

*** ASTROLOGISCHE ANALYSE ***

Erstellt von

www.astro-computer-service.de

Körper, Geist, Seele Langform



Angelina Jolie
04.06.1975 09:09 PDT
Los Angeles
Zwilling

Inhaltsverzeichnis

Grafik	4
Datenblatt	5
Prolog	6
Ihre gesundheitliche Konstitution	6
Ihr gefühlsbezogener Umgang mit Ihrer Gesundheit	7
Ausgewogenheit stärkt Körper und Psyche	8
Eigene Freiräume schaffen	9
Mit Veranlagungen leben	9
Ihre zentrale Energiequelle	10
Lebenskraft entspringt der Neugierde	11
Kraft der Neugierde zulassen	13
Heilungsweg: Anspannung und Entspannung	14
Heilungsweg: Die wahren Feindbilder erkennen	15
Heilungsweg: Fantasien wahr werden lassen	17
Ihre psychische Kraft	18
Erholung finden Sie im Abenteuer	19
Guter Zuspruch macht Sie gesund	21
Bedürfnis und Trieb	23
Bedürfnis und Hingabe	24
Unser Regelsystem	26
Selbsterhaltung durch Gefühlsäußerungen	27
Heilungsaufgabe: Leiden schicksalhaft annehmen	28
Ideale und Realität	30
Unser Reizleitungssystem	31
Stress durch Ausgleichswillen	32
Befreiung durch Lockerung privater Bindungen	34
Liebe und persönliche Freiheiten	35
Unsere Diffusionsprozesse	36
Beeinflussbar in der Wertigkeit	37
Geschwächt durch Selbstaufgabe	39
Verletzen und Empfindsamsein	40
Unser Erbe	41
Lebendigkeit im persönlichen Austausch	42
Kraft durch Vertrauen auf instinktives Wissen	43
Lebensstrom und Wandel des Lebens	45
Unsere Verwundbarkeit	46
Ihr wunder Punkt: Ihre Durchsetzungskraft	46
Ihre Heilkraft: Zielfindung	47
Ihre empfindliche Stelle: Ihre Selbstliebe	48
Ihre empfindliche Stelle: Ihr Dazugehörigkeitsgefühl	49

Epilog 49

Angelina Jolie

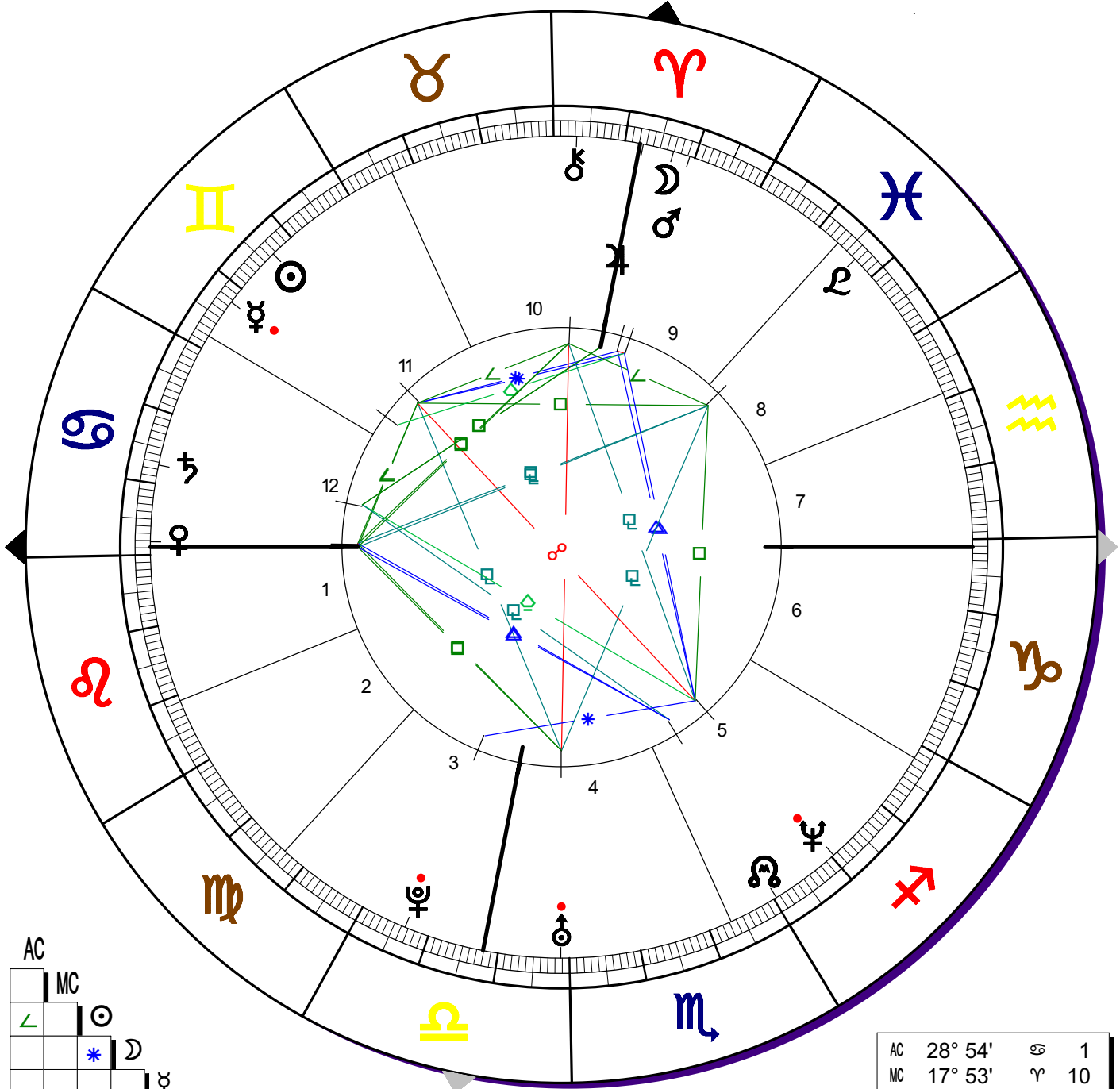
Los Angeles

Länge: 118°14' W Breite: 34°03' N

Geburtshoroskop
Placidus

Datum: 04.06.1975

Zeit: 09:09 PDT



AC	MC	☉	☽	♃	♄	♅	♆	♇	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓
☽		☉	♃																	
		♃	♄	♅	♆	♇	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓		
		♄	♅	♆	♇	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓			
		♅	♆	♇	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓				
		♆	♇	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓					
		♇	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓						
		♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓							
		♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓								
		♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓									
		♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓										
		♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓											
		♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓												
		♎	♏	♐	♑	♒	♓													
		♏	♐	♑	♒	♓														
		♐	♑	♒	♓															
		♑	♒	♓																
		♒	♓																	
		♓																		

Kardinal:	10
Fix:	0
Flexibel:	5
Erde:	0
Wasser:	4
Feuer:	7
Luft:	4
männlich:	11
weiblich:	4

1	28° 54'	♈
2	20° 50'	♉
3	16° 37'	♊
4	17° 53'	♋
5	23° 15'	♌
6	28° 01'	♍
7	28° 54'	♎
8	20° 50'	♏
9	16° 37'	♐
10	17° 53'	♑
11	23° 15'	♒
12	28° 01'	♓

AC	28° 54'	♈	1
MC	17° 53'	♈	10
☉	13° 25'	♊	11
☽	13° 05'	♈	9
♃	22° 19'	R ♊	11
♀	28° 09'	♋	12
♂	10° 42'	♈	9
♄	17° 25'	♈	9
♅	17° 23'	♋	12
♆	28° 47'	R ♋	4
♇	10° 20'	R ♍	5
♈	6° 31'	R ♋	3
♉	26° 46'	♈	10
♊	13° 21'	♎	8
♋	0° 24'	♎	5

Angelina Jolie

Los Angeles

Länge: 118°14' W Breite: 34°03' N

Geburtshoroskop
Placidus

Datum: 04.06.1975
Zeit: 09:09 PDT

Planetenstellungen

Table with 5 columns: Planet, RA, Dec, Sign, House. Includes Ascendent, Medium Coeli, Sonne, Mond, Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto, Chiron, Lilith, mKnoten.

Häuserstellungen

Table with 4 columns: House, RA, Dec, Sign. Lists houses 1 through 12 with their corresponding signs.

Quadrantenverteilung

Table with 4 rows: Quadrant 1-4 and 5 planets per quadrant.

Aspekte

Table of planetary aspects with columns for planet, sign, degree, aspect type, and other planet/sign/degree.

Elementverteilung

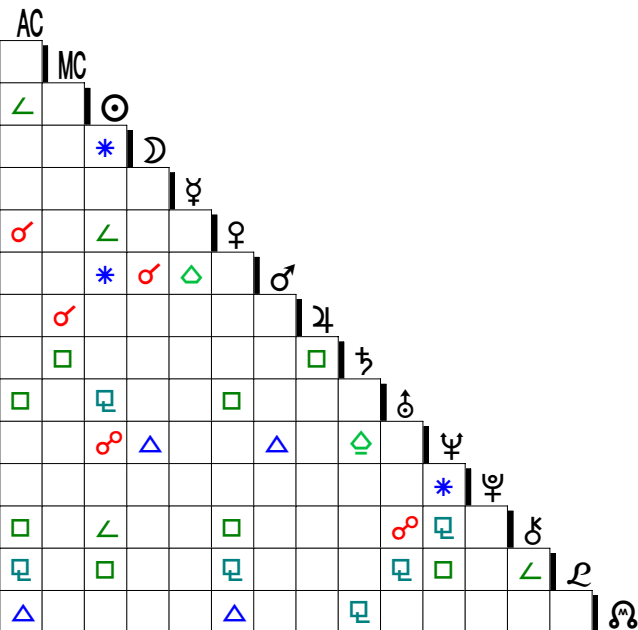
Table with 2 columns: Element (Erde, Wasser, Feuer, Luft) and count/signs.

Qualitätenverteilung

Table with 2 columns: Quality (Kardinal, Fix, Flexibel) and count/signs.

Zeichenverteilung

Table with 2 columns: Gender (männlich, weiblich) and count/signs.



- Aspekte: Konjunktion, Opposition, Quadrat, Oktil, Trioktil, Trigon, Sextil, Quincunx, Quintil, Biquintil

- Planeten: Ascendent, Medium Coeli, Sonne, Mond, Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto, Chiron, Lilith, mKnoten

- Tierkreis: 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 "Kopfzerbrechen 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. Dabei werden wir immer wieder erkranken, obwohl die Medizin weiterhin Riesenschritte 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 durchbexerziert 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 Ascendent 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 Ascendentenzeichen erkennbar, auf welche Weise wir Vorgänge registrieren und interpretieren. So zeigt uns der Ascendent, 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 Ascendentenzeichen 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 Sinnesindrücken ab, ob wir eine Nahrung als bekömmlich empfinden.

Ihr gefühlsbezogener Umgang mit Ihrer Gesundheit

AC im Zeichen Krebs

Früher waren Sie körperlich wohl wenig belastungsfähig, vielleicht sogar schlecht ernährt und von schwacher Kondition. Mit zunehmendem Alter merken Sie, dass Sie robuster, zäher und ausdauernder geworden sind. Ob Sie sich allerdings gesund fühlen, hängt von Ihrer Gemütsverfassung ab. Als zartes, sensibles Wesen kommen Sie sich schlapp, kraftlos und krank vor, wenn sich niemand so recht um Sie zu kümmern scheint. Manchmal sorgen Sie sich ausschließlich um das Wohl der anderen. Dann bleibt nicht mehr viel Raum für Ihre Bedürfnisse übrig. Enttäuscht verstecken Sie Ihre Gefühle und funktionieren fast automatisch. Im Inneren aber rumort es. Das kann sich durch einem nervösen Magen äußern. In Zeiten, in denen Ihnen das warme Nest fehlt, werden Sie von einer unbegründeten Angst beseelt, von einer unheilbaren Krankheit befallen zu werden. Solchen irrationalen Ängsten können Sie entgegenwirken, indem Sie das mehr in Anspruch nehmen, was sich Ihnen an Liebe, Schutz und Geborgenheit in Ihrem Leben bietet.

Durch Ihre introvertierte Art neigen Sie dazu, phlegmatisch zu werden. Ohne Antrieb sind Sie allerdings schnell deprimiert. Deshalb brauchen Sie immer wieder einen Kick, der Ihren Lebensmotor auf Touren bringt. Kalte Duschen, Schwimmen oder Tanzen bringen Sie wieder in Schwung. Regelmäßige Bewegung und Sport wirken sich auf Ihr Gemüt positiv aus. Ihr Lieblingssport sollte Ihnen aber in erster Linie Spaß machen und Fitness ein willkommener Nebeneffekt sein. Sport und Hobby vereinen sich in gelungener Weise beim Segeln oder bei gymnastischen Übungen zu Musik.

Sie sehnen sich nach einem Nest, in dem Sie sich wohlig genährt fühlen. Psychische Probleme könnten sich bei Ihnen auf körperlicher Ebene im Bereich der Nahrungsaufnahme zeigen: bei Drüsen mit dem ihnen verbundenen Säftehaushalt, den Schleimhäuten und dem Magen. Gewebsflüssigkeit und Lymphe sind Teil des Wasserhaushaltes im Körper, der gestört sein kann, wenn Gefühle blockiert sind. Nase und Augen können erkranken, wenn Sie sich emotional isolieren.

