein Entrinnen mehr gibt. Doch Regeln und Standpunkte sind notwendig. Damit beugen wir einer grenzenlosen Verfügbarkeit vor und sichern uns unsere Rechte. Unsere Zähne symbolisieren unsere (Beiß-)Kraft, mit der wir unsere Rechte durchzufechten. Mittlerweile wird immer häufiger beobachtet, dass unser Kiefer für die Anzahl unserer angelegten Zähne zu klein geworden ist.

Zahnregulierungen sollen unsere Bissfähigkeit, mit der wir hartnäckig unsere Grenzen verdeutlichen können, wiederherstellen. Erkrankungen, die aufgrund von Umwelteinflüssen unseren Körper belasten, weisen uns darauf hin, dass wir für uns selbst verantwortlich werden sollen. In der Einsicht, dass bestimmte Regeln und Grenzen notwendig sind, um ein friedliches Zusammenleben zu sichern, liegt Ihre Erlösung und Heilung. In unserer Welt ist es sehr unpersönlich und kühl geworden. Das

können wir aber nur ändern, indem wir uns schrittweise vertrauensvoll öffnen und auch die Privatsphäre des anderen achten.

Wenn Sie sich geistig einsam und unverstanden fühlen, könnten Sie zu Suchtmitteln greifen. Dazu gehören nicht nur Zigaretten, Alkohol oder Drogen, sondern alle (Sehn-)Suchtmittel, die sie für unabdingbar halten: Süßigkeiten, Sex, Fernsehen. Erlösen werden Sie diese Ersatzbefriedigungen kaum, denn die Visionen bleiben dabei wohl unerfüllt. Daher sollten Sie Ihre Ideale auch in den Alltag integrieren. Die positive Schau der Dinge, die geschehen, kann Sie Ihren Visionen näher bringen. Vielleicht fällt Ihnen das zeitweise etwas schwer, doch der Blick darauf, dass so manche Last auch positive Auswirkungen hatte, wird sich von Tag zu Tag mehr schärfen. Wenn Sie am Abend schlafen gehen, können Sie sich einen Schutzkreis aus violetterem Licht um Ihr Bett herum vorstellen, der Sie in Ihrer Vorstellung vor negativen Impulsen bewahren soll.

Das Aura-Soma-Öl Nr. 1 "Blau über Tiefmagenta" kann helfen, Einsamkeit und Gefühle von Ausgeschlossenheit zu überwinden. Besonders in Krisenzeiten fühlen wir uns desillusioniert und unsere Sehnsüchte tauchen wieder auf, die uns nach unseren (Sehn-)Suchtmitteln greifen lassen. Massieren Sie das tiefviolette Öl um den gesamten Haaransatz rundherum mit einem sanften Druck von Daumen und Zeigefinger ein. Wenn Sie Kopfschmerzen haben oder verbissen auf der Suche nach einem (Sehn-)Suchtmittel sind, kann das Öl

entkrampfend wirken. Vergessen Sie aber nicht, regelmäßig Ihre Füße - ohne Öl - zu massieren. Die stellen nämlich den Bodenkontakt her, der notwendig ist, um Visionen, Ideale und Sehnsüchte in die Wirklichkeit umzusetzen.

Geschwächt durch ungestillte Bedürfnisse



(Neptun im 4. Haus)

Sie sind besonders empfindsam, was Stimmungen und atmosphärische Schwingungen im zwischenmenschlichen Bereich betrifft. Schon im ersten Moment einer Begegnung haben Ihre antennenartigen Fühler die psychische Verfassung Ihres Gegenübers abgecheckt. Allerdings passiert es Ihnen dabei des Öfteren, dass Sie sich mit den Launen und Nöten anderer Leute identifizieren. Daher können bei Ihnen enorme Stimmungsschwankungen möglich sein. In Ihnen liegt eine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit - Geborgenheit, die den Wunsch des symbiotischen Verschmelzens beinhaltet. Als Kind haben Sie sich wohl oft mit Ihren Ängsten und Sorgen alleingelassen gefühlt, weil ein Elternteil wohl selbst mit psychischen Problemen oder Krankheiten behaftet war. Alleinsein fällt Ihnen besonders schwer, eben weil Sie eine verzweifelte Hilflosigkeit schon von Kindesalter an kennen. Daher erhoffen Sie sich von einem Partner die Erfüllung Ihres Wunsches nach Symbiose. Sie sind vor allem in solchen Lebensphasen krankheitsanfällig, in denen Sie sich alleingelassen, versetzt oder abgelehnt fühlen. Andererseits kann die

liebvolle Zuwendung eines vertrauten Menschen zu einer wunderbaren Heilung führen. Vor allem Magen-Darm-Erkrankungen und Infektionen der Schleimhäute - also auch Schnupfen oder Nasen-Nebenhöhlen-Entzündungen - sind die Zeichen Ihres tief verborgenen Gefühls, sich allein und unverstanden zu fühlen. Achten Sie grundsätzlich darauf, leicht verderbliche Ware nur frisch zu essen, weil angeschlagene Lebensmittel bei dieser Neptunstellung sehr schnell zu Überreaktionen des Magens führen können.

Weil Sie einst als Kind den seelischen Schmerz, nicht dazu zu gehören, wohl als unendlich leidvoll empfunden haben, können Sie als Erwachsener nun über Methoden verfügen, sich unempfindlich zu machen. So ein Abspalten von Gefühlen kann beim Zahnarzt ganz willkommen sein, schränkt unser Gefühlsempfinden aber ein. Bei Frauen macht sich das eventuell in Form eines verminderten sexuellen Lustempfindens bemerkbar. Der Körper kann auch mit Zyklusstörungen, empfindlichen Brüsten oder Zystenbildungen reagieren. Bei Männern könnten Prostatabeschwerden auftauchen - möglich ist auch, dass Schmerzen kaum empfunden werden. Bindehautentzündungen oder periodisch auftretende Akne könnten im Zusammenhang mit Beziehungsproblemen stehen. Unter solchen Schwierigkeiten ziehen wir uns zurück und machen uns unzugänglich, wohingegen unsere Sehnsucht genau das Gegenteil anpeilt. Weil wir aber befürchten,

dass unsere Gefühle verletzt werden könnten, verdrängen wir unsere Impulse, uns auf jemanden zuzubewegen.

