

Astrologische Analyse Körper, Geist, Seele Langform

Astrid Astra
01.01.2001 - 01:11 Uhr MET
Hamburg

Sonnenzeichen: Steinbock
Mondzeichen: Fische