Menschen, die Ihnen zuhören, die Sie mit Worten oder mit einer Geste trösten, wirken heilend auf Sie. Einen Arzt suchen Sie erst auf, wenn Ihre selbst zusammengestellten Kräutertees und Ihre Wundersälbchen nichts mehr nützen. Homöopathen und Heilpraktiker sehen einen Zusammenhang zwischen Gefühlsleben und Krankheit. Das kommt Ihnen entgegen. Bettruhe, Wärme und genügend

Flüssigkeitszufuhr verschaffen Ihnen bei vielen Krankheiten schon Linderung. Trotzdem haben Sie das Gefühl, noch etwas einnehmen zu müssen, um gesund zu werden. Deshalb greifen Sie wenigstens zu einem pflanzlichen Mittel, das Ihre Abwehrkräfte stärken soll.

Mit Ihrem sensiblen, phlegmatischen Temperament verkriechen Sie sich in Frustzeiten hinter Bergen von Süßigkeiten. Dann würden Sie am liebsten den ganzen Tag schlafen oder in Tagträumereien vor sich hinmümmeln. Vielleicht trinken oder rauchen Sie zu viel, um über die orale Befriedigung einen Trost für Enttäuschungen zu finden. Um aber in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben, sollten Sie verstärkt Milchprodukte, frisches Gemüse und Obst zu sich nehmen. Mandeln, Fisch und Schalentiere, ebenso Fleisch bekommen Ihnen als Krebstypus, wenn sie in Maßen genossen werden. Auf Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl sollten Sie verzichten, um Verdauungsbeschwerden zu verhindern.

Ausgewogenheit stärkt Körper und Psyche

AC Konjunktion Venus

Ihr Gesundheitszustand hängt davon ab, wie ausgewogen Sie sich ernähren, wie Sie Ihre Energien verteilen und wie harmonisch Ihre Beziehungen verlaufen. Sie fühlen sich bald angeschlagen, wenn eins der Drei aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dann ist Ihnen etwas "an die Nieren gegangen", das Sie nicht zufriedenstellend für sich klären konnten. Bereinigung durch Gespräche sowie körperliche Reinigung sind Methoden, die Ihre Gesundheit erhalten. Entschlackungskuren oder Teekuren zur Durchspülung der Nieren entlasten den Körper. Trennkost propagiert eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme, weil sie die Nahrung u.a. auch nach deren pH-Wert zusammenstellt. Ein körperliches Gleichgewicht kann durch solche Maßnahmen wiederhergestellt werden. Ungeklärte Beziehungsprobleme könnten sich bei Ihnen aber auch mit einem erhöhten oder erniedrigten Blutdruck zeigen. Eine Hypertonie lässt auf die Erfahrung oder Sichtweise schließen, zum Starksein als Partner gezwungen zu sein. Hypotonie dagegen haben vorwiegend Menschen, die sich überwiegend auf Ihre Mitmenschen einstellen und eigene Wünsche dadurch übergehen.

Die Venus am Aszendenten bringt Ihre Erfahrungen mit der Liebe ans Licht. Starker Gewichtsverlust oder Magerkeit treten auf, wenn Empfindung und Vergnügen im Beziehungsleben oder auch in der Sexualität zu kurz kommen. Dagegen lässt eine korpulente Fülligkeit auf sinnliche Wünsche schließen, die sich vermutlich aufs Essen beschränken. Immer dann, wenn Ihr Verhältnis zu Ihren Mitmenschen nicht so ist, wie Sie es sich wünschen, können Krankheitsbilder, auch Hautunreinheiten und Hautreaktionen das ausdrücken.

Eigene Freiräume schaffen

AC Quadrat Uranus

Solange man Ihnen Ihre persönlichen Freiräume lässt, fühlen Sie sich auch gesund. Sobald Sie sich jedoch durch zu viel Vorschriften, gehäufte Pflichten und Forderungen von anderen als fremdbestimmt empfinden, werden Sie krankheitsanfällig. Ganz unbewusst könnte sich Ihr Körper mit plötzlich auftretenden Krankheitssymptomen gegen diese Einschränkungen wehren. Nicht selten tauchen in solchen Zeiten Muskelrisse, Sehnenscheidenentzündungen oder Muskelkrämpfe auf. Ebenso könnte das Reizleitungssystem durch zu viel Stress übererregt sein - Ohrensausen, Nervenentzündungen, aber auch Herpesbläschen können eintreten. Je länger Sie sich nach anderen ausgerichtet haben, desto explosiver reagiert Ihr Körper. Rötungen, Jucken, aber auch eine Unfallneigung sind nicht ausgeschlossen.

In solchen Zeiten haben Sie einen enormen Bewegungsdrang, der Sie kaum stillsitzen lässt. Den sollten Sie mit sportlicher Bewegung tilgen. Die sollte Ihnen allerdings auch Spaß machen. Dehnungsübungen, aber auch Krafttraining zum Muskelaufbau sind zu Ihrem Stressabbau weniger geeignet. Weil sich Ihr Innerstes gegen Statisches wehrt, sollten Sie rhythmische Bewegungen vorziehen, die Ihr Bedürfnis nach Flexibilität durch Anspannung und Entspannung der Muskulatur berücksichtigen: etwa beim Joggen, beim Tanzen oder bei einem Mannschaftssport. Gesundheit hängt bei Ihnen mit dem Gefühl zusammen, nicht festgelegt zu sein, aber eine Kontinuität zu verfolgen.

Mit Veranlagungen leben

AC Quadrat Chiron

Manchmal glauben Sie, dass Sie mit einem anderen Körper oder mit einem "besseren" Aussehen besser ankommen würden. Weil Sie meinen, einem allgemein gültigen Gesundheits- oder Schönheitsideal nicht zu entsprechen, fühlen Sie sich phasenweise ausgegrenzt oder zu wenig beachtet. Ihr Verhältnis zu Ihrem Körper ist in diesen Zeiten nicht besonders gut. Wie wir unseren Körper sehen ist aber - unter anderem - ausschlaggebend für unsere Gesundheit. Daher sollten Sie sich mit Dingen beschäftigen, die Ihnen den eigenen Körper wieder näher bringen. Partnermassagen, die die Sinne anregen, tänzerische Bewegungen, Wasserbalancieren oder genüssliches Einölen können Ihnen zeigen, welche schönen Erfahrungen Sie durch Ihren Körper machen können. Sie sind sensibel für Menschen, die selbst Schwierigkeiten haben, ihren Körper zu akzeptieren - und können vermitteln, was ihr Kontaktproblem verbessern kann. So haben Sie therapeutische, heilerische Fähigkeiten, die aus Ihren persönlichen Problemen entstanden sind.

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 Ineinandewirken 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 Icbewusstsein 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 Schläftheit. 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 Icbewusstseins 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 Icb-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 malsgelbe 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 entspringt der Neugierde Sonne im Zeichen Zwilling

Bei einer Zwillingssonne erfassen Sie mit Intellekt und Logik die verschiedenen Erscheinungsformen in der Welt. Ihre natürliche Neugierde treibt Sie dazu an, das Leben als ein Experiment zu betrachten. Im Grunde Ihres Herzens sind Sie ein Wissenschaftler, der die Naturgesetze erklären und beweisen möchte.

So wie physikalische Gesetzmäßigkeiten die Vorgänge in der Welt zu bestimmen scheinen, möchten Sie sich auch die Vorgänge in Ihrem Körper und in Ihrer Psyche erklären können. Wenn Ihnen der Arzt ein Medikament verschreibt, möchten Sie gerne wissen, was das Mittel bewirkt und gegen welches Krankheitssymptom es eingesetzt werden soll. Wenn Sie aber zu sehr dazu tendieren, Körper und Geist voneinander zu trennen, d.h. Körperfunktionen und psychische Vorgänge voneinander trennen, dann sehen Sie womöglich nur das Krankheitssymptom, nicht aber den psychischen Zusammenhang zu Ihrer Erkrankung. Die rein allopathische Medizin ist nur auf den Körper gerichtet und bekämpft in der Hauptsache nur die körperliche Erkrankung. Mit Ihrer Zwillingssonne haben Sie jedoch eine scharfe Beobachtungsgabe und das Talent, Erscheinungsformen miteinander wieder in Beziehung zu setzen. Deshalb werden Sie durch Selbstbeobachtung merken, dass bestimmte Krankheitssymptome bei Ihnen stets dann auftauchen, wenn psychische Dissonanzen vorangegangen sind.

Bei einer Zwillingssonne haben Sie den Auftrag, Gefühl und Verstand zusammen zu bringen. Solange Sie jedoch Ihre Gefühle als eine nicht greifbare Gefahr möglicher psychischer Überschwemmung betrachten, werden körperliche Krankheitssymptome Sie darauf hinweisen, dass Sie versuchen, mit Ihrem Verstand Ihre Emotionen unter Kontrolle zu halten. Das mag sich in krampfartigen Hustenanfällen und auch in Spasmen der Atemorgane somatisieren - diese können in einer Entzündung des Atmungsapparates gipfeln. Wenn ein beengendes Gefühl das Atmen schwer macht, mag sich das mit der Zeit als Verengung der Bronchien niederschlagen. Lungenentzündungen sind in der Regel der körperliche Ausdruck einer schweren psychischen Verletzung, die nicht gezeigt werden kann, weil man befürchtet, nicht verstanden zu werden. Wenn Sie Ihre Gefühle aus Vernunftgründen zurückhalten, werden sie in Ihnen eine motorische Unruhe auslösen, die sich auch in Hyperaktivität und nervöser Gereiztheit zeigen kann. In so

einer psychischen Verfassung sind Sie unkonzentriert und fahrig, woraus sich so manches Missgeschick und auch kleinere Unfälle entwickeln können.

Menschen mit einer Zwillingssonne finden Ihre psychische Heilung oft darin, beide Polaritäten in sich zu vereinen: nämlich Gefühl und Verstand. Wenn Sie wie ein Kind Neugierde und Verstehen spielerisch miteinander kombinieren, fällt Ihnen das vermutlich am leichtesten. Ein Kind kann sein Erstaunen über die Erscheinungen der Welt bekunden. Es ist neugierig darauf, die Wunder der Welt zu entdecken - um sie dann im experimentellen Spiel auch geistig zu erfassen. Halten Sie doch einmal inne und betrachten Sie beispielsweise einen Ameisenhaufen. Vorsichtig können Sie versuchen, die Ameisenstraße mit Hindernissen aus kleinen Ästchen umzulenken oder mit Brotkrümeln die Ameisen zu mehr Transportarbeit antreiben. Alles Wissen der Welt bleibt relativ und theoretisch, solange es unsere Gefühle nicht berührt, die wir auch als Erstaunen auszudrücken vermögen. Erst die Gefühlswelt lässt uns einen eigenen subjektiven Standpunkt zu den Dingen erfahren. Nur so können wir erfahren, dass jedes Lebewesen die Möglichkeit hat, sich auf verändernde Lebensumstände im Laufe seiner Entwicklung einzustellen. Aus dieser Erfahrung heraus kann sich ein Vertrauen in eine höhere Ordnung entwickeln, die uns von unseren Zweifeln befreit.

Mit den Schwingungen von Edelsteinen verstärken Sie Ihre persönliche Fähigkeit, zwischen den Welten des Intellektes und des Gefühles zu vermitteln. Der Goldtopas ist der Stein der Freude, weil er die Kontaktbereitschaft zu den Mitmenschen anregt. Der gelbe Beryll vermag den Menschen, der sich durch Betriebsamkeit von seinen inneren psychischen Vorgängen abzulenken versucht, vor übertrieben intellektueller Versteifung zu warnen und sein Interesse auf Angelegenheiten zu richten, die auch sein Herz berühren. Der Bernstein ist das Gold des Zwillingss - er hilft, dass Sie mit Feinsinn für das rechte Handeln Ihr geistiges Ziel verwirklichen können.

Dem Zeichen Zwillinge ist der Merkur zugeordnet. Mögliche Probleme sind das Anstauen von Gefühlen, die motorische Unruhe, Gedankenlosigkeit und Gereiztheit verursachen. Den Planetenschwingungen können im Körper verschiedene Energiezentren - so genannte Chakren - zugeordnet werden. Diese Energiezentren sind Schaltstellen, an denen der Energiefluss im Körper 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 Merkurs wird über das Halschakra positiv beeinflusst. Das Halschakra befindet sich dort am Hals, wo zeitweise unser "Kloß" sitzt. Es ist sehr wichtig, dass wir unser Halschakra "erden", denn nur dann verlieren wir die Angst, dass Gefühle uns übermannen könnten. Mittels einfacher Atemübungen können Sie die Konzentrations- und Entscheidungskraft Ihrer Zwillingssonne stärken: Stellen Sie sich einen goldenen Lichtstrahl vor, den Sie mit der Einatmung aus der Erde über die Wirbelsäule bis zum Halschakra in sich hineinsaugen. Nach einem kurzen Luftanhalten schieben Sie das goldene Licht über die Wirbelsäule wieder zurück und lassen es aus dem Sonnengeflecht weit hinausströmen. Wenn Sie diesen Atemvorgang siebenmal wiederholen, werden Sie sich von Tag zu

Tag befreiter fühlen.

Kraft der Neugierde zulassen

Sonne im 11. Haus

Sie legen sehr viel Gewicht auf individuelle Entfaltungsmöglichkeiten. "Jedem das seine" ist Ihr Lebensgrundsatz. Dadurch haben Sie Ihren Mitmenschen gegenüber eine liberale Einstellung. Sie haben die Zukunft im Auge und schließen sich bereitwillig notwendigen Entwicklungen an, die zur Erneuerung der Welt beitragen - das ist Ihr soziales Engagement.