Achten Sie darauf, was Sie als Erstes bei der Begegnung mit einem Menschen oder mit einer Sache empfunden haben. Wahrscheinlich registrieren Sie mit Ihrer Fähigkeit, sich mit den Gefühlen anderer zu identifizieren, so manche schmerzliche Wahrheit. Eigentlich kann Ihnen niemand etwas vormachen, solange Sie Ihren Wunsch nach Symbiose erkennen. Andernfalls legen Sie aber das, was Sie beim anderen durch Identifikation empfunden haben, subjektiv aus. Das führt leicht zu falschen Rückschlüssen, die mehr Ihre Angst vor Ablehnung als das Wahrgenommene reflektieren. Nutzen Sie lieber Ihre wunderbare Fähigkeit, eine Atmosphäre von Gleichklang und Gleichgesinnung herzustellen. Sie können Vertrauen und Geborgenheit ausstrahlen. Derjenige, der zu Ihnen kommt, wird sich von Ihnen erst einmal aufgenommen fühlen. Das kann Ihnen in Gruppen zugute kommen, in denen ein Konsens geschaffen werden soll. Einigkeit, Verbundenheit und gemeinsame Ideale regen Sie zu Kreativität an. Ihnen wird daher immer etwas einfallen, wie Sie verschiedene Charaktere unter einen Hut bekommen.

Ihre Freundlichkeit und Ihr Einfühlungsvermögen sind ein Geschenk für Ihre Mitmenschen, solange Sie sich nicht martyrerhaft selbst aufgeben. Als Folge so einer Selbstaufopferung werden Sie sonst allzu leicht zu einem Leidenden, der sich suchartig

in Krankheiten oder Depressionen hineinstürzt, in der Hoffnung, beachtet und integriert zu werden. Leiden ist dann ein Mittel, um durch Bemitleidung in einen sozialen Kontakt zu treten. Sie selbst werden sich aber viel besser fühlen, wenn sich auch Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche erfüllen. Das setzt voraus, dass Sie sich regelmäßig auf sich selbst rückbesinnen. Dazu ein machtvoller Tipp: Singen Sie wenigstens einmal am Tag Ihren Namen - am besten morgens vor dem Spiegel. Singen Sie ihn liebevoll und so, wie Sie ihn gerne auch von anderen hören würden.

Logik und Intuition (Merkur Trigon Rad-Neptun)



Für Sie gibt es neben äußeren Erscheinungen auch noch Wahrheiten, die sich nicht rational begründen lassen. Ihre Entscheidungen fällen Sie, indem Sie in sich hineinspüren und sich an nach Ihrem ersten Impuls oder Gedanken richten, der zu einem Thema aufgetaucht ist. Sie wissen, dass so eine Art der Entscheidung nur die Perspektive einer Momentaufnahme sein kann. Jede Festlegung macht Sie unzufrieden, weil alles sich im Fluss der Entwicklungen verändert.

Daher weichen Sie manchmal mit Verwirrung aus, wenn Sie sich auf Eindeutiges festlegen sollen. Möglicherweise fühlen Sie sich müde, sind vergesslich und unkonzentriert. Hieraus entstehen Missverständnisse, aus denen Sie sich aber heraushalten wollen. Ihr Körper drückt das mit Kreislaufstörungen oder Schwindelanfälligkeit aus.

Nervenentzündungen, die gewisse Körperbereiche unsensibel machen, Erkrankungen der Atemwege, die dem Körper zu wenig Sauerstoff zukommen lassen und auch oberflächliche Brustatmung weisen darauf hin, dass etwas Sie beengt. Um etwas nicht wahrhaben zu müssen, sorgt Ihr Körper dafür, dass "der Kopf zu ist". Möglicherweise helfen Sie mit Alkohol oder dämpfenden Medikamenten nach. Durch geistige Abwesenheit ertragen Sie Unangenehmes meisterlich, haben aber leider den Eindruck, dass das reale Leben ein wenig an Ihnen vorbeigeht.

In Zeiten, in denen Sie das Gefühl haben, "neben der Kappe" zu sein, hilft viel Bewegung an der frischen Luft. Durch Sauerstoff wird Energie in die Zelle befördert. Jene Zellenergie ist es, die Stoffwechselfvorgänge anregt. Das macht uns wach. So können wir unseren Blick wieder nach außen richten und uns im Inneren am Schönen erfreuen.

Unbewusste Denkprozesse können sichtbar gemacht werden, beispielsweise wenn Sie ohne Nachdenken einfach drauflosschreiben. Ihr Unbewusstes kann sich in Gedichtsform oder im Tagebuchstil mittels einer symbolreichen Bildersprache verständlich machen. Klarheit über nicht eindeutige Gefühle finden Sie in Orakelspielen, etwa im Tarot, einem mystischen Kartenspiel, aber auch beim Pendeln. Solche mystischen Techniken spiegeln allerdings nur Momentanes wider. Sie haben aber nichts mit Wahrsagerei zu tun!

Die Schwingungen von Bachblüten können unseren Glauben an unsere intuitiven Kräfte wieder aufleben lassen. Die Bachblüte "Red Chestnut" verhilft uns zu einer Lebenshaltung, in der wir darauf vertrauen, dass alles für unser menschliches Wachstum geschieht. Die Bachblüte "Clematis" holt uns aus unseren Alltagsfluchten und Tagträumen wieder in die Wirklichkeit zurück.

Körperliebe und soziale Liebe (Venus Quadrat Rad-Neptun)



In Liebesdingen klaffen bei Ihnen Realität und Erwartung wohl des Öfteren auseinander. Sie wünschen sich Gleichklang und Symbiose, fühlen sich aber vornehmlich alleingelassen. Fatale Auswirkungen kann so eine romantische Sehnsucht dann haben, wenn Sie körperliche Mängel für unerfüllte Liebe verantwortlich machen. Kein Körper kann makellos und faltenlos bleiben. Das Leben schreibt sich auf die Haut. Mit Korsetts, Toupets und Schminke modellieren Sie Ihren Körper zurecht. Je mehr der Körper zum Kunstobjekt wird, desto weiter entfernen wir uns von dem, was animalisch-triebhaft ist: unsere sexuellen Bedürfnisse. Weil Sie die Vision des perfekten Liebhabers oder der perfekten Liebhaberin anstreben, ertragen Sie womöglich eine Form der sexuellen Begegnung, die Sie nicht glücklich macht. Erkrankungen der Geschlechtsorgane und Beschwerden beim Sexualakt können darauf hinweisen. Sexualität kann aber auch zelebriert werden. Anregungen

dazu finden Sie in dem Buch von Margo Anand: "Tantra - Die Kunst der sexuellen Ekstase".

Ihre Idealvorstellungen bezüglich Aussehen und Liebesspiel schließt auch Ihren Partner mit ein. Ihre Erwartungen sind hoch und Desillusionierungen lassen Sie tief hinabfallen. Die erwecken in Ihnen die Vermutung, nicht das wahre Glück zu finden. Das stimmt traurig und löst Einsamkeit aus. Hoffnungslosigkeit entzieht dem Körper viel Kraft. Insuffizienzen und Infektionen von Organen, deren Funktion auf das Fließen gerichtet ist - beispielsweise Niere, Blase oder das Gefäßsystem - können die Liebesenttäuschung andeuten.

Beim Tanzen, Malen oder Musizieren drücken Sie Ihre Empfindungen aus. Wenn Sie nicht sicher sind, was Sie mit einem Menschen verbindet, stellen Sie sich ihn gedanklich vor und kreieren Sie nun Ihre Beziehung. Das kann mit einem Bild, mit einem Tanz, mit einem Gedicht oder mit einer Skulptur geschehen. Ihr Werk drückt die in Ihrer Beziehung erfüllten oder nicht erfüllten Wünsche aus. Letztere sollten Sie klären. Mut zur Klärung erzielen Sie mit körperreinigenden Prozeduren. Trinken Sie viel, um Ihre Nieren durchzuspülen. Das befreit Ihren Körper von Schlackenstoffen. Verzichten Sie öfters mal auf belastende Stoffe wie etwa Nikotin, Koffein oder Zucker. Beim Duschen hilft Ihnen die Vorstellung, dass das Wasser Sie von negativen Einflüssen reinigt.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen machen uns wieder unsere Empfindungen bewusst. Die Bachblüte "Centauray" hilft dann, wenn wir uns ausgenutzt vorkommen, weil wir uns zu sehr nach anderen ausgerichtet und unsere Wünsche zu wenig deutlich gemacht haben. Die Bachblüte "Centauray" schützt uns vor Selbstaufgabe, wenn wir uns zu sehr anpassen. Die Bachblüte "Crab Apple" hat eine reinigende Wirkung. "Crab Apple" hilft bei Gefühlen, die mit Moral und Verunreinigung zu tun haben, ebenso bei Hautunreinheiten und Ekzemen.

Unser Erbe



Durch das Pluto-Prinzip erfahren wir, dass wir uns nur innerhalb eines determinierten Rahmens frei entfalten können. Wir sind nämlich durch unser Erbgut geprägt, das uns mit unseren Urahnen verbindet. Unser Erbgut ist sogar noch Träger von Informationsinhalten unserer Abstammungsarten aus fernen Urzeiten. Über Pluto sind wir sozusagen mit dem ewigen Leben verbunden, weil in uns die Essenz unserer Vorfahren weiterlebt. Ebenso geben wir über unser Erbgut einen kleinen Teil unserer körperlichen und charakterlichen Eigenarten an unsere Nachkommen weiter. Über Pluto erkennen wir unsere Erbschaften: familiäre Krankheitsdispositionen, psychische Leiden und familiär bedingte Ängste. Unser urzeitliches Erbe zeigt sich auch an Relikten im Körper: den Weisheitszähnen, dem Blinddarm und letztendlich auch an den Fingernägeln als Überbleibsel ehemaliger

Krallen und an den Haaren, die ehemals als Wärmeschutz dienten. Erkrankungen jener Körperteile weisen auf plutonische Vorgänge hin - und fordern uns zu drastischen Veränderungen unserer Lebenseinstellungen auf.

Pluto ist diejenige Kraftquelle, die uns mutig dem Tod als dem Vertreter des Unentrinnbaren ins Auge schauen lässt. Wie oft stehen wir vor Situationen, in denen wir mit voller Absicht ins kalte Wasser des Ungewissen springen - und schwimmen! Sobald wir aber einen unumgänglichen Sprung ins Wasser vermeiden wollen, setzen wir Kontrollmechanismen ein, um das letztendlich Unvermeidliche zu verhindern. Wenn wir sehr damit beschäftigt sind, uns selbst zu kontrollieren, klagen wir vielleicht über Verspannungen im Nacken. Die zeigen an, dass wir uns zusammenreißen, um nicht explosiv aus der Haut zu fahren. Wir üben uns in Selbstbeherrschung, wenn wir befürchten, aufgrund eines temperamentvollen Ausbruchs von anderen abgelehnt oder verurteilt zu werden. Nicht selten erkennen wir unser urwüchsiges Temperament in anderen wieder. Vor allem dann, wenn uns jemand etwas zwielichtig oder unheimlich vorkommt.

Durch Pluto haben wir eine Chance, uns mit verschiedenen Formen des Sterbens vertraut zu machen - darunter auch das Abschiednehmen und das psychische Loslassen. Manchmal tauchen Krankheiten auf, die mit unserer Angst konform gehen, dass etwas in uns selbst oder in unserem Leben zusammenbrechen könnte. Aus lauter

Hoffnungslosigkeit blicken wir in einen Abgrund des Ruins oder einer bedrohlichen Verlorenheit; vielleicht glauben wir sogar, in den Tod hinabgezogen zu werden. Sterben bedeutet im plutonischen Sinne, in einen anderen Seinszustand überzugehen.

Tatsächlich sind wir Menschen von der ersten Sekunde unseres Lebens an dazu bestimmt, einst sterben zu müssen. Unsere Angst vor tief greifenden Wandlungen unserer Lebensgewohnheiten wird manchmal deutlich, wenn wir fast panisch befürchten, von einer schlimmen Krankheit befallen zu werden. Auch wenn der ärztliche Befund unsere Gesundheit diagnostiziert, sollten wir uns mit unserer Angst befassen - denn hier enthüllt unser Unbewusstes, dass wir seit einiger Zeit auf Sparflamme leben, wohingegen wir uns eigentlich nach mehr Intensität sehnen.

Die Kräfte Plutos sind sehr deutlich im Sexuellen zu spüren. Beispielsweise erleben wir nur dann eine erfüllte Sexualität, wenn wir dem Pluto-Prinzip zufolge, uns vertrauensvoll fallen lassen, sämtliche Kontrollen über uns und den anderen aufgeben und uns unseren Gefühlen überlassen. Nicht umsonst nennen die Franzosen den sexuellen Höhepunkt den "kleinen Tod". Daher schenkt uns Pluto die reiche Erfahrung, im selbstvergessenen Loslassen höchste Glückseligkeit zu erleben.

Wenn Regelmechanismen - also Hormonsteuerung, Wachstumsvorgänge und Fortpflanzungsmechanismen - in unserem Körper außer Kontrolle geraten, sind unsere plutonischen Ängste am Werk. Diese Ängste verursachen, dass wir uns krampfhaft weigern,

grundlegende Lebenseinstellungen und leblos gewordene Beziehungen zu verändern. Daher steigen in uns Macht- oder Ohnmachtsgefühle auf, je nachdem, wie wir glauben, das Rad der Veränderung anhalten zu können. Wer sich bemächtigen möchte, hält mit aller Gewalt am Status quo fest. Wer sich bemächtigen lässt, nimmt die Chancen seiner persönlichen Befreiung zu wenig wahr, weil die Furcht vor dem Ungewissen ihn zurückhält. Beide können voneinander nicht loslassen, denn beide sind darum bemüht, Impulse, die etwas in Bewegung bringen könnten, im Keime zu ersticken. So unterdrücken wir oft selbst unsere persönliche Reifung: Das zeigt sich im Körper im weiteren Sinne als Wachstumsstörung oder als Fortpflanzungsstörung. Die Energie Plutos ist aber ein Feuer in uns, mit dem wir entweder leidenschaftlich leben oder leidlich verbrennen.