Solange Sie Ihren zukünftigen Entwicklungsweg noch nicht erahnen, neigen Sie aber dazu, sich von modernen Trends und neu aufkommenden Ideen beeinflussen zu lassen. Wenn Sie sich nicht für eine Herzenssache festlegen können, weil ständig Neues auf den Markt kommt, führt ihre innere Ziellosigkeit zu Stress. Wenn sich Ihre Vorlieben stets ändern und Sie mit Ihrem Herzen ständig hin- und hergerissen sind, kann sich so eine innere Zerrissenheit in Herzrhythmus- und Kreislaufstörungen äußern. Helfen kann Ihnen hierbei, wenn Sie sich einen gewissen Zeitraum vornehmen, innerhalb dessen Sie sich einem bestimmten Interesse ausschließlich widmen wollen - und das aus vollem Herzen. Nur so finden Sie zwischenzeitlich Ruhe. Das macht Sie auch sicherer in Ihrer Entscheidung, welche zukunftsorientierten Entwicklungen Sie wirklich vertreten können. Mit dem hierdurch gewonnenen Selbstbewusstsein werden Sie in Ihrem Umfeld an wichtigen Veränderungen tatkräftig mitwirken können.

Hektik und Stress sind bei Ihnen stets Anzeichen von Überreizung. Dann haben Sie viel zu viel im Kopf - alles Dinge, die Sie nicht mehr in die Tat umsetzen können. Ihr Nervengerüst wird dadurch stark angegriffen. Das wiederum zeigt sich in cholerischen Ausbrüchen und auf körperlicher Ebene in Neuralgien (plötzlich auftretende Nervenschmerzen). Durch überraschend auftretende Erkrankungen, die auch mit einem beißenden, kaum auszuhaltenden Schmerz begleitet sein können, wird Ihr Unterbewusstes erkennbar. Dann scheint Ihnen eine bestimmte Sache zu viel geworden zu sein oder Sie fühlen sich durch etwas sehr beengt und in Ihrer persönlichen Freiheit stark eingeschränkt. Nicht selten scheinen berufliche oder partnerschaftliche Verpflichtungen der Grund für solch eine innere Auflehnung zu sein. Die Lösung Ihres Leidens liegt vermutlich darin, sich wieder persönliche Freiräume zu schaffen, beispielsweise indem Sie sich um gleitende Arbeitszeiten bemühen. Vielleicht geht es Ihnen aber auch um mehr Abstand und individuelle Freizeitgestaltung in Ihrer Partnerschaft, was sicherlich zu regeln ist.

Sie kommen zu Ihrer Kraft, wenn Sie sich mit Gleichgesinnten zusammenschließen, um im Interessensaustausch das Eigene herauszufinden. Wenn Sie Probleme haben, können Ihnen Selbsthilfegruppen bestimmt nützlich sein. Ihre Kraft finden Sie in einer sozial ausgerichteten Aufgabe, die Ihnen ans Herz wachsen darf. Sie sind ein Menschenfreund und Ihr Herz kann sich öffnen und Ruhe finden, wenn Sie Ihre Menschenliebe für die Verbesserung eines Status quo einsetzen.

Heilungsweg: Anspannung und Entspannung

Sonne Sextil Mond

Sie verfügen über hervorragende regenerative Kräfte. Trotz möglicher Niederlagen auf einer Seite können Sie Erfolge und Spaß auf anderen Gebieten noch wahrnehmen und sich dadurch wieder psychisch aufbauen. Wenn Sie mit einem guten Gefühl an eine Sache herangehen, ist auch Ihr Selbstbewusstsein gestärkt - und der Erfolg scheint Ihnen schon fast sicher zu sein.

Sollten Sie sich in einer Lebensphase körperlich schwach, krankheitsanfällig und ausgelaugt fühlen, so haben Sie mit Sicherheit versäumt, Ihr ansonsten so gelungenes Gleichgewicht zwischen Muße und Pflicht herzustellen. Möglicherweise haben Sie sich aufgrund von äußeren Umständen in eine nicht zufrieden stellende Rolle drängen lassen, in der Sie entweder zu wenig Selbstbestätigung erfahren oder Ihr Gefühlsleben zu kurz kommt. Sie sind jedoch flexibel genug, dieses Ungleichgewicht zu erkennen und wieder ins rechte Lot zu bringen.

Aufgabe und Heilungsweg finden Sie bei dieser Aspektierung darin, dass Sie eine glückliche Verbindung zwischen Ihrem Einfühlungsvermögen und Ihrem Drang nach Selbstverwirklichung finden. Das mag phasenweise nur durch die Abwechslung beider Seiten realisierbar sein. Doch die Sicherheit, dass auch die andere Wesensseite zum Zuge kommen wird, ist eine Garantie für Ihre innere Ausgeglichenheit.

Für Sie wird Urlaub und Erholung zu einem wichtigen Thema. Andererseits sollten Sie sich nicht aufgrund partnerschaftlicher oder familiärer Umstände dazu bringen lassen, völlig auf Ihre Selbstständigkeit - die Sie vielleicht in einer beruflichen Tätigkeit sehen - zu verzichten. Sie werden sich verstärkt mit der von Ihnen als "schwach" empfundenen Wesensseite anzufreunden haben. Das ist der Teil in Ihnen, der die liebevolle Zuwendung eines Menschen unbedingt braucht. Bedürftig zu sein und etwas zu brauchen, verachten Sie zeitweise an sich - denn mit Ihrer anderen Wesensseite wollen Sie Ihr Leben völlig selbstständig und unabhängig meistern. Ein erster möglicher Schritt, um aus den Extremen zwischen Überforderung und Bedürftigkeit herauszukommen, wäre, täglich Zeit für Ausgleich und Entspannung einzuplanen. Dann werden Sie sich erholt und willig wieder in die Pflicht nehmen lassen. Gönnen Sie sich eine kleine Pause, in der Sie im Liegestuhl die Kraft und Wärme der Sonne genießen und alle Verantwortungen um sich herum kurzfristig mal ablegen. Danach sollten Sie den Tag mit einer Aufgabe fortsetzen, die Ihnen auch Spaß macht. Auch wenn Sie jetzt die Achseln zucken, ist dies doch in den meisten Fällen möglich - denn es kommt nur auf die Einteilung der Pflichten an.

Im Grunde genommen können Sie sich sehr gut auf Ihre Selbstheilungskräfte verlassen, denn mit dieser astrologischen Aspektierung wollen Sie unerträgliche Zustände nicht allzu lange aushalten. Eine Krankheit kann daher Ihren Willen stärken, Ihr Leben wieder in ein persönliches Gleichgewicht zu

bringen.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen stärken Ihren gesunden Egoismus. Die Bachblüte "Red Chestnut" kann helfen, wenn wir uns um jemanden zu viele Sorgen machen und unsere eigenen Nöte hierüber gänzlich missachten. "Red Chestnut" kann uns vor pessimistischer Erwartungshaltung schützen, die nicht selten Misserfolge heraufbeschwört. Die Bachblüte "Chicory" stärkt unsere Fähigkeit, uns liebevoll und absichtslos einem Menschen zuzuwenden. Liebe kann nicht erzwungen werden. Liebe begegnet uns meistens dort, wo wir Sie nicht erwarten, denn dann kann sie uns ohne Bedingungen geschenkt werden.

Heilungsweg: Die wahren Feindbilder erkennen

Sonne Sextil Mars

Sie sind willensstark, durchsetzungsfähig und lassen sich nicht so schnell von Ihren Vorhaben ablenken. Mit der Devise "Packen wir es an!" gehen Sie an ein Unternehmen vorbehaltlos heran. Sie wissen, dass Ihr Durchsetzungswille sie dazu befähigt, Ihre Vorstellungen praktisch umzusetzen. Zudem versteifen Sie sich nicht auf Perfektionismus, denn irgendetwas kommt doch wohl immer heraus.

Solange Sie sich noch nicht darüber im Klaren sind, welches Ihre Herzensziele im Leben sind, geht es Ihnen vor allem um Selbstbestätigung. Für Anerkennung brechen Sie so manches übers Knie. Ihr persönlicher Wille bedeutet Ihnen dabei sehr viel. Nachgeben ist für Sie manchmal wie das Eingeständnis einer Niederlage. So gehen Sie lieber mit dem Kopf durch die Wand und werden trotzig. Das macht Sie gegenüber sich selbst unsensibel. Deshalb verletzen Sie sich in solchen Phasen häufig. Dann stoßen Sie sich leicht an Hindernissen, die Sie in Ihrer Hast übersehen haben. In der Regel haben Sie aber doch das Glück, nur mit Hautschürfungen und harmloseren Schnittwunden davonzukommen.

Vermutlich haben Sie von Ihrem Vater gelernt, dass man sich in der Welt durchsetzen muss, um nicht unterzugehen. Deshalb haben Sie von ihm das Motto übernommen: "Den letzten beißen die Hunde - also mische stets in den vorderen Reihen mit". Er hat Ihnen praktische Lösungswege gezeigt, wie man sich mit Mut - vielleicht auch mit Zorn - durchbeißen kann. Mit der Devise "Angriff ist die beste Verteidigung" haben Sie gelernt, mit Ihrer Angst vor Niederlagen umzugehen. Gallenleiden und Magenschleimhautentzündungen können ein Ausdruck dafür sein, dass Sie zwar Ihre Autorität beweisen möchten - sich aber eigentlich dem Ganzen nicht so recht gewachsen fühlen. Deshalb wird es für Sie ein Schritt zur Heilung sein, im rechten Moment zu erkennen, wann Sie besser aufgeben sollten. Sieger kann auch einmal der sein, der rechtzeitig nachgegeben hat - eben weil er erkannt hat, dass er um Dinge kämpft, die nicht wirklich sein Herz berühren.

Bluthochdruck könnte bei Ihnen ein Hinweis darauf sein, dass Sie sich zu wenig Erholung gönnen. Nur

unter Druck können Sie Verantwortung abgeben. Sie wittern im Hintergrund nämlich allzu leicht Rivalen, die Ihnen Ihren Posten streitig machen wollen. Sie sind zwar ein Kämpfer, stempeln aber Ihre Mitstreiter allzu leichtfertig zu Konkurrenten ab. Je mehr Sie auf Ihre Fähigkeiten und auf Ihre persönliche Ausstrahlungskraft vertrauen, desto realistischer werden Sie Gefahren einschätzen. Dann mag vielleicht sogar so mancher angebliche Rivale zum Sparringspartner werden. Sie finden zu Ihrer Kraftquelle, wenn Sie sich für Dinge einsetzen, die Ihnen am Herzen liegen. Solange allerdings private Herzensangelegenheiten durch Ihr Streben nach Sieg und Erfolg zu kurz kommen, werden sich Partnerschaften verkomplizieren und Gefühle als Schwäche abgetan. Dann kann es um Sie herum kalt und ungemütlich werden. Herzschmerzen zeigen so eine Gefühlskälte auf körperlicher Ebene an: In Wirklichkeit tut es nämlich ganz schön weh, wenn die Zahl der Freunde immer kleiner und Herzlichkeit immer seltener wird. Herzbeschwerden sollten Sie als einen inneren Aufschrei interpretieren, im Leben viel zu wenig Platz für Liebe haben.

Wenn Sie ein aktiver Mensch sind und im Arbeitsleben häufig unter einer Anspannung stehen, die im Körper den Adrenalinpiegel hebt, sollten Sie sich trotz Ihrer Vielbeschäftigung um regelmäßigen sportlichen Ausgleich bemühen. Es tut Ihnen bestimmt gut, sich öfters mal auszupowern, um den Adrenalinpiegel wieder zu senken. Stress, der durch Autoritätsbeweise und Rivalitätskämpfe entstanden ist, kann beispielsweise im Boxen und im Aerobic-Dance abreagiert werden. Nach so einem Fitnessstraining fühlen Sie sich hinterher wieder ausgeglichen und zudem gestärkt für neue Taten. Entspannt können Sie sich dann Ihrer Partnerschaft widmen und Ihre Arbeitswut beruhigt im Büro zurücklassen.

Sie bleiben eine stabile Kämpfernatur, solange Sie sich für Ihre persönlichen Rechte fair einsetzen. Das verschafft Ihnen Befriedigung und innere Sicherheit. Hierbei suchen nicht Sie die Herausforderung, sondern Sie sind derjenige, der schnell und selbstsicher aus seiner Mitte heraus reagiert. So verfallen Sie nicht in einen Siegeswahn, der Unnachgiebigkeit und Trotz hervorrufen kann. Ihre Stärke liegt nämlich dort, wo es nichts zu beweisen gibt: in Ihrem Selbstbewusstsein.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen können Sie zur Mitte Ihres Selbstbewusstseins führen. Die Bachblüte "Impatiens" hilft gegen Nervosität und Unruhe - Verhaltensweisen, die vor allem unter Erfolgsdruck entstehen. "Impatiens" unterstützt Ihr Bestreben, den eigenen Rhythmus zu finden - ein Schritt dazu kann sein, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Die Bachblüte "Larch" stabilisiert Ihr Selbstvertrauen. Das kann Sie vor ständigem Erfolgszwang bewahren. "Larch" hilft Ihnen, den wahren Wert Ihrer Fähigkeiten zu erkennen. Dann werden Sie sich niemandem aus einer Trotzhaltung heraus beweisen müssen.

Heilungsweg: Fantasien wahr werden lassen

Sonne Opposition Neptun

Sie haben eine bilderreiche Fantasie, die Ihnen hilft, Ideen kreativ in die Tat umzusetzen. Sie lassen sich von den Sorgen und Nöten Ihrer Mitmenschen berühren, finden aber im Rückzug und im kreativen Prozess die Möglichkeit, sich von negativen Einflüssen wieder zu erholen. Sie sehnen sich aber auch danach, in einem sozialen Netz aufgefangen zu werden. Ihre Sehnsucht treibt Sie an, sich um das Schicksal Ihrer Mitmenschen zu kümmern. Durch Ihr Mitgefühl kann es Ihnen passieren, dass Sie zu selten Grenzen ziehen und es versäumen, "Nein" zu sagen. Weil Sie selbst nicht gerne alleine sind, muten Sie dies auch anderen nicht gerne zu. So stellen Sie sich manchmal als Zeitvertreib für andere zur Verfügung und vernachlässigen dabei Ihre persönliche Entfaltung. So gesehen missachten Sie Ihre Bedürfnisse nach Rückzug - ein Rückzug, der Ihnen ermöglichen würde, sich wieder erholen zu können.