Das Pluto-Prinzip sondert aus und kapselt ab. Hierbei geht es mehr um instinktive Abläufe als um Wertungen, die uns dazu bringen, etwas, was überflüssig geworden ist, abzustoßen. Körperschlacken und unsere Exkremete mit den dazugehörigen Organen und Funktionen entstehen so. Erkrankungen in diesem Bereich treten in der Regel auf, wenn wir uns weigern unseren psychischen Müll zu betrachten. Der setzt sich in der Regel aus uralten Schuldgefühlen zusammen, die die nicht verdauten Ängste unserer Vorfahren in uns ausgelöst haben. Schuldgefühle haben aber etwas Bedrohliches an sich, weil Sie ausdrücken, dass wir uns unerwünscht oder

gar für wertlos halten. Nur, wenn wir familiäre Zusammenhänge erforschen, die unsere Minderwertigkeitsgefühle oder Krankheitsdispositionen erklären, können wir uns von unserer psychischen Last befreien. Oft halten wir aber lieber befreiende Emotionen zurück und kapseln uns ein, um unseren Platz in der Familie nicht zu gefährden. Der Körper zeigt das: mit Gewebsabkapselungsprozessen. Da, wo Ängste in uns walten, werden wir zwanghaft und verbissen. So blockierte Energien haben kein Ventil nach außen und richten sich zwangsläufig gegen uns selbst. Dann ruinieren wir uns oder werden krank. Mit der unter dem Pluto-Zeichen beschriebenen Übung können Sie sich mit Ihren plutonischen Kräften positiv verbinden.

Lebendigsein durch Wandlungsbereitschaft (Pluto im Skorpion)



Ihre plutonische Kraft treibt Sie dazu an, sich mit

Hintergründen und Ursachen zu befassen. Dadurch bleibt es nicht aus, sich mit Vergangenen und mit dem Ererbten zu befassen. Ihre plutonischen Kräfte zwingen Sie dazu, sich mit Vorfahren, Vorleben und Vorfällen auseinander zu setzen. Sie sehen sich psychischen oder materiellen Problemen, vielleicht auch ererbten Krankheitsdispositionen gegenüber, die schon einer Ihrer Ahnen hatte. Um mit solchen psychischen oder körperlichen Erbschaften fertig zu werden, wird es Ihnen vermutlich wenig nützen, einen Menschen ausfindig zu

machen, der an Ihrem Schicksal schuldig sein könnte. Sie haben die Aufgabe, die Komplexität Ihres Problems, dessen Ursprung weit in die Vergangenheit zurückreicht, zu erkennen. Das bringt Heilung.

Möglicherweise spüren Sie diesen Auftrag zur Vergangenheitsbewältigung durch ein unerklärliches Gefühl, dass irgendetwas in Ihrem Leben untergehen wird. Das mag Sie dazu veranlassen, überall Sicherheitsventile und Sicherungen anzubringen. Deswegen könnten Sie in puncto Gesundheitsvorsorge ein wenig übertreiben: Sie glauben, sich gegen alle möglichen Keime und körperlichen Zusammenbrüche schützen zu müssen. Vielleicht neigen Sie dazu, sich an Vorsorgeuntersuchungen - die durchaus notwendig sind - zu klammern, weil Sie mit einem Befund, dass Sie klinisch gesund sind, gleichzeitig das Signal verbinden, auch weiterhin keinem Schicksalsschlag zu erliegen und zu überleben. Wahrscheinlich wird die medizinische Forschung für die verschiedensten Krankheitsdispositionen immer mehr Tests entwickeln, die Sie wiederum auch verunsichern können. So wird Ihnen vielleicht erst recht die Vielfalt der Erkrankungsmöglichkeiten bewusst - und der Gesundheitsgefährdungen, denen Sie zu entrinnen hoffen. Wir werden mit Gesundheitsgefährdungen nur zurechtkommen, wenn wir uns mit dem Themen Tod, Vergänglichkeit und Trauer um menschliche Verluste intensiver befassen. Das beinhaltet aber auch, dass wir uns mit der Komplexität unseres Seins auseinander zu

setzen haben. Vielleicht werden wir nur eine befriedigende Antwort finden, wenn wir uns mehr mit dem Begriff "Seele" und den damit verbundenen Vorleben auseinander setzen.

Errungenschaften und auch deren Missbrauch durch frühere Generationen hat unser heutiges Leben geprägt. Wir können den Tatsachen weder ausweichen noch sie verharmlosen. Wenn wir den Realitäten ins Auge blicken, macht sich in uns die Skepsis breit, ob wir unter jenen Voraussetzungen weiterleben können. Krankheiten sind in der Regel auch nur die Folge früherer Verhaltensformen: wie haben wir uns seelisch und materiell ernährt? Wie sind wir mit uns und unserer - zwischenmenschlichen - Umwelt umgegangen? Haben wir sie gepflegt oder ignoriert? Die Kräfte des Pluto zwingen uns zu einem Umdenken und Neugestalten bisheriger Modalitäten und Lebensformen, die für unser gesundes Weiterleben nicht mehr zuträglich sind. Krankheiten stellen für uns eine Chance dar, über bisherige Gewohnheiten nachzudenken, damit wir Überholtes über Bord werfen können. So kann uns eine Krankheit helfen, tief greifende Zusammenhänge in unserem Leben zu erkennen und unsere Lebensverhältnisse zu regulieren.

Ihre plutonische Kraft bereichert Sie in vielen Lebensmomenten mit intensiven Erlebnissen, wenn Sie sich mutig und leidenschaftlich dem Leben hingeben. Das kann geschehen, wenn Sie sich mit den Urenergien unseres Planeten Erde verbinden. Damit kehren Sie zum Ursprung unseren irdischen Entstehens zurück

und vereinigen sich mit Urkräften, die Sie stark werden lassen. Stellen Sie sich schulterbreit mit leicht gebeugten Knien aufrecht hin, wobei das Becken locker beweglich bleiben und die Schultern entspannt sein sollten. Bei Rückenbeschwerden können Sie diese Übung auch auf einem Stuhl sitzend machen, wobei Ihre Fußsohlen ganzseitig Bodenkontakt haben sollten. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Fußsohlen und nehmen Sie bewusst den Kontakt zum Untergrund wahr. Gehen Sie im Geiste die gesamte Fußsohle ab und spüren Sie die Stellen auf, die mit dem Boden Kontakt haben. Lassen Sie nun langsam aus Ihren Fußsohlen heraus Wurzeln wachsen, die immer länger in die Erde hineingreifen. Bleiben Sie nach Möglichkeit weiterhin konzentriert und lassen Sie Ihre Fußwurzeln tief ins Erdinnere hineinwachsen, dorthin, wo die Erde eine glühend-gelbe Masse ist. Verbinden Sie sich über Ihre Wurzeln mit dem heißesten Erdmittelpunkt und stellen Sie sich die Hitze vor, in die sie hineingreifen. Atmen Sie tief durch den Mund ein und stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem Atem jenes helle, heiße Licht die Wurzeln entlang bis in die Fußsohle hineinsaugen. Nach dieser Übung werden sich Ihre Füße warm anfühlen. Wenn Sie die Übung an verschiedenen Tagen wiederholen, laden Sie sich von Mal zu Mal mehr mit plutonischer Energie auf. Die Kräfte des Pluto geben uns den Mut, Veränderungen in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen zu wagen, die uns freier atmen lassen. Sie erfüllen uns mit Lebenskraft, durch die wir

unsere Klammergriffe, die uns oft selbst am intensiven Erleben hindern, loslassen können. So fühlen wir uns kraftvoll und gesund.

Kraft durch Vertrauen auf instinktives Wissen (Pluto im 3. Haus)



Wenn wir unsere plutonischen Kräfte in Fluss bringen, werden gewaltige Urenergien frei. Wir haben die Aufgabe, jene Urgewalten in einem ständigen psychischen Veränderungsprozess zu kanalisieren. Die Pluto-Kräfte stammen aus dem Reich unserer urzeitlichen Vorfahren. Deshalb erleben wir sie häufig als ungehobelt, unsozial und unbeherrscht. Weil für uns die Eingliederung in eine Gemeinschaft lebensnotwendig ist, werden wir zumeist dazu neigen, die plutonischen Urgewalten zu kontrollieren, anstatt sie fruchtbar wirken zu lassen. Im Grunde genommen können wir uns diesen urwüchsigen Kräften aber nicht widersetzen. Je mehr wir versuchen, sie zu unterdrücken, desto wahrscheinlicher wird sich diese geballte Energie gegen unser Lebendigkeit richten. Dann erstarren wir, weil wir beherrschen wollen. Gleichzeitig befürchten wir, die Kontrolle zu verlieren - und schließlich auch verlassen zu werden, da sich die anderen erschreckt von uns abwenden könnten. Wenn wir also versuchen, unsere plutonischen Energien zu beherrschen, können sie den Organismus wie Störwellen durcheinander bringen. Das verursacht Krankheiten.

Die Kräfte des Pluto sind dort vergraben, wo unsere geheimsten Ängste sitzen. Dort, wo wir mit Ohnmachtsgefühlen konfrontiert werden, die wir unbedingt vor anderen verbergen wollen, liegt die Quelle unserer Lebendigkeit. Wenn wir immer wieder aufs Neue unsere Bedenken, Hemmungen und unsere Unnachgiebigkeit überwinden, steht uns der unerschöpfliche plutonische Energiefond bereichernd und wachstumsfördernd zur Verfügung. Immer dann, wenn Lösungsprozesse im Gange sind, sträuben wir uns erst einmal dagegen, um unseren Ängsten nicht ins Auge blicken zu müssen. Wir ahnen nämlich, dass wir erst etwas aufgeben müssen, um neu beginnen zu können. Wenn wir allzu sehr damit beschäftigt sind, die Wandlungsimpulse zu verdrängen, kann sich das auf körperlicher Ebene ausdrücken: durch Abkapselungsprozesse, Gewebswucherungen und auch anhand von viralen oder toxisch-bakteriellen Invasionen, manchmal sogar durch Vergiftungserscheinungen.

Ihre verborgenen Ängste liegen bei Ihnen im Bereich des Intellektes. Vermutlich wägen Sie genau ab, was Sie sagen - weil Sie befürchten, jemand könnte Ihr Gesagtes in irgendeiner Form gegen Sie verwenden. Deshalb umgeben Sie sich manchmal mit Geheimnissen - in der Hoffnung, nicht entlarvt zu werden. Solche Geheimniskrämereien haben Sie vermutlich schon als Kind betrieben, weil Sie sich vor einem Zyniker oder Besserwisser in Ihrer Familie schützen wollten. Der aber setzte seine "Schlauheit" dafür ein, um vor Ihnen seine Vormachtstellung zu bekunden. Daher

haben Sie Ihre psychischen Kontrollmechanismen aufs Intellektuelle verlegt. Im Körper macht sich das vor allem durch Beschwerden im Kopfbereich bemerkbar. Störungen des Gleichgewichtssinnes, Nervenerkrankungen, nervös bedingte Ohrgeräusche und körperliche Beschwerden, die mit den Organen der Sprache in Verbindung stehen, könnten auftauchen, wenn Sie wieder einmal zu sehr damit beschäftigt sind, Ihre Emotionen sprachlich zu regulieren oder zu verdecken. Sie fühlen sich aber bestimmt viel kraftvoller, wenn Sie voller Begeisterung und Leidenschaft Ihre Ansichten vermitteln. Dann erst kann Ihr Charisma voll zur Geltung kommen, mit der Sie andere an Ihre Lippen fesseln.

Solange Sie Ihre Gefühle vertuschen wollen, führen Sie Konflikte in zündenden Wortgefechten aus. Aufgrund der emotionalen Untermalung gehen Ihre Diskussionen aber ins Subjektive - sodass Sie sich leicht beleidigt oder persönlich angegriffen fühlen. Um aber Ihre Verwundbarkeit nicht offensichtlich zu machen, könnten Sie sich in Schweigen einhüllen. Unausgesprochene Gefühle nagen aber trotzdem in Ihnen weiter und entziehen Ihrem Körper viel Energie. Dann sind Sie besonders angespannt und verkrampft. Das kann sich auch im Körper mit Verspannungen und eingeschränkter Beweglichkeit niederschlagen. Je weniger Sie sich mitteilen, desto ausgeschlossener fühlen Sie sich. Daher sollten Sie lieber zum Telefon oder zum Stift greifen, um wenigstens aufzutischen, was

Ihnen nicht gut getan hat. Je mehr Sie sich mit Ihren plutonischen Kräften anfreunden, desto weniger werden Sie denken, dass Sie sich bei Klärungsgesprächen jemandem geistig ausliefern. Im Gegenteil: Sie geben damit auch dem anderen die Chance, sich selbst spüren zu dürfen.