Krankheit verschafft Ihnen phasenweise die nötige Ruhe, um die vielen Einflüsse Ihrer Mitmenschen sortieren zu können, um letztendlich wieder an Ihr Eigenes zu kommen. Manchmal werden Ihnen Ihre sozialen Aufgaben einfach zu viel. Sie spüren nämlich nur allzu deutlich, was der Einzelne von Ihnen erwartet. Das mag so weit gehen, dass Sie sich gerade von den Leuten, denen Sie Ihren Respekt entgegenbringen, zu wenig beachtet fühlen. Doch eigentlich sehen Sie sich in den betreffenden Leuten widergespiegelt: Wahrscheinlich respektieren Sie sich selbst nicht so recht, denn Ihren Willen setzen Sie wohl selten mit Nachdruck durch. Das würde Ihnen jedoch ermöglichen, in Ihren individuellen Persönlichkeitsfarben zu schillern. Sie ziehen es aber sicherlich vor, sich so zu geben, wie Sie glauben, sein zu müssen, um von anderen respektiert zu werden. Falls Sie auffallend häufig infektionsanfällig sind, zeigt Ihnen Ihr Körper, dass Sie von Fremdeinflüssen infiziert sind. Sie haben bestimmt eine gute Vorstellungsgabe und eine ausgeprägte Fantasie, die in Ihnen eine unendliche Schöpfungskraft mobilisieren können. Das kann aber nur dann eintreten, wenn Sie Ihr Innenleben auch an die Oberfläche dringen lassen. Das kann durch Malen, Musik, Dichtungen, kreativen Bewegungen oder mittels Geschichtenschreiben möglich werden. So bahnen Sie Ihrem Innenleben einen Weg in die Außenwelt. Sie werden das als Zufriedenheitsgefühl wahrnehmen - weil Sie endlich einen Platz in der Welt gefunden haben.

Vermutlich haben Sie in Ihrer Kindheit einen Vater vermisst, der Sie auf Ihrem Lebensweg bestätigt und geführt hätte. So fühlen Sie sich in Ihrem Inneren verunsichert und suchen im Außen nach einer Bestätigung, die Ihr Selbstwertgefühl hebt. Wenn Sie sich aber zu sehr auf das Lob anderer stützen, um der inneren Leere zu entfliehen, gönnen Sie sich wenig Erholung und Ruhe. Im Ruhezustand und auch in Zeiten, in denen arbeits- und erfolgsmäßig nichts vorwärts zu gehen scheint, fühlen Sie sich eher depressiv und unzufrieden. Entspannung finden Sie dann vielleicht durch Alkohol und andere Drogen oder Schlafmittel, mit denen Sie sich eine Brücke über den Abgrund in die Leere verschaffen, ohne hinunterschauen zu müssen. Mit Schmerzmitteln verdecken Sie womöglich die Symptome, die Sie daran erinnern könnten, dass es nun an der Zeit ist, sich selbst wieder zu sammeln, also zu entspannen. Wenn

Sie Entspannung durch Alkohol und andere Drogen oder Schlafmittel suchen, sind Sie suchtgefährdet. Suchen Sie in so einem Falle Trost und Rat in einer Selbsthilfegruppe.

Unbewusst verschaffen Sie sich die nötige Ruhe vor unliebsamen Alltagsaufgaben, indem Sie sich kraftlos, müde und abgespannt fühlen. Möglicherweise treten Kreislaufstörungen auf, die mit Schwindelgefühl einhergehen. Wenn Sie an einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung leiden, dann ähnelt das dem Bild einer Schnecke, die sich mittels Schleimverdickung vor Stress und unangenehmen Umwelteinflüssen verschließt. In diesem Fall sollten Sie sich unbedingt mehr Zeit für eine Erholungspause nehmen, in der Sie einem Hobby nachgehen, das Ihnen Zufriedenheit schenkt.

Vermutlich spüren Sie in sich einen Drang, sich mit Ihrem Höheren Selbst zu verbinden. Das geschieht in Gebeten und auch in Meditationen. Wichtig bleibt aber, dass Sie sich vor jeder Reise in eine Welt, die neben der bewussten Wirklichkeit liegt, in der hiesigen Welt verankern sollten. Damit garantieren Sie sich die Rückkehr aus anderen Zuständen. Wenn das nicht geschieht, begeben Sie sich in die Gefahr, an der beengenden Wirklichkeit, in die Sie zwangsläufig zurückkehren müssen, zu zerbrechen. So eine Erdung kann durch kräftiges Massieren der Fußsohlen geschehen. Ebenso verbinden Sie sich mit Ihrem Persönlichkeitszentrum - Ihrem Selbst - wenn Sie die Atemübung durchführen, die bei Ihrem Sonnenzeichen beschrieben wurde.

Bachblütenessenzen können einen psychischen Entwicklungsprozess unterstützen. Wenn Sie sich nach mehr Lebensfreude sehnen, sich aber verschlossen und introvertiert fühlen, kann die Blütenessenz "Clematis" dazu verhelfen, Illusion und Wirklichkeit einander etwas näher zu bringen. Nach einer kräftezehrenden Krankheit oder wenn Sie sich antriebslos und apathisch fühlen, kann die Blütenessenz "Wild Rose" Ihren Widerstand gegen Resignation und Abgestumpftsein stärken. Die Blütenessenz "Centauray" kann eingesetzt werden, wenn es Ihnen schwer fällt, "Nein" zu sagen - und Sie dadurch immer mehr auf Ihre kreative Selbstentfaltung verzichten.

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 geben 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 übersteigter 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. Dabei 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 zugeeilt. 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 woblige 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 beschützt. Hier können uns Aura-Soma-Öle helfen. Sie haben eine schützend-beilende 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 Dalchow 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 verletzlich 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 Licht 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 Sie im Abenteuer

Mond im Zeichen Widder

Mit Ihrem Widdermond sind Sie oft ungeduldig. Was Ihnen in den Sinn kommt, möchten Sie möglichst sofort haben. Für Ihr Wohlbefinden brauchen Sie sehr viel - oder anders gesagt: es gibt immer irgendetwas, was Sie bräuchten, um sich wirklich wohl zu fühlen. So suchen Sie nach der Quelle, die immer fließt, wenn Sie gerade spontane Wünsche haben. Manchmal genügt Ihnen aber auch schon die Vorstellung "Wenn ich wollte, könnte ich das und das bekommen". Eigentlich sind Sie gierig und begierig darauf, etwas zu erleben, und in dieser Lust auf Leben liegt Ihre Selbstheilungskraft. Wenn diese bedroht ist, werden Sie vermutlich überreizt, panisch und auch krank. Sie sollten sich also nicht selbstlos zum freiwilligen Verzicht zwingen.

Aus beengenden Lebensumständen versuchen Sie sich durch Hyperaktivität zu befreien. Dabei können Sie kopflös und fahrig werden. Durch cholerische Wutausbrüche können Sie sich vielleicht kurzfristig entladen, doch die Folge fortwährender Gereiztheit ist nicht selten eine Magenschleimhaut- oder Gallenblasenentzündung. Sie besitzen viel Durchsetzungskraft, was allerdings auch dazu führt, dass Sie sich durch so manches Problem alleine durchboxen wollen. So liegt es Ihnen wohl gar nicht, die Hilfe anderer anzunehmen, denn Sie möchten niemanden um eine Gefälligkeit bitten müssen. Lieber beißen Sie die Zähne zusammen und werden nachts vermutlich zähneknirschend im Schlaf liegen. Häufige Entzündungen der Nasenschleimhäute mit der Folge einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung können ein Anzeichen dafür sein, wie sehr Sie Ihre Gefühle mit den Gewalttönen, die Sie im Alltag durchziehen, blockieren. Klopfende Kopfschmerzen, rasende Ohrenscherzen und Migräneanfälle zwingen Sie zur Ruhe, wenn Sie sich wieder einmal selbst mit Arbeit überfordert haben. Akute Schmerzen sollten für Sie ein Alarmzeichen dafür sein, sich wieder mehr um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Das bedeutet auch, dass Sie sich auch mal verwöhnen lassen und die Hilfe Ihrer Mitmenschen annehmen.

Die lieb gemeinten Ratschläge mancher Mitmenschen, sich doch einfach mal zur Ruhe zu setzen und sich durch Nichtstun zu erholen, fruchten bei Ihnen wohl kaum. Sie erholen sich bestimmt am besten von den Alltagsstrapazen, wenn Sie aktiv sein können. Lebenslust erwacht in Ihnen, wenn Ihnen der Abenteuerwind um die Ohren pfeift. Ein Radausflug mit unbekanntem Ziel oder ein Wochenende ausgefüllt mit sportlichen Wettspielen an der frischen Luft lässt Ihre Lebensgeister wieder aufleben. Ihre Selbstheilungskräfte funktionieren wieder, wenn Sie Ihren spontanen Einfällen und egoistischen Wünschen öfter folgen. Sie brauchen viel, Sie wollen alles und Sie möchten es sofort: das ist Ihre Monddynamik, die Sie in sich wahrnehmen und der Sie Rechnung tragen sollten, um sich wohl fühlen zu können - die Basis jeglicher Gesundheit.

Durch eine ganz einfache Körperübung können Sie mit der Energie Ihres Widdermondes 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 roten Flüssigkeit gefüllt ist. Diese rote 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 Zeichen Widder wird in der Astrologie als Farbe das Zinnoberrot zugeordnet. Rote Tücher, die Sie auf Sessel und Tisch geschmackvoll ausbreiten können, werden daher Ihre lustvollen Mondenergien in Bewegung bringen.

Duftöle schaffen 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. Dem Zeichen Widder kann als Duftessenz die Myrrhe zugeschrieben werden. Myrrhe galt im alten Ägypten als Aphrodisiakum. Sie hat eine aktivierende Wirkung und soll beim Mann die sexuelle Potenz steigern. Myrrhe ist der Duft, der Ihr Lustgefühl und Ihr inneres Wohlbefinden unterstützt. Er wirkt angenehm und hilft Ihnen, sich für zwischenmenschliche Beziehungen vertrauensvoll zu öffnen. Myrrhe sollte allerdings nicht während der Schwangerschaft verwendet werden!

Guter Zuspruch macht Sie gesund

Mond im 9. Haus

Vermutlich spüren Sie eine Weltensehnsucht in sich. Das zeigt sich möglicherweise in einer gesteigerten Reiselust, oder auch in der Suche nach einem Glauben, der das Heil der Welt verspricht. In psychisch labilen Zeiten sind Sie besonders empfänglich für Heilsbotschaften. Sie erwarten nämlich nur allzu hoffnungsvoll, dass es jemanden gibt, der Ihnen Ihr Unheil wieder wegnimmt. Deshalb ist Ihnen der Gedanke an einen Geistheiler nicht fern. Andererseits können Sie auch der Ansicht sein, dass nur der berühmteste Spezialist Ihre Krankheit siegreich bekämpfen kann. Wichtig wird aber werden, dass Sie Ihre Eigenverantwortung in einer Krankheitssituationen erkennen, um aktiv am Heilungsprozess tätig zu werden. Trotzdem brauchen Sie, um heil zu werden, guten Zuspruch. Sie brauchen jemanden, der in Ihnen immer wieder die Hoffnung zu erwecken weiß, dass alles wieder heil werden wird. Die Zuversicht eines solchen Menschen, erweckt in Ihnen ein Gefühl der Geborgenheit und des Wohlbefindens, das die optimale Voraussetzung für die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte ist.

Sie sind vor allem dann anfällig für Krankheiten, wenn Sie sich auf den Boden von Realitäten herabgezogen sehen. So manche Erwartung und Hoffnung, die Sie in einen Menschen gesetzt haben, mag sich in Luft auflösen. Dann fühlen Sie sich sinn-entleert und desorientiert. Sie ahnen in sich den Wunsch, sich an einen Menschen anlehnen zu wollen, der im weiteren Sinne eine Welterfahrung vorweisen kann. Gefühlsmäßig übergeben Sie sich seiner Weisheit und richten sich nach seinen Erkenntnissen. So neigen Sie dazu, Normalsterbliche zu Gurus zu erheben. Werden Sie durch einen von Ihnen so hoch gestellten Menschen enttäuscht, löst das in Ihnen gleichzeitig die Befürchtung aus, ohne seine geistige Führung nun schutzlos einer rauen Welt ausgeliefert zu sein. Ängste, die nach Fehleinschätzungen auftauchen, schlagen sich vereinzelt auch in Lebererkrankungen nieder. Ohne

Glauben und Zuversicht werden Sie müde, phlegmatisch und lustlos. Wenn Sie sich stürmisch und voller Gerechtigkeitssinn für Ideale einsetzen, die aber nicht Ihrem Wesen entsprechen und die Ihren natürlichen Rhythmus eher belasten, dann kann das eine schon vorliegende Schilddrüsendysregulation noch verstärken. Wenn Sie Ihre Hoffnung verloren haben oder eine Idealvorstellung zusammenbricht, greifen Sie zu Ersatzbefriedigungen. Dann neigen Sie dazu, Genussmittel im Übermaß zu konsumieren - obwohl die Folgen hinreichend bekannt sind. Vielleicht essen Sie schlichtweg einfach zu viel oder zu fetthaltig und Übergewicht wird zum Problem.