Die unter dem Pluto-Zeichen beschriebene Übung, die Sie mit den Urkräften unserer Erde in Berührung bringen kann, mobilisiert Ihren Lebenswillen, der Sie lebendig werden lässt. Da zu viel energetische Aufrüttelung aber auch wieder körperliche und psychische Blockaden aufbauen kann, können Sie vor jener Übung und auch öfters mal am Tag Ihren Körper mit einem imaginären Schutzband einhüllen. Stellen Sie sich entweder um Ihren Hals oder an erkrankten oder schmerzenden Körperzonen ein blaues Lichtband vor, das aufgewühlte Stellen beruhigt und schützt. Sie können auch in Krisenzeiten oder dann, wenn Sie sich bodenlos oder an der Schwelle eines neuen Lebensabschnitts fühlen, das Aura-Soma-Öl Nr. 2 "Blau über Blau" anwenden. Es wird auch die "Friedensflasche" genannt. Tragen Sie das Öl zwischen Nackenhaaransatz, Unterkiefer und Schlüsselbeinlinie am gesamten Hals morgens und abends auf. Machen Sie sich dabei bewusst, dass nichts mit Ihnen geschehen kann, was Sie in Ihrem Innersten nicht schon längst zugelassen haben. Krankheiten sind zwar selten erwünscht, erfüllen aber manchmal die Funktion, sich Zuwendung und Aufmerksamkeit zu sichern.

Beweglichkeit und Wandelbarkeit (Merkur Opposition Rad-Pluto)



Sie legen Wert auf Wahrhaftigkeit. Mitmenschen gegenüber werden Sie misstrauisch, wenn Sie Widersprüchlichkeiten zwischen dem Gesagtem und dem Wahrgenommenen feststellen. Das erweckt Ihre Skepsis, die sich zum tiefem Misstrauen entwickeln kann. Dahinter verbirgt sich allerdings die Angst, nicht genügend beachtet zu werden. Neurodermitische Hautausschläge, häufig wiederkehrende Herpesbläschen und Pilzkrankungen an den Gliedmaßen oder der Darmflora verdeutlichen die Befürchtung, vergessen zu werden. Mit Sicherheit können Sie Ihr Leben in Phasen einteilen - wobei die eine oder andere Phase sogar mit einer Erkrankung eingeleitet wurde. Durch Krankheiten wurden umwälzende Prozesse vor allem in Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen erwirkt. Erkrankungen der Bronchien, asthmatische Anfälle oder körperlich bedingte Beklemmungen zeigen an, dass Sie sich unfrei oder unterdrückt fühlen. Wenn Sie enttäuscht feststellen, in entscheidenden Dingen kein Mitspracherecht zu haben, treten womöglich Warzen auf. Ein Überbein ist der Auswuchs einer vergeblichen Kraftanstrengung, um von einer Autorität ernst genommen zu werden. Bei Kindern sind Entwicklungsschübe nicht selten von sprachlichen Einschränkungen begleitet: etwa von auffälligem Stottern oder von auftretenden Infektionen der Sprachorgane.

Das, was Sie tief bewegt, teilen Sie nur selten jemandem mit. Wenn Sie sich insgeheim verlassen fühlen, sind sie verspannt und verkrampt. Nach innen gekehrt fehlt Ihnen jedoch die Aufmerksamkeit für das äußere Geschehen. Das ist der Grund, warum Sie sich dann häufig verletzen. Mithilfe Ihrer Stimme können Sie Ihre Verkrampfung lösen. Schreien Sie lauthals - wenn nötig unter einer Autobahnbrücke. So eine stimmhafte Befreiung macht es Ihnen leichter, Ihre Gefühle anderen mitzuteilen. Deren Verständnisbereitschaft wird Sie trösten.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen helfen bei der persönlichen Wahrheitssuche. Die Bachblüte "Chestnut Bud" richtet die Aufmerksamkeit auf Hintergründiges und hilft, wenn Sie sich immer wieder von denselben Problemen blockiert fühlen. Die Bachblüte "Heather" richtet Ihren Blick auf die persönlichen Vorzüge und befreit Sie aus Verwicklungen, in denen Sie sich mit anderen vergleichen.

Lebensstrom und Wandel des Lebens



(Neptun Sextil Rad-Pluto)

Sie ahnen wie kein anderer, dass sich stets alles verändert und nichts dauerhaft ist. Dummerweise bringt Sie das häufig dazu, vom Bisherigen nicht loszulassen. Leider lassen sich Veränderungen zumeist nicht aufhalten. Das löst in Ihnen die Angst aus, dass Ihnen die Felle davonschwimmen. Panikartige Beklemmungsanfälle und andere Angstzustände können diesem Gefühl des

Ausgeliefertseins entstammen. Stuhlgangprobleme und Verstopfung verkörpern dieses krampfhaftes Festhaltenwollen am Status quo. Der Strom der Wandlungen aber drückt mächtig gegen körperliche Abwehrinstanzen und psychische Schutzmechanismen. Wenn die körperliche Immunabwehr instabil ist, dringen Krankheitserreger in den Körper ein. Gleichzeitig fühlen Sie sich von Mitmenschen überrumpelt, denen Sie Ihre persönlichen Grenzen leider zu spät verdeutlichen. Das macht Sie krank. Achten Sie darauf, dass Sie sich im Krankheitsfalle gut pflegen (lassen) und sich gründlich auskurieren, um einen Rückfall oder gar eine Lungenentzündung zu vermeiden. Eine intakte körperliche Abwehr ist notwendig für Ihren psychischen Selbstschutz. Pilzinfektionen, auch Fußpilz, und Parasitenbefall deuten darauf hin, dass Sie in Lebensverhältnissen ausharren, die der Entfaltung Ihrer Kräfte nicht mehr zuträglich sind. Vor allem sollten Sie auf hygienische Verhältnisse im Lebensmittelbereich achten, um mögliche Vergiftungen oder Darmgrippen, die durch Schimmelpilze oder durch verdorbene Ware herbeigeführt werden, zu vermeiden.

Um im Fluss des Lebens zu bleiben, wird es Ihnen gut tun, sich an fließenden Gewässern aufzuhalten und die Beschaulichkeit zu genießen. Ebenso erholen Sie sich sicherlich gut bei einem Urlaub am Meer. Stärken Sie Ihren Körper auch mit reinigenden Kuren. Trinken Sie viel, damit unnötige Schlackenstoffe aus Ihrem Körper

ausgeschwemmt werden. Allerdings sollten Sie alkoholische Getränke nur zum Genuss, nicht aber als Bestandteil des täglichen Flüssigkeitsbedarfes zu sich nehmen. Sie könnten sonst an der Flasche hängen bleiben! Durch Meditation öffnen Sie sich für die Kräfte des Universums, von denen wir ein Teil sind. Achten Sie aber auf Ihre Erdung, die Sie mit Fußmassage oder Stampfen erzielen. Sonst heben Sie ab!

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen stimmen Sie auf neue Lebensumstände ein. Die Bachblüte "Clematis" ist vor allem dann hilfreich, wenn Sie schläfrig und unkonzentriert sind und sich mit Tagträumen gegen eine unerfreuliche Lebenssituation wehren. Die Bachblüte "Centauray" stärkt Ihre Willenskraft, wenn Sie sich aus lauter Verzichtsbereitschaft fast aufgeben.

Unsere Verwundbarkeit



Jeder Mensch hat eine empfindliche Stelle, die schon bei der geringsten Berührung Schmerzen verursacht.

Chiron beschreibt jenen wunden Punkt, wo wir uns ausgestoßen, abgelehnt und nicht dazugehörig fühlen. Die chironische Veranlagung, durch die wir sehr dünnhäutig, labil und möglicherweise auch krankheitsanfällig sind, besitzen wir schon seit unserer Geburt. Daher werden wir zwangsläufig im Gefecht unserer Beziehungen immer wieder unversehens verletzt werden. Bei chironischen Verletzungen haben wir es auf körperlicher Ebene mit Empfindlichkeiten, körperlichen Schwachstellen oder

angeborenen körperlichen Mängeln zu tun. Die machen uns vor allem deshalb zu schaffen, weil wir uns durch sie aus der Normalität, die alle anderen Menschen miteinander zu verbinden scheint, ausgegrenzt vorkommen. Wir fühlen uns durch unsere Eigenheit stigmatisiert. Darunter leiden wir insbesondere, wenn wir uns aus Selbstschutz völlig unempfindlich geben.

Doch wirklich schützen können wir unsere chironische Wunde nur, wenn wir unsere Schwachstelle akzeptieren und auf sie Rücksicht nehmen. Das schließt mit ein, dass wir unsere labile Veranlagung zu erkennen geben. Das ist nicht leicht, weil uns Chiron mit genau den Aspekten unserer Persönlichkeit in Berührung bringt, die wir hässlich finden und die uns scheinbar daran hindern, uns vollkommen zu fühlen. So bewahrt uns unser Körper mit seinen Trieben, mit seinen Ausscheidungsvorgängen und mit seinen Anfälligkeiten davor, dass wir uns in Idealisierungen vergeistigen. Wir tendieren dazu, das, was uns behindert, intellektuell auszuräumen. Wenn wir allerdings mit einer chironischen körperlichen Veranlagung so umgehen, werden wir verblüfft feststellen müssen, dass das alte Leiden durch ein neues ersetzt wurde.

In dieser astrologischen Textinterpretation wurde schon oftmals von Leiden und Heilung gesprochen. Unsere saturnischen Wunden beispielsweise können wir durch Disziplin, Übung und durch die Entwicklung unserer Stärken heilen. Dagegen heilen wir unsere plutonischen Wunden, indem wir traumatische

Erlebnisse noch einmal bewusst durchleben. Ganz anders müssen wir bei unserer chironischen Verwundung vorgehen.

Die chironische Heilung liegt im Annehmen unserer Körperlichkeit. Gemeint ist damit, dass wir lernen, mit unserer Sterblichkeit, mit unseren Trieben und mit unseren körperlichen Schönheitsfehlern und Unvollkommenheiten zu leben. Die chironischen Kräfte in uns zwingen uns dazu, uns als eine Einheit aus Körper und Geist anzunehmen. Wir fühlen uns zufrieden und rund, wenn wir unsere Schwächen und Unvollkommenheiten in unser Leben integriert haben. Dann sind wir vielleicht nicht vollkommen, aber heil.

Ihr wunder Punkt: Ihre persönliche Sicherheit (Chiron im Stier)



Sie beurteilen sich selbst nach dem, was Sie besitzen. Ihr wunder

Punkt wird meist dann getroffen, wenn Sie glauben, dass andere Ihren persönlichen Wert nicht ausreichend zu schätzen wissen. Sie setzen sich sehr für andere Menschen ein, vor allem, um ihnen ein Gefühl von Sicherheit zu geben. Das haben Sie in Ihrer Kindheit sehr vermisst.

Weil Sie aber spüren, dass das Einzige, das Sie bis ans Ende Ihrer Tage sicher nicht verlässt, Ihr eigener Körper ist, bewerten Sie Unzulänglichkeiten und alterungsbedingte Entwicklungen Ihres Körpers besonders negativ. Ihr Körper ist das Kapital, mit dem Sie Ihr Leben absichern möchten. Unberechenbare körperliche Veränderungen

beunruhigen Sie. Krankheiten können anzeigen, dass Sie sich gegen unaufhaltsame Entwicklungen sträuben. Da Sie aber besonders viel Wert auf Beständigkeit legen, versuchen Sie, körperliche Symptome durch Patentrezepte oder Medikamente, die schnelle Linderung versprechen, aus der Welt zu schaffen. Je geschwächer oder gehandikarter Sie sich durch Ihren Körper fühlen, desto mehr verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf materielle oder finanzielle Dinge. Die sollen dann Ihre Zukunft absichern.

Instinkte und Emotionen durchwühlen uns und durchbrechen so manchen vorgefertigten Plan. Weil sich aber lieb gewordene Menschen von Ihnen abwenden könnten, wenn Sie Abneigungen zeigen, handeln Sie zeitweilig mehr nach der Etikette als nach Ihrem Gefühl. Hals- und Nackenbeschwerden können anzeigen, dass Sie Gefühle unterdrücken, weil Sie Veränderungen fürchten.

Gerade weil Sie selbst immer wieder von Zukunftssorgen und Existenzängsten durchgeschüttelt werden, haben Sie die Fähigkeit entwickelt, für andere ein sicherer Zufluchtsort zu sein. Instinktsicher bemerken Sie, ob sich jemand aus Ihrem nahen Umkreis in finanziellen oder gesundheitlichen Schwierigkeiten befindet. Dann greifen Sie ohne viel Worte dem Hilfesuchenden unter die Arme. Ihr Gespür für Gesundheit lässt Sie schnell erkennen, wie kraftvoll jemand in seinem Leben steht. Sehr zuverlässig errahnen Sie bei anderen Krankheitsursachen. So sind Sie ein guter Lebensberater und können anderen Menschen helfen, ihre bisherigen

Werte und Wichtigkeiten überdenken. Aus Ihrer existenziellen oder materiellen Verunsicherung heraus haben Sie die Fähigkeit entwickelt, Sicherheit zu schenken. Sie selbst aber werden wohl immer wieder Phasen erleben, in denen Ihnen das Vertrauen auf eine gesicherte Zukunft fehlt.