Heilung finden Sie, wenn Sie sich selber durch zwischenmenschliche Kontakte eine kleine heile Welt gestalten. Gute Nachbarschaftskontakte, aber auch verlässliche Freunde, deren Optimismus Sie unterstützt, sind hilfreich. Dennoch brauchen Sie immer wieder die Sicherheit, in einer Welt voller Not beschützt und aufgehoben zu sein. Dieses Gefühl, einen beschützten Platz in der Welt zu haben, können Sie sich auch selbst visualisieren: Dann stellen Sie sich vor, dass Sie von einem weißen Licht umgeben sind, das eine schützende Hülle um Ihren Körper bildet. Sie können diesen Lichtschutz beliebig erweitern, indem Sie beispielsweise in Ihrer Vorstellung jenes weiße Licht beim Autofahren über Ihr Auto ziehen. Sie brauchen für diese Visualisierung keine komplizierten, meditativen Techniken anwenden, denn Ihre Imaginationskraft genügt schon.

Beim Essen lieben Sie das Exotische. Wenn Sie selbst kochen, dann vornehmlich ausländische Küche. Essen macht Ihnen vor allem Spaß, wenn Sie es zu etwas Besonderem erheben können. Kantinenessen oder ein Pausenbrot sind für Sie mehr notwendige Übel als wirklich genussbringend. Es kann Ihnen aber passieren, dass Sie sich als dogmatischer Esser entpuppen. Dann können Sie sich zum Gesundheitsapostel entwickeln, der allen Fleischessern ein schlechtes Gewissen einpflanzt: Als überzeugter Müslifanatiker schlagen Sie ein Brot mit Schokoladenaufstrich händeringend ab. Hinter aller Intoleranz, die Sie gegen die abstrusen Geschmacksrichtungen Ihrer Mitmenschen hegen, verbirgt sich eine strenge Erziehung, in der es Ihnen als Kind untersagt wurde, eigene Experimente auszuprobieren. Wenn Gesundheit zur Ideologie wird, verderben Überzeugungen den wahren Genuss am Essen. Essen soll aber das leibliche Wohl fördern. Deshalb sollten Sie sich nicht selbst verdammen, wenn Sie Gelüsten nachgeben, die Sie in einem Anfall fehlender Kontrolle plötzlich überfallen haben. Solange Sie "Ich sollte endlich abnehmen" nur denken, aber nicht in die Tat umsetzen, sammeln Sie - außer weiteren Pfunden - nur zusätzlich ein schlechtes Gewissen an, mit dem Sie sich jeglichen Genuss auch gleich wieder verdrießen. Eine Abmagerungskur kann bei Ihnen nur dann erfolgreich sein, wenn Sie die Tortur in ein ganzheitliches Gesundungsprogramm integrieren. Deshalb sollten Sie während des Fastens mit einer Morgengymnastik beginnen, täglich einen Spaziergang an der frischen Luft unternehmen und eventuell auch noch täglich meditieren.

Bedürfnis und Trieb

Mond Konjunktion Mars

Sie reagieren impulsiv, spontan und zeitweilig etwas ungeduldig. Sie spüren aber, was Sie im Moment brauchen, um sich wohl zu fühlen, und haben den Mut, sich Ihre Rechte zu erkämpfen. Ihre Ungeduld richten Sie manchmal auch gegen sich selbst. Das geschieht vor allem dann, wenn Sie den rechten Zeitpunkt nicht abwarten können oder insgeheim befürchten, vergessen zu werden. Schon als Kind haben Sie gelernt, dass nichts von selbst auf Sie zukommt, wenn Sie sich nicht rühren - andererseits rühren Sie sich aber häufig auch als Folge Ihres Nicht-Abwarten-Könnens.

Deshalb äußern Sie als Erwachsener auch heute noch Ihre Wünsche mit einer eindringlichen Vehemenz. Ihre Bitten klingen manchmal wie Befehle. Das irritiert Ihre Mitmenschen und ruft teilweise auch Widerstand hervor. Der Teufelskreis ist geschlossen, denn auf die erste Abwehrreaktion Ihrer Mitmenschen reagieren Sie herrisch und bevormundend. So sind Sie nach außen hin besonders gereizt, wenn Sie eigentlich liebebedürftig sind. Gallenleiden und Magenschleimhautentzündungen haben stets mit dem Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Geborgenheit zu tun - auch, wenn Sie glauben, dass der Grund Ihres Ärgers ein ganz anderer sei. Sollten Sie sich von Ihren Eltern in Ihrem freien Willen stark eingeschränkt gefühlt haben, mag sich Ihr fast aussichtsloser Protest gegen jene in eigenwilligem Essverhalten gezeigt haben. Hieraus könnten Sie Essstörungen entwickelt haben. Essstörungen im Bereich der Magersucht - wenn also Essen verweigert wird - haben autoaggressiven Charakter. Hier wird die Wut, die man gegen die Repressoren hegt, aus Angst vor Liebesentzug gegen sich selbst gerichtet. Junge Menschen können sich gegen die fehlende Liebe und Aufmerksamkeit Ihrer Eltern zumeist nicht bewusst auflehnen. So gesehen ist das willentliche Erbrechen der manchmal sogar heimlich verschlungenen Speisen ein Protest gegen orale Ersatzbefriedigungen. Diese Essstörung wird Bulimarexie oder Fresssucht genannt.

Wenn Sie sich emotional vernachlässigt fühlen, werden Sie fahrig, nervös und unachtsam. Sie stoßen sich oft und verletzen sich dabei auffallend oft. Vor allem ist dann Ihr Kopf besonders oft Verletzungen ausgesetzt. Wenn Sie sich ständig Beulen zuziehen oder auch des Öfteren Augenverletzungen oder Bindehautentzündungen haben, sollten Sie sich einmal ernsthaft die Frage stellen: "Worum ringe ich in Wahrheit?" Zu einer Antwort gelangen Sie, wenn Sie sich mit Ihrem Unterbewussten und mit Ihren Gefühlen beschäftigen. Das können Sie auch in solchen Momenten tun, in denen Sie den Tiger in sich spüren, der seine Pranken wetzt. Greifen Sie dann mal zu Kreiden oder Wachsmalstiften und einem großen Blatt Papier. Malen Sie mitsamt Ihrer inneren Angespanntheit und Wut das Bild Ihrer Ungeduld. Sie brauchen hierbei weder schön malen noch etwas darstellen! Sie können einfach mit Farbe drauflos wüten! Malen Sie ruhig so lange, bis Sie den Eindruck haben, dass für den Moment alles aus Ihnen herausgeflossen ist. Danach betrachten Sie sich Ihr Bild in Ruhe. Vermutlich machen sich nun ganz andere Gefühle in Ihnen bemerkbar - die Ihnen aber klarmachen, was wirklich an Bedürfnissen in Ihnen steckt.

Sie fühlen sich bestimmt viel ausgeglichener, wenn Sie sich regelmäßig körperlich austoben. Die negativen Energien, die Sie nur allzu leicht in sich festhalten - und die dann zu Erkrankungen führen könnten - sollten Sie regelmäßig aus sich herausschütteln. Ideal ist ein Besuch in der Disko, bei dem Sie sich alles aus dem Leibe tanzen. Regelmäßiger Sport, bei dem Sie sich viel und rhythmisch bewegen, ist Ihnen zu empfehlen: etwa Joggen, Aerobic, Boxen und auch Selbstverteidigungssportarten. Wenn Sie keinen Fitnesssport mehr machen können, dann gehen Sie mit schnellen Schritten jeden Tag spazieren. Sie brauchen Bewegung! Im Anschluss daran wird es aber notwendig sein, Ihren Gefühlen ein wenig nachzuspüren.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen können Ihnen bei Ihrer Ungeduld ausgleichend zur Seite stehen. Die Bachblüte "Impatiens" hilft Ihnen, den eigenen Rhythmus zu bewahren - vor allem dann, wenn Sie sich getrieben und nervös fühlen. "Impatiens" fördert Besonnenheit, besonders, wenn Sie aufgrund eines bevorstehenden Ereignisses überreizt und hektisch sind - was vielleicht auch von einem nervösen Juckreiz begleitet wird. "Impatiens" in Kombination mit der Bachblüte "Larch" stärkt das Selbstvertrauen und hilft gegen die innere Befürchtung, nicht am rechten Platz und mit den falschen Menschen zusammen zu sein. Nur so kann die innere Einstellung zurechtgerückt werden, bei der man davon überzeugt ist, dass die anderen neidisch sind oder einem nichts gönnen wollen.

Bedürfnis und Hingabe

Mond Trigon Neptun

Sie sind besonders empfindsam für Stimmungen, die in der Luft liegen. Vielleicht merken Sie, dass Sie sich von den Launen Ihrer Mitmenschen leicht beeinflussen lassen. Abgrenzung fällt Ihnen nicht leicht, sodass Sie zeitweise nicht mehr so genau wissen, wessen Gefühl Sie gerade ausleben. Jede Person, mit dessen Schicksal Sie sich identifizieren, stellt einen Teil Ihrer eigenen Vergangenheitserfahrungen dar - ein Teil, der Sie möglicherweise heute noch schmerzvoll belastet. Die Erinnerung daran liegt in Ihrem Unterbewussten. Am besten können Sie sich wieder regenerieren, wenn Sie sich zeitweise in die Stille zurückziehen. Dann legen Sie sich ein wenig zur Ruhe und beobachten bewusst die Gedanken und Träume, die Ihnen im Halbschlaf so kommen. Vielleicht werden Sie sich das eine oder andere Bild merken können. Das sollten Sie sich später notieren. Mit der Zeit werden Sie durch die Beschäftigung mit Ihren inneren Bildern einen Zugang zur Sprache Ihres Unterbewussten finden.

In Phasen von Niedergeschlagenheit, in denen Sie nicht so recht wissen, was Sie bedrückt, kann Malen eine Möglichkeit sein, um Ihre inneren Bilder zu veranschaulichen. Allerdings sollte das Malen nicht zur Anstrengung werden, sondern ohne Ziel und nur als Farbenspiel betrieben werden. Meditative Musik wirkt auf Sie entspannend. Vielleicht können Sie auch mit Tanzbewegungen verborgene Gefühlsschätze ans Licht heben. Geschichten oder Gedichte, die Sie entweder selbst verfassen oder ergriffen lesen,

beschreiben gleichzeitig auch einen Ihrer Gefühlszustände. Sie finden Heilung, wenn Sie lernen, diejenigen Gefühle auszudrücken, vor denen Sie am liebsten davonlaufen.

Zeitweise fühlen Sie sich von einer Sehnsucht überwältigt, die Sie vermutlich nicht so recht einordnen können. Möglicherweise entfliehen Sie hin und wieder in eine Traum- oder Fantasiewelt. Sie sehnen sich nach einer heilen Welt, in der Sie mit Ihren Mitmenschen symbiotisch mitschwingen können. Das wird aber wohl selten der Fall sein - sodass Sie sich manchmal ganz in sich zurückziehen oder nach Möglichkeiten suchen, aus der beklemmenden Realität auszubrechen. Krankheiten, meistens infektiöser Art, bieten in solchen Fällen eine Rückzugsmöglichkeit in die Stille. In Fieberschüben entfliehen Sie in Ihre Innenwelt. Vielleicht haben Sie auch zeitweise visionäre Vorstellungen. Diese sollten Sie für später aufschreiben und deren Botschaft zu entschlüsseln versuchen. Besonders vorsichtig sollten Sie mit Drogen aller Art umgehen. Wahrscheinlich kennen Sie die Angst, von Leid und Schmerz überwältigt zu werden. Das lässt Sie möglicherweise zu sedierenden Mitteln greifen, die eine Suchtgefährdung einschließen. Deshalb bitte nicht schon bei leichten Schmerzempfindungen zu Schmerzmitteln greifen! Beispielsweise verfliegen so manche Kopfschmerzen wieder, wenn Sie sich an die frische Luft begeben, eine Ruhepause einlegen oder Akupressurpunkte massieren. Auch Alkohol ist eine Droge und wird gefährlich, wenn er in depressiven Gemütsverfassungen zur Entspannung oder Ablenkung getrunken wird.

Ihre Sehnsucht, sich in einer Seelengemeinschaft aufgehoben zu fühlen, finden Sie in religiösen Ritualen oder in Meditationen möglicherweise gut aufgehoben. Weil Sie jedoch dazu neigen, sich der Wirklichkeit zu entziehen, sind vor allem Meditationstechniken ratsam, die die Verbundenheit mit dem Körper und vor allem mit den unteren drei Chakren betonen. Für Sie ist es wichtig, Ihre Sehnsucht auch im Körper zu spüren. Das lässt Ihr Unterbewusstsein allerdings nur zu, wenn Sie sich zuvor geerdet haben. Diese energetische Erdung können Sie ganz einfach mit einem minutenlangen Stampfen - beispielsweise zu Trommelmusik - erzielen: dabei leiten Sie all Ihr Gewicht und Ihre Kraft breitbeinig und über die gesamte Fußsohle in die Erde ab. Stellen Sie sich vor, dass Sie ein breites, überdimensional großes Gesäß haben, das bei jedem Auftreten schwabbelt und mitschwingt. Auch in depressiven Abkapselungsphasen hilft das Stampfen, durch das Sie Ihre abgeschnittenen Emotionen wieder spüren können. Auch auf Spaziergängen können Sie sich Ihr Körperempfinden wieder bewusst machen: indem Sie frische Luft mit der Vorstellung einatmen, dass Sie dabei den ganzen Kosmos in sich aufsaugen. Wenn Sie dabei noch barfuß gehen oder in der weichen Erde herumwaten, leiten Sie das Aufgenommene wieder zur Erde zurück. So können Ihre Empfindungen wieder Wirklichkeit werden. Vor allem werden Sie im geerdeten Zustand feststellen, dass jeder Schmerz auch wieder aufhört und alles Leid ein Ende findet - wenn auch nicht auf Dauer.

Die Schwingungen der Bachblütenessenzen stärken Ihr Vertrauen auf Ihre Intuition - eine Intuition, die Ihnen sagt, was für Sie selbst im Moment richtig ist. Die Bachblüte "Centaury" hilft vor allem jenen Menschen, die nur schwer "Nein" sagen können. Hierbei kann sich manchmal Selbstlosigkeit in

Selbstaufgabe umkehren. "Centaury" fördert das Bewusstsein, ein Recht auf ein selbstbestimmtes Leben zu haben, was auch unseren Selbstwert anhebt. Die Bachblüte "Clematis" hilft in Lebensphasen, in denen Sie sich von Realitäten überrollt fühlen. Da können Sie Tagträumereien, möglicherweise auch Süchten verfallen. "Clematis" unterstützt die Bereitschaft, auch schmerzliche Erfahrungen mit mehr Bewusstheit zu durchleben - und erweckt die Erkenntnis, dass Verbesserung im Alltagsleben nur durch Eigeninitiative erzielt werden kann. Wenn Sie Drogen zu sich nehmen oder Suchtverhalten an sich feststellen, sollten Sie sich unbedingt mit einer Selbsthilfeorganisation in Verbindung setzen!

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 Überbeleblichkeit 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 Überbeleblichkeit 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 Ummwälzung verhindern möchten. Je verkrampfter wir an Altbewohntem 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 Gefühlsäußerungen

Saturn im Zeichen Krebs

Bei dieser Saturnstellung werden Sie in Beziehungen darauf hingewiesen, zwischen echten Gefühlen von Liebe oder Zuneigung und denen von Sehnsucht oder Nutzen zu unterscheiden. Sie suchen nach einem Nest und nach Vertrautheit. Deshalb kann es passieren, dass Sie sich an Gewohnheiten festklammern, die Sie als Zuwendung interpretieren, obwohl sie schon längst in Mechanik und Routine umgeschlagen sind. Sie sind nicht gerne alleine. Doch je mehr Einsamkeit Sie vermeiden, desto wahrscheinlicher manövrieren Sie sich in die Enttäuschung hinein, wieder nicht die wahre Liebe gefunden zu haben.

Wenn Ihre saturnischen Kräfte zu verhärten drohen, verpflichten Sie sich gegenüber Menschen und Lebensumständen, bei denen Sie sich nicht wohl fühlen. Intuitiv spüren Sie zwar die Gefühlskälte, die Sie umgibt, und flüchten womöglich in Arbeit - dabei laden Sie sich aber viel Stress auf, der Sie psychisch aushungert. Das ist der Grund, warum Sie sich eventuell mit Verdauungsstörungen oder mit einer chronischen Verstopfung herumplagen. Vielleicht sind Ihnen auch bestimmte Speisen mehr und mehr zuwider. Psychisch sind Sie auf Aushalten programmiert, doch Ihr Körper zeigt Ihnen, wie unwohl Sie sich eigentlich fühlen. Möglicherweise treten in Ihrem Sexualleben Krisen und Konflikte auf. Dies sollte Sie dazu bringen, auch Ihre innere Bereitschaft zur Liebe zu überdenken.

Beschwerden im Kreuzbeinbereich lassen auf angestaute Gefühle schließen, die nicht gezeigt werden, weil man befürchtet, zurückgewiesen zu werden. Schmerzen im Kreuzbeinbereich entstehen hier durch sexuelle Blockaden, die sich auflösen, wenn Sie sich gefühlsmäßig wieder öffnen und sich der Liebe eines Menschen anvertrauen können. Sehr häufig stehen einer Heilung Schuldzuweisungen an das Gegenüber entgegen. Wenn Sie sich erden, werden Sie lernen, Ihre Gefühle von Ihren Sehnsüchten zu unterscheiden - und dann eher erkennen können, was Ihr persönlicher Anteil an einer abgeflachten Liebesbeziehung ist.

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.

Um wahre Liebe und Geborgenheit zu empfinden, müssen Sie darauf vertrauen, dass Ihnen ein Mensch das in Liebe geben kann, was Ihren Liebeshunger sättigt. Wenn Sie aber in Erwartungen verharren, wie echte Liebe auszusehen hat, können Sie die Zuwendung, die Ihnen ein Mensch aus seinem Herzen heraus gibt, nicht empfinden. Gefühle und Empfindungen verändern sich ständig. Es kann sich für Sie daher wie ein Lernprozess anfühlen, seelische Offenheit zu üben. Mit der Zeit kann Echtes und auch nicht mehr Stimmiges erkannt und entsprechend verändert werden.

Heilungsaufgabe: Leiden schicksalhaft annehmen

Saturn im 12. 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 spirituellen Heilers, für den alle Menschen gleich sind und der im Heilwerden jedes Einzelnen die Genesung der gesamten Menschheit sieht. Vermutlich sehen Sie sich immer wieder der Machtlosigkeit Ihres eigenen Willens gegenüber. Das kann Sie im Gegenzug dazu veranlassen, Gesetze und Regeln - mit der Androhung von Strafen - zu formulieren. In der Funktion als Rechtsvertreter werden Sie jedoch nicht

glücklich werden, da Strafen zwar an die Angst des Menschen, nicht aber an seine Einsicht appellieren. Sie möchten die Welt verbessern, werden das aber nur mit Liebe, Fürsorge und Zuwendung erreichen. Je mehr Sie anderen Ihr Rechtsempfinden aufzwingen wollen, desto auffälliger werden Sie an Ihre psychischen oder auch körperlichen Grenzen stoßen. Allergien können ein Ausdruck dafür sein, dass Sie die hingebungsvolle und auch beeinflussbare Wesenseite in sich verabscheuen. Das veranlasst Sie, Mauern von Unberührbarkeit um sich herum zu errichten. Beschwerden, Krankheiten und das, was Sie immer wieder zu blockieren scheint, sollten für Sie als Aufruf gelten, Ihre persönlichen Grenzen mehr zu öffnen. Indem Sie Mitgefühl und Verständnis für das Schicksal anderer aufbringen, werden Sie sich im Endeffekt auch wieder selbst in anderen erkennen. Das ist Ihr Schritt zum Heilwerden.

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 Lebendigsein! Sie spüren intuitiv, dass Sie lebendig werden, wenn Sie sich dem Strom des Schicksals oder dem Fließen des Augenblickes hingeben. Sie wissen aber auch, dass jedes Tun mit Konsequenzen verbunden ist. Somit können Sie nicht lebendig werden, ohne auf anderer Seite ein Opfer zu bringen. Das lässt Sie manchmal an quälenden und schmerzvollen Umständen festhalten, denen Sie mit Krankheit oder Flucht aus dem bewussten Leben zu enttrinnen versuchen. Drogen und Alkohol können dann gefährlich werden - als "Entspannungsmittel". Wenn Sie Drogen zu sich nehmen, um sich zu entspannen oder um sich besser zu fühlen, ist das ein Anzeichen für Suchtverhalten. Dann sollten Sie sich unbedingt bei einer Selbsthilfegruppe Rat und Hilfe einholen!

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, zu erkennen, dass Ihr persönliches Schicksal nicht einzigartig ist. Diese Erkenntnis mag u.a. auch mit einer Pflegepflicht verbunden sein, die Ihnen unbeabsichtigt zufliegen kann. Selbstmitleid und Schuldzuweisungen können keine Lösung darstellen. Sie haben den Auftrag, Ihr persönliches Leid zu akzeptieren - und dem auch nachzuspüren - um es dann in anderen Menschen wieder zu erkennen. Wenn Sie sagen können "Ich kenne dein Leid!" schließt das auch mit ein, dass Sie gelernt haben, damit zu leben. Ihre Aufgabe besteht darin, anderen diese Erfahrung zu schenken - eine Erfahrung, mit der Sie nun wissen, wie sich ein Mensch vor dem Abtauchen in eine unendliche Leere bewahren kann.

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 erkenne mich im Leid und in der Schwäche des anderen!" oder "Mein Schicksal führt mich zu meinem Heil!". 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 Quadrat Saturn

Sie haben eine hohe Erwartung an das Glück und glauben im Grunde genommen, dass Ihnen mehr zusteht, als Sie sich erarbeiten können. So haben Sie manchmal große Pläne, die durch Gesetze, höhere Fügung und Mitmenschen immer wieder durchkreuzt werden. Manchmal gewinnen Sie den Eindruck, dass es gefährlich sei, zu viel Optimismus und schöne Lebenspläne zu haben. So fühlen Sie sich phasenweise vom Leben enttäuscht, das Sie viel zu wenig zu beschenken scheint. Mit Ihrem Frust werden Sie fertig, indem Sie entweder ängstlich-verklemmt in die Zukunft schauen oder gerade deshalb zu Übertreibungen in Ihrem Lebenswandel neigen.

Je mehr Lebensideale Sie über Bord werfen, desto mehr neigen Sie dazu, zu essen und sich im Genussmittelkonsum zu vergreifen. Dann glauben Sie, das Einzige, was der Mensch im Leben noch haben könne, seien seine Genussfreuden und seine Verschwendungslust. Gewichtsprobleme und auch Leber- und Gallenleiden sind also Ausdruck einer maßlosen Enttäuschung über die Welt, in der man seine wahren Werte anscheinend nicht verwirklichen kann. Leider haben Sie dann Ihren Horizont auf Ihren eigenen Körperumfang verkleinert - obwohl Sie tief im Innern doch von der Sehnsucht nach Weltoffenheit durchströmt werden.

Wenn es ein Schwerpunkt Ihrer Erziehung war, dass Sie als Mensch rechtschaffen und gut zu sein haben, lassen Sie sich wohl kaum zu einem exzessiven Lebenswandel hinreißen. Dann sehen Sie Ihr Gutsein in der Beachtung von Regeln und Normen. Das lässt Sie allerdings dogmatisch werden. Möglicherweise werden Sie dann ein allzu eifriger Verfechter gesunder Ernährung und ökologischer Pflichten. Die damit verbundenen Grundsätze hindern Sie dann daran, es sich einfach einmal bedenkenlos gut gehen zu lassen. In so einem Fall halten Sie Wünsche und Bedürfnisse zurück und sind womöglich unterschwellig dauergefrustet. Wenn Sie sich stur auf den Weg der Vernunft begeben, werden liebevolle Begegnungen und kleinere Glückseligkeiten wohl immer seltener werden: Ihre Lebenslust zieht sich zusammen. Der Körper kann einen strengen Regulationswillen mit chronischer Verstopfung, Dickdarmerkrankungen, Gallensteinen oder auch mit Lebererkrankungen anzeigen. Bei solchen Erkrankungen wird im Körper etwas zurückgehalten. Dadurch werden Organfunktionen behindert - nachfolgende Stauungen können

Organe belasten. Auch Hagelkörner, die aufgrund eines Sekretstaus am Augenlid entstehen, dürfen als Hinweis betrachtet werden, das momentane Leben auf verloren gegangene Ideale hin zu überdenken.

Im Grunde genommen vermögen Sie es nicht richtig, sich aus Ihrem anerzogenen 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 aufgehellet 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 Bisberige 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. Dabei 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 auszufliessen. 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 geben 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 Anwendungen 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-spirituales 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 Ausgleichswillen

Uranus im Zeichen Waage

Ihre Uranus-Kräfte rebellieren, wenn Sie sich eine Zeit lang zu sehr nach einem Beziehungspartner richten. Dann haben Sie das eventuell berechtigte Gefühl, Ihre individuelle Selbstentfaltung vernachlässigt zu haben. Falls Sie Gefälligkeiten übertreiben, um sich die Sympathien anderer zu sichern, können unvorhergesehene Ereignisse den oberflächlich gehaltenen Frieden stören. Es ist aber auch möglich, dass Sie immer wieder auf Beziehungspartner treffen, die keine feste und geregelte Partnerschaft zulassen oder Einwände gegen Verbindlichkeiten haben, die in Beziehungen normalerweise entstehen. Egal ob Sie mehr Sehnsucht nach Nähe oder mehr Bedürfnis nach Distanz haben: Ihre Partnerschaften spiegeln die

Ambivalenz stets wider. Deshalb sind Sie in Ihrem Beziehungsleben vermutlich nur kurzzeitig zufrieden und glücklich: Schon bald scheinen Konflikte und unterschiedliche Erwartungen das gemeinsame Glück zu trüben. Im Unglücklichsein aber sind unsere Lebensenergien geschwächt. Dadurch können wir krank werden.

Sie bleiben gesund, wenn Sie sich bewusst um Ihr persönliches Glück bemühen. Das heißt in Ihrem Falle, sich Partnerschaften so zu gestalten, dass noch genügend Freiraum für andere Kontakte und Hobbys bleibt. Sie werden sich durchaus auf einen Partner festlegen, müssen aber wissen, dass Sie trotzdem noch die Vielfalt des Lebens entdecken dürfen. Falls Sie es aber allen Ihren Lieben rechtmachen wollen, werden Sie sich unbewusst Partner erwählen, von denen Sie sich bald vernachlässigt fühlen. Streben sie nach Toleranz! Toleranz ist der Zugang zu dem Glück, das Ihnen Gesundheit verspricht. Entdecken Sie, dass Ihre Mitmenschen möglicherweise ganz andere Erwartungen an Sie haben, als die, die Sie bisher zum Beweis Ihrer Liebe erfüllen wollten. Dann erst verbinden Sie Liebe nicht mehr mit der unliebsamen Konsequenz, Freiheit und Individualität opfern zu müssen. Gleichzeitig werden Sie merken, dass auch Sie manchmal Erwartungen an einen Menschen hegen, mit denen Sie dessen Liebe oder Sympathie zu Ihnen überfordern.