Ihre Heilkraft: Zielfindung (Chiron im 10. Haus)



Möglicherweise müssen Sie sehr viel Energie aufwenden, um zu dem Erfolg zu kommen, den Sie sich erwarten. Solange Sie Erfolg erzwingen, um öffentliche Anerkennung zu bekommen, leiden Sie: unter Stress, weil Sie zu wenig Zeit für zwischenmenschliche Kontakte haben, unter Fehlschlägen, an körperlichen Handikaps oder an Krankheiten. Erst wenn Sie die Grenzen Ihrer körperlichen oder seelischen Belastbarkeit akzeptieren, werden Sie Ihr Können erfolgreich einsetzen. Aus eigenen Fehlern und Schicksalsschlägen ziehen Sie Ihre Erfahrung. Aus der Erfahrung heraus werden Sie fähig, anderen ein Handwerkszeug, ein Therapiekonzept oder einen Lebensplan geben, mit dem sie ihr zukünftiges Leben leichter meistern können. Das gibt Ihnen Zufriedenheit.

Aus dem Gefühl heraus, minderwertig zu sein, hören Sie nicht auf, Bestätigung durch Erfolg zu suchen. Daher sollten Sie Krankheiten, die Ihre Karriere bedrohen oder eine Zeit lang pflegebedürftig machen, als Regulativ betrachten: Krankheiten bringen Sie Ihren

Gefühlen und Bedürfnissen wieder ein wenig näher. Heilung finden Sie, wenn Sie aus Ihren Handikaps Stärken entwickeln.

Durch Ihre Chiron-Wunde gelangen Sie an therapeutische Methoden, die Körper und Psyche als Einheit betrachten. Möglicherweise führt es Sie zur Homöopathie, zur chinesischen oder tibetischen Medizin, zu Natur- oder anderen Heilverfahren. Sie werden mit Therapeuten oder geistigen Lehrern und auch mit Astrologen in Kontakt kommen, durch die Ihnen die Kraft Ihrer Intuition wieder bewusst wird. Ihr wunder Punkt kann nicht wegtherapiert werden. Doch er wird Sie immer wieder dazu bringen, das Leben aus einer Verbindung von Gefühl und Verstand heraus zu betrachten.

Epilog

Sie haben nun eine Fülle an Möglichkeiten erfahren, wie sie Ihre psychischen Energien und Ihre Energiezentren im Körper (Chakren) positiv aktivieren bzw. notfalls auch schützen können. Nur wenn Sie wissen, was Ihnen Schwierigkeiten bereitet, können Sie Dinge verändern und gegebenenfalls nach stärkenden Hilfsmitteln greifen. Es gibt sicherlich kein Wundermittel, das alle Probleme löst, doch in verschiedenen Lebenssituationen kann das eine oder andere wohltuend zur Seite stehen.

Wenn Sie jedoch an einer ernsthaften oder chronischen Erkrankung leiden, sollten Sie natürlich unbedingt auch Ihren Arzt befragen und eine Therapie der Symptome einleiten. Bei psychischen Leiden kann sicherlich ein Psychotherapeut maßgebliche Hilfe leisten.

Falls Sie ein chronisches Krankheitsbild astrologisch durchleuchten wollen, sollten Sie im Anschluss an diese ersten Anregungen unbedingt einen erfahrenen Astrologen befragen. Mit einem Fachmann können Sie mithilfe Ihrer körperlichen Symptome die Botschaften Ihrer Psyche und vielleicht sogar Ihrer Seele erarbeiten.

Absichtlich wurden hier keine homöopathischen Mittel und andere alternativen Heilmittel zitiert, denn die Diagnostik und Therapie gehört in die Hände eines erfahrenen Fachmenschen!

Allerdings sollten wir jede Erkrankung in dem Sinne ernst nehmen, dass wir uns bereit erklären, für unsere Gesundheit selbst verantwortlich zu sein. Kein Heiler kann einem Menschen seine Erkrankung tatsächlich wegnehmen. Im Grunde genommen können von außen nur Symptome behandelt und Schmerzen gelindert werden. Der wahre Heiler liegt in uns selbst: er wird durch unsere Bereitschaft verkörpert, ein Ungleichgewicht in unserem Leben erkennen und verändern zu wollen. In der Regel gilt es dabei stets, materielle Verluste und vielleicht auch Abschiede von Gewohnheiten und Bequemlichkeiten zu akzeptieren.

Abschließend noch Grundsätzliches zur Anwendung von Bachblütenessenzen:

Wir werden krank, wenn die Harmonie zwischen Körper und Psyche gestört ist. Die Schwingungen von Bachblüten erzeugen in uns ein Gleichgewicht zwischen Psyche und Körper. Gerade, weil Bachblüten auf feinstofflicher Ebene wirken, sollten Sie - wie

andere Heilmittel auch - sehr verantwortungsvoll und nur in speziellen Fällen eingesetzt werden. In diesem Sinne ist es nicht ratsam, für jeden astrologischen Aspekt prophylaktisch eine Essenz anzuwenden. Nur wenn Sie sich in einem psychischen oder körperlichen Ungleichgewicht befinden und Sie Ihre Problematik in einem hier beschriebenen astrologischen Aspekt wieder finden, sollten Sie die dazu aufgeführten Bachblütenessenzen einnehmen.

Bachblüten ersparen Ihnen keinen Gang zum Arzt und sind kein Medikamentenersatz! Sie können aber durchaus eine medikamentöse Therapie positiv begleiten, denn Sie wirken ganzheitlich. Sollten Sie sich für eine unter den Aspektierungen beschriebene Bachblüte nicht so recht entscheiden können, wird Sie Ihre Intuition sicherlich an die momentan für Sie zutreffende Essenz heranführen. Beim Aussuchen des betreffenden Mittels kann hierbei ein Kartensortiment behilflich sein, das jede Bachblüte einzeln charakterisiert. Die Bilder so einer Bachblüten-Kartensammlung - beispielsweise die "Bachblüten-Devas" von Alois Hanslian - sprechen Ihr Unbewusstes an und stellen einen intuitiven Bezug zur Wirksamkeit der jeweiligen Blüten her.

Die Anwendung und auch die ausführliche Beschreibung der Wirkungsweisen einzelner Bachblüten hat Dr. med. Götz Blome in seinem Buch "Das neue Bachblüten-Buch" besonders übersichtlich gestaltet. Die Schwingungswirkung der Bachblüten kann mit Farbschwingungen verstärkt werden.

Wenn Sie sich mit einer Bachblütenessenz wieder in einen harmonischen Einklang mit sich selbst bringen wollen, kann die Begleitung durch eine Farben-Meditation eine schnellere und auch tiefergehende Wirkung in Ihrer Psyche erzielen. Ingrid Kraaz hat in Ihrem Buch "Die richtige Schwingung heilt" den einzelnen Bachblüten Farben und Affirmationssätze zugeordnet. Affirmationen sind tröstende Sätze, die immer wieder gelesen und wiederholt werden. Genaue Meditationsanweisungen sind in ihrem Buch nachzulesen.

Susanne Christan, Astrologin.