Körperliche Funktionsstörungen, Hauterkrankungen und auch psychosomatische Krankheitsbilder könnten durch eine nicht intakte Beziehung ausgelöst sein. Liebe bringt Sie vornehmlich in Entweder-oder-Situationen: Entweder bleiben Sie sich selbst treu und werden als Egoist abgelehnt - oder Sie geben sich selbst um des lieben Friedens willen auf, fühlen sich aber dann übergangen. Letzteres kann Sie dazu bringen, schon beim ersten Anzeichen eines Konfliktes mit einer Trennung zu rechnen. Das bringt Ihr Nervenkostüm aus dem Gleichgewicht. Solche innere Gespanntheit kann sich im Körper mit Reizungen und Rötungen zeigen. Eigenständigkeit und Individualität sind also die Voraussetzungen, um das Glück mit einem Partner genießen zu können.

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 Alleinseinwollen 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.

Liebe und persönliche Freiheiten

Venus Quadrat Uranus

Durch Beziehungspartner werden Sie immer wieder angehalten, Ihr Leben von Grund auf zu verändern. Zuneigung und Liebe hat daher für Sie den negativen Beigeschmack, entwurzelt zu werden. Weil Sie spüren, wie sehr Sie dem Reiz des Neuen und erotischen Abenteuer ausgeliefert sind, versuchen Sie in einem Nähe-Distanz-Spiel, sich vor neuen Aufregungen zu bewahren. Ihre Nerven sind bis aufs Äußerste angespannt, weil Sie sehr darauf aufpassen, einen Menschen nicht zu nahe an sich herankommen zu lassen. Andererseits soll er Ihnen aber auch nicht entgleiten. Irgendwie versuchen Sie Ihre innere Verunsicherung der Liebe gegenüber mit der Notwendigkeit Ihrer Freiräume zu rechtfertigen.

Sobald jedoch Ihr Partner auf Ihre Freiheitsforderungen eingeht und für sich die gleichen Rechte in Anspruch nimmt, geraten Sie aus dem Gleichgewicht. Das zeigt Ihnen Ihr Körper mit einer Störung seines physiologischen Gleichgewichtes an. Bei Frauen führen hormonelle Dysregulationen zu Zyklusstörungen. So eine Hormonstörung hat nicht selten den Hintergrund, dass sie sich allzu sehr Ihrem Beziehungspartner verspricht, obwohl sie manchmal auch sexuell von ihm unabhängig sein möchte. Sie geht aber ihren eigenen Impulsen nicht nach, weil sie befürchtet, von ihrem Partner zukünftig ignoriert zu

werden. Nieren- und Blasenentzündungen treten auf, wenn man sich in seinem individuellen Rhythmus von einem anderen Menschen blockiert oder zu stark eingenommen fühlt.

Ihr Anspruch auf persönlichen Freiraum kollidiert immer wieder mit Ihrem Wunsch nach Nähe und Beziehung. Wenn Sie sich zum Anpassen zwingen und auf Eigenes verzichten, machen sich Beziehungskrisen breit. Ohne Vorwarnung neigen Sie dann zu cholерischen Wutausbrüchen, aber auch zu allergischen Reaktionen oder Hautrötungen und Nervosität. Ausbruchversuche sind entweder eine Dienstreise oder eine Erkrankung, durch die Ihnen Sonderrechte in der Beziehung eingeräumt werden müssen. Ebenso könnte ein plötzlich auftretender rötender Ausschlag zum Absagen einer lästigen Verabredung führen. Besser wäre es, wenn Sie ohne Vorwand Ihren Hobbys und Kontakten nachgehen könnten - und Sie selbst bleiben könnten, trotz Beziehung. Als Übung hierfür können Sie einen Zentrierungstanz tanzen: Breiten Sie Ihre Arme aus und beginnen Sie, sich langsam um Ihre eigene Achse zu drehen. Je sicherer Sie sich fühlen, desto schneller dürfen Sie kreiseln und den Raum im Wirbelsturm erobern. Allerdings sollten Sie mit den Augen einen Punkt an der Wand fixieren, zu dem Sie nach jeder Drehung wieder zurückfinden. Das hält Sie im Gleichgewicht.

Phasenweise würden Sie sich am liebsten aus allem Bestehenden und Beständigen befreien. Gefahrloser können Sie sich Abwechslung verschaffen, wenn Sie beispielsweise mit Freunden einen Maskenball inszenieren. Jeder darf in die Rolle schlüpfen, in der er sich frei und ungebunden fühlt. Neben Spaß gewinnen Sie mit so einer Inszenierung auch den Mut, sich nicht um das Urteil anderer zu scheren.

Bachblütenessenzen unterstützen Ihre inneren Antriebe, eigene Lebenskonzepte zu realisieren. Die Bachblüte "Walnut" bekräftigt Sie in Ihrem Unabhängigkeitsstreben, sodass Sie sich von alten Beziehungsmustern lösen können. Die Bachblüte "Water Violet" öffnet Sie wieder für andere, wenn Sie sich in eine Isolation verkrochen haben, um nicht weiter beeinflusst zu werden.

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 Stoffwechselforgänge, 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 Sehnüchte. Die Sehnüchte, 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 Sehnüchte nach der "Heilen Welt" macht uns begierig und süchtig. Dabei 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 Sehnüchte 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 ungelogen 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 Realitätsflüchten 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. Dabei 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. Fußpilzgerkrankungen 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 durften, werden Sie mit einem anderen Bewusstsein begegnen, mit einer Liebe, in der die Achtung vor der Schöpfung zum Ausdruck kommt.

Beeinflussbar in der Wertigkeit

Neptun im Zeichen Schütze

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: Wir Menschen werden alle Wahrheiten in uns selbst entdecken. Daher möchten wir nicht mehr einer Doktrin folgen. In der westlichen Welt erweitern wir unsere Vorstellung von Gott immer mehr zu einem Allgott, den wir in allen Religionen und Philosophien zu finden glauben. Wir erhoffen uns, dass wir keiner übermächtigen Ordnung - auch nicht in Gestalt eines übermächtigen Gottes - unterliegen, sondern alle übernatürlichen

Kräfte in uns selbst entdecken können. Deshalb suchen wir nach unseren medialen Fähigkeiten und hoffen, damit schwebend durch das Gewühle der Welt hindurchzufinden. Neptun beschreibt jedoch unsere Vision und nicht die Realität. Auf der Suche nach Bewusstseinsweiterung könnten wir an bewusstseinsverändernden Lehren und Drogen haften bleiben, die uns immer mehr aus der realen Welt hebeln. Deshalb können desillusionierende Faktoren aus dem Alltag Enttäuschungen auslösen. Die wiederum rufen neptunische Fluchtendenzen hervor, mit denen Sie der unliebsamen Wirklichkeit entkommen wollen. Eine Krankheit kann dann eine Erlösung aus momentan sehr belastenden Situationen bieten.

Ihr Neptunzeichen lässt auf eine große Bereitschaft schließen, sich für übernatürliche Erscheinungen zu öffnen, allerdings nur, wenn Sie Ihrer Sehnsucht ehrlich gegenüberstehen. Ihre Sehnsucht, von einem höheren Wissen geführt zu werden, kann auch einem Verlorenheitsgefühl entstammen. Dann, wenn alte Glaubensregeln immer mehr verschwinden, gelangen wir nämlich an einen Nullpunkt, wo alte Wertvorstellungen und bisherige Gesetzmäßigkeiten immer unbedeutender werden. Dann stellt sich die Frage, wonach wir uns nun richten sollen. Irrwege könnten uns in Selbstüberschätzung und Maßlosigkeit hineinführen, die uns auch körperlich schaden. Als Folge können Krankheiten auftauchen, die unsere Selbstüberschätzung wieder korrigieren, indem sie uns zu einem gemäßigeren Lebenswandel auffordern. Wenn wir gesund leben wollen, wird es uns nicht mehr genügen, Vollwertkost zu essen und Sport zu treiben. Unsere Gesundheit basiert auch auf dem gesunden Funktionieren eines ganzen Systems, bei dem es beispielsweise um artgerechte Tierhaltung geht und um eine Nahrungsmittelgewinnung, die das ökologische Gleichgewicht aufrechterhält.

Wenn Sie sich sinnentleert und schicksalhaft ausgeliefert fühlen, könnten Sie möglicherweise 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 Selbstaufgabe

Neptun im 5. Haus

Sie sind kreativ begabt und wissen das wahrscheinlich auch in einem künstlerischen Sinne zu nutzen. Ihre Kreativität zeigt sich im Umsetzen von Ideen in Handlungen. Daher können Sie vielleicht genau so malen, wie Sie sich die Dinge im Kopf vorstellen. Mit Sicherheit liegen bei Ihnen schauspielerische Talente blank an der Oberfläche. Sie sind ein Künstler - und sei es ein Lebenskünstler - denn Sie können Atmosphäre und Stimmungen erschaffen und sich ebenso in Situationen einfügen, indem Sie einfach mitspielen. Das kann sehr humorvoll sein. Doch ein Mitspielen birgt auch die Gefahr in sich, nicht mehr sich selbst zu sein. Möglicherweise wissen Sie sowieso nicht so genau, wer Sie letztendlich sind. Das wäre nicht weiter tragisch, wenn Sie sich nicht zeitweise recken und strecken würden, um als ein Jemand zu gelten. Dann schlüpfen Sie womöglich in die Verkleidung einer visionären Figur oder eines Vorbildes und strengen sich mit perfektionistischen Anwendungen sehr an, umso wie jene zu sein. Bis zur völligen Erschöpfung können Sie versuchen, deren Ansprüchen zu genügen. Unglücklicherweise stellen Sie im Vergleich mit Ihrem Ideal immer wieder fest, es noch nicht erreicht zu haben. Resigniert könnten Sie dann meinen, unfähig oder ein Niemand zu sein. In Zeiten, in denen Sie solche großen Pläne verfolgen, neigen Sie daher zu Stresssymptomen. Vor allem könnten Herz und Kreislauf übermäßig belastet werden. Versagensängste machen sich dann breit und bereiten schlaflose Nächte. Verführerisch locken dann betäubende Mittelchen, die uns von Stress und Verkrampftheit befreien sollen. Leider glauben wir dann schnell, ohne jene drogenähnlichen Abspanner - wie Alkohol, Beruhigungsmittel oder stundenlange Berieselung vor dem Fernseher - uns nicht mehr entspannen zu können. In stressreichen Phasen schieben sich manchmal ganz ungeplant Ruhepausen ein, denn Lustlosigkeit blockiert jeden Einfallsreichtum. Leider kann unter solchen Umständen die gewonnene Freizeit kaum recht genossen werden, denn eine Leere scheint sich zu verbreiten, die verstimmt. So könnten Aufputzmittel attraktiv werden, die unsere Fantasie scheinbar wieder anregen. Jeder schöpferisch begabte Mensch braucht aber Pausen, um sich wieder kraftvoll aufzutanken.

Ihre Gabe, ein Künstler zu sein, sollten Sie nicht unter den Tisch kehren. Hierbei wird aber notwendig sein, sich von allen möglichen Vorbildern, von väterlichen Idealvorstellungen eines/einer erfolgreichen Sohnes/Tochter und von Erfolgphantasien zu befreien. Ihre Künstlernatur kann nur dann leben, wenn Sie sich so geben, wie Sie sich gerade empfinden und nicht wie Sie erwartungsgemäß sein sollten. Leistungsschwankungen sind dabei normal. Deswegen sollten Sie sich zunehmend solchen Gesellschaftskreisen entziehen, die nur Wert auf immer gleich bleibende Leistungen oder Leistungssteigerungen legen. Sie sind ein kreativ begabter Mensch, der uns alle mit seinem Feingefühl inspirieren kann. Singen Sie, tanzen Sie oder suchen Sie Ihren Ausgleich in Musik oder Malen.

Ihr Humor, Ihre Wandlungsfähigkeit und Ihr Einfühlungsvermögen sind ein Geschenk für Ihre Mitmenschen, solange Sie sich nicht für deren Erwartungen märtyrerhaft 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 bewundert 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 Sie stattdessen viele Rollen spielen, doch nicht darauf bauen, eine davon zu werden. Sie finden immer wieder zu sich selbst zurück, wenn Sie sich mit Ihrem Namen verbinden. Singen Sie daher 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.

Verletzen und Empfindsamsein

Mars Trigon Neptun

Am kraftvollsten fühlen Sie sich in einer Gruppe mit einer gemeinsamen Vision, den Menschen zu heilen. Es ist gut möglich, dass Sie dabei zu einem Anführer einer Unternehmung erkoren werden - und sich vor allem mit Motivationskraft und weniger mit strategischem Können oder Muskelkraft auszeichnen. Daher brauchen Sie Hintermänner, die Ihnen mit praktischen Lösungen tatkräftig zur Seite stehen. Im Alleinkampf sind Sie schwach. Das zeigt Ihnen Ihr Körper durch eine labile Körperabwehr und durch eine Neigung zu Infekten. Die Angst davor, sich beweisen zu müssen, deutet Muskelschwäche, Sehnenscheidenentzündungen, oder Schwächeanfälle an. Solange Sie Kompetenzen verteilen, gelingen Ihre Unternehmungen. Sobald Sie aber die Zügel der Macht an sich reißen, überkommen Sie Alpträume, die Ihre geheime Angst, zu versagen, versinnbildlichen.

Ohne kollegiale Unterstützung oder einer Schar von bereitwilligen Helfern fühlen Sie sich überfordert. Sie sind dann wie gelähmt und folglich antriebsschwach und depressiv. Aus Rücksicht sagen Sie nicht gerne "Nein". Lieber schicken Sie eine Vorhut voraus, die Sie vor Gegenwehr schützt. Andernfalls lassen Sie sich zu viel gefallen. Wut taucht in Ihnen auf, die dann in Affekthandlungen überschäumt, in denen Sie sich selbst nicht mehr wahrnehmen. Doch erst über körperliche Schmerzen empfinden Sie Ihr seelisches Leid, das Sie als solches nicht ertragen wollen. Weil aber Ihr Körper besonders schmerzempfindlich reagiert, könnten Sie vorschnell zu Schmerzmitteln oder anderen betäubenden Drogen greifen.

Ihr Vertrauen in Ihre Kraft wird durch Methoden gestärkt, durch die die Energiezentren im Körper - die Chakren - aktiviert werden. Das kann mit Kundalini-Meditationen geschehen, ebenso mit Kult-Tänzen, beispielsweise im afrikanischen Stil. Hier wird die Urenergie aus der Erde durch unseren Körper hindurch gelenkt. Chakrenheilungen sollten allerdings von einem erfahrenen Lehrer angeleitet werden. Auch durch Sport werden wir energetisch aufgeladen. Allerdings sollten Sie mehr Gewicht auf fließende Bewegungen geben, durch die Sie in der körperlichen Mitte zentriert werden, als auf Muskelkraft. Dazu eignet sich Tai-Chi oder Joga. Psychisch zentriert, wissen Sie, wen Sie kraftvoll unterstützen wollen. Dann ziehen Sie

andere fast magisch in Ihren Bann.

Die Schwingungen von Bachblüten-Essenzen lösen Energiestaus auf. Die Bachblüte "Cherry Plum" hilft bei Situationen, in denen wir überreizt aus der Haut fahren wollen, weil wir aus Rücksicht unsere Impulse zurückgehalten haben. Die Bachblüte "Hornbeam" richtet unsere Aufmerksamkeit auf Dinge, die uns Selbstbestätigung und Kraft vermitteln.

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 Urabnen 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 geben, 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, wobergegen 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. Dabei 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 Exkremente 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 im persönlichen Austausch

Pluto im Zeichen Waage

Ihre plutonische Kraft treibt Sie dazu an, die Gefühle in Ihrem Beziehungsleben zu hinterfragen. Sie ahnen nämlich, dass so manche selbstsüchtige Absicht unter dem Deckmantel selbstloser Liebe getarnt ist. Möglicherweise stellen Sie fest, dass intensive Gefühle nicht wiederholbar und manchmal unwiederbringlich sind. Sie erhoffen sich einen intensiven Gefühlsreichtum durch den Versuch, im Hier und Jetzt zu leben, spontan zu lieben und für Menschen und Situationen offen zu werden.

Wahrscheinlich werden Sie immer wieder Entwicklungsphasen durchmachen, in denen Sie sich an einen Menschen klammern, um dessen Liebe und Zuwendung für immer zu behalten. Vermutlich haben Sie schon einmal nach einer Trennung in den Abgrund des Alleinseins und der Ablehnung hinabgeblickt - und sind über die gähnende Einsamkeit dort unten sehr erschrocken. Jenes schwarze Loch in Ihrer Psyche aktiviert immer wieder Mechanismen in Ihnen, mit denen Sie sich vor Einsamkeit bewahren möchten. Entweder spielt Eifersucht in Ihren Beziehungen eine große Rolle oder Sie betonen ganz vornehmlich die offene Beziehung. Keinesfalls fällt es Ihnen leicht, sich blind in eine Liebe hineinfallen zu lassen. Sie ahnen schon bald, dass Konflikte auftauchen werden, die die Harmonie, die häufig als Liebe definiert wird, zerstören könnten. Helfen kann Ihnen hierbei eine Innenschau, bei der Sie das an sich entdecken, was Sie an Ihrem Partner als störend empfinden. Alle negativen Seiten, die Ihr Gegenüber auffährt, um nicht mit Ihnen in eine Symbiose zu verfallen, sind die verborgenen Wesensanteile in Ihnen - mit denen Sie allerdings nicht viel zu tun haben möchten.

Manchmal halten wir uns krampfhaft an einem Zusammenleben fest, in dem wir uns nicht sonderlich wohl fühlen. Möglicherweise lieben wir Menschen, die für uns nicht da sind oder die uns in unserer Freiheit beschränken. Krankheiten kann man dann als Hinweis betrachten, dass etwas im Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist. Gleichzeitig werden wir aber feststellen, dass auch etwas in unseren Beziehungen nicht stimmt. Wir Menschen sind wie von einer durchlässigen Membran umgeben, durch die Inneres und Äußeres miteinander ausgetauscht wird. Dass körperliche Vorgänge und zwischenmenschlichen Verhältnisse miteinander synchron verlaufen, können wir an der Ursachenforschung von Krankheiten erkennen: Wenn wir beispielsweise zu viel synthetische Stoffe aus Nahrungszusätzen - Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe u. Ä. - in uns aufnehmen, scheint es auch in unseren Beziehungen etwas Künstliches zu geben, weil wir unsere Natürlichkeit, die mit unseren Gefühlen ausgedrückt wird, verweigern. Wir tolerieren manchmal zu leichtfertig versteckte Giftstoffe - etwa Pestizide oder Raumgifte - die uns krank machen. Gleichzeitig nehmen wir in unseren

Beziehungen viel zu wenig Kritik an oder lassen Vetos verlauten, obwohl wir durch ein Gefühl gewarnt sind, das unangenehm in uns aufsteigt. Wir können nur gesund werden oder gesund bleiben, wenn wir unsere Beziehungen genauso klären, wie wir unseren Körper reinigen und mit reinen Stoffen versorgen sollten.

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 verkrampt. 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.

Lebensstrom und Wandel des Lebens

Neptun Sextil 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 Verzichtsberbereitschaft 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. Dabei 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 Durchsetzungskraft Chiron im Zeichen Widder

Stärke bedeutet für Sie, sich durchzusetzen. Ihr wunder Punkt wird getroffen, wenn Sie sich eingeschränkt oder gar bevormundet fühlen. Häufig sind Sie von Menschen umgeben, die es Ihnen schwer machen, sich durchzusetzen. Deshalb fragen Sie sich des Öfteren, ob es überhaupt so etwas wie einen freien Willen gibt. Wahrscheinlicher stellen Sie völlig unbeabsichtigt Situationen her, in denen Sie Ihren Gegnern mehr Chancen einräumen. Deshalb geben Sie oft schon vorzeitig auf. Anders sieht es aus,

wenn Sie sich als Vorkämpfer für eine Gruppe von Menschen hervortun und sich für die Rechte der Gemeinschaft einsetzen. Dann setzen Sie alle Hebel in Bewegung, um einen Sieg zu erringen.

Kleinbegeben zu müssen jedoch wurmt Sie in jeder Lebenslage. Manchmal sieht es allerdings so aus, als würden sich gerade dann selbst ein Bein stellen, wenn es um private Anliegen geht oder um etwas, was Sie nur für sich selbst in Anspruch nehmen möchten. Folglich passieren Ihnen gerade dann, wenn Sie auf Ihren eigenen Vorteil bedacht sind, kleinere Missgeschicke, aber auch ernsthafte Unfälle. Schon als Kind sind Sie in dem Bewusstsein aufgewachsen, sich zurücknehmen zu müssen, um nicht als Unruhestifter zum Außenseiter zu werden. Wenn es um Ihre Rechte geht, handeln Sie bescheidener und zurückhaltender, als Sie eigentlich wollen. Das könnte ein Versuch sein, sich vor Ihrer Veranlagung zur Selbstsabotage zu schützen.

Ihre Kraft kommt ungebremst zur Geltung, wenn Sie andere zum Kämpfen motivieren und sie auf ihre Rechte verweisen. Daher inspirieren Sie noch unentschlossene Menschen, für ihre eigenen Belange zu kämpfen. Möglicherweise fühlen Sie sich aber gerade von diesen Menschen ausgenützt, weil sie Ihren selbstlosen Einsatz nicht zu schätzen wissen. Sie werden sich viel besser fühlen, wenn Sie auch das als Ihren persönlichen Erfolg verbuchen, was andere durch Ihre Ermutigung erreicht haben.

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.

Ihre empfindliche Stelle: Ihre Selbstliebe

Chiron Quadrat Venus

Eine konfliktbeladene Atmosphäre beeinträchtigt auf längere Sicht hin Ihre Gesundheit. Sie können etwas für Ihr Wohlbefinden tun, wenn Sie mit den betroffenen Menschen auf möglichst direktem Wege Ungereimtheiten klären - oder Sie befassen sich mit körperlichen Reinigungsprozessen, etwa mit Entschlackungskuren, Trinkkuren, Entwässerungen, Schleimverdünnungen und Blutreinigungen. Solche Prozeduren verdeutlichen, dass es nun an der Zeit ist, sich von belastenden Stoffen - oder vom Beziehungsballast - zu befreien. Möglicherweise stellen Sie Klarheit erst dann her, wenn Sie genügend Wut angestaut haben. In Zeiten, in denen Sie sich zur Wehr setzen, werden Sie verblüfft feststellen, dass auch Ihre körperliche Abwehrkraft stabiler geworden ist.

Vermutlich gestaltet sich Ihr Beziehungsleben nicht ganz unkompliziert. Irgendwie haben Sie das Gefühl, als Mann oder Frau nicht ausreichend von Ihrem Partner akzeptiert zu werden. Der Ursprung liegt in Ihrer geschlechtsbezogenen Erziehung. Aufgrund sexueller Schwierigkeiten Ihrer Eltern haben Sie als heranwachsender Mann gelernt, dass es nicht männlich sei, sich sexuell fordernd oder verführerisch zu verhalten. Als heranwachsende Frau wurden Sie dazu angehalten, sich sexuell ahnungslos oder mädchenhaft unschuldig zu benehmen. Unter solchen Bedingungen fühlen Sie sich durch Ihre sexuellen Wünsche verunsichert. Die Folge ist, dass Sie sich nicht wirklich geliebt fühlen. Das ist der Ursprung vieler Beziehungsprobleme, die Ihre Gesundheit belasten. Außerdem wird Ihr Körperbezug nicht ganz unproblematisch sein. Vielleicht sind Sie mit Ihrer Figur unzufrieden oder finden sich unattraktiv. Solche Minderwertigkeitsgefühle hindern Sie womöglich daran, sinnlich zu sein. Es ergibt sich entweder ein kompliziertes Sexualeben - oder körperliche Beschwerden hindern Sie daran, ein befriedigendes Sexualeben zu führen. Erkrankungen, die auf Ihr Sexualeben übergreifen - seien es Menstruationsbeschwerden oder Vor- oder Schleimhautprobleme, Genitalinfektionen oder Schmerzen beim Beischlaf - könnten auf derartige Schwierigkeiten hinweisen.

Über sinnliche, ästhetische oder tänzerische Körpererfahrung, ebenso über psychologisch orientierte Körpertherapien können Sie sich Ihrer Sexualität nähern. Die Erfahrungen, die Sie dabei gemacht haben, können Sie Menschen weitergeben, die Probleme in Ihrem Beziehungsleben haben. Indem Sie andere darin bestärken, Ihren Körper zu akzeptieren, versöhnen Sie sich langsam selbst mit Ihrem Körper.

Ihre empfindliche Stelle: Ihr Dazugehörigkeitsgefühl Chiron Opposition Uranus

Sie sind neugierig und interessiert, wenn es darum geht, etwas zu entdecken. Andererseits fällt es Ihnen nicht leicht, sich abzugrenzen. So entwickeln Sie zeitweise eine überströmende Hektik. Als Wirbelwind nämlich können Sie von keinem gefasst und vereinnahmt werden. Ihr Heißhunger auf Neues wird kaschiert mit dringenden Terminen und unabänderlichen Pflichten. Dahinter verbirgt sich die uralte schmerzhafteste Erfahrung, nur außerhalb privater, persönlicher Kontakte Sie selbst sein zu dürfen. Ihr Ringen um Eigenständigkeit, Originalität und Freiraum bringt Sie permanent außer Atem und kann auch körperlichen Stress verursachen. Manchmal scheint Sie nur eine plötzlich auftretende Erkrankung, beispielsweise ein Muskelriss, vor dem Überdrehen schützen zu können. Auf diese Weise schenken Ihnen körperliche Knock-Outs die zwischenzeitlich unbedingt notwendige Erholung. Allerdings werden Sie sich nicht allzu lange stillhalten. Zu wenig ausgeruht, zu viel im Stress und zu wenig auf den Moment konzentriert können schwerwiegendere Unfälle oder nervenbedingte Ausfälle für eine angemessene Ruhe- und Besinnungspause sorgen.

Ihr Stressproblem kann gelöst werden, wenn Sie Ihr überaus vielseitiges Beschäftigtsein endlich als Hyperaktivität bewerten. Das nämlich ermöglicht es Ihnen, zu Mitmenschen eine Distanz aufrechtzuerhalten, um von jenen nicht vereinnahmt zu werden.

Zu innerer Ruhe und Kraft kommen Sie, wenn Sie andere darin unterstützen, ihren individuellen Lebensstil zu verwirklichen. Deshalb setzen Sie sich für Menschen ein, die aufgrund einer Andersartigkeit aus der Rolle fallen und einen Sonderstatus in der Gesellschaft einnehmen. Auch Sie selbst möchten das Recht haben, die Welt ohne vorgegebene Gebrauchsanweisungen auf Ihre Art und Weise entdecken zu können. Deshalb können Sie sich sehr gut in die Lage von Sonderlingen versetzen und vertreten die Ansicht, dass man manchen Menschen aufgrund von körperlichen oder intellektuellen Eigenheiten Sonderrechte einräumen sollte. Indem Sie sich dafür stark machen, dass andere Ihre spezifische Begabung optimal entwickeln können, geben auch Sie sich das Recht auf Ihre Originalität zurück.

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 heranzuführen. Beim Ausschuchen 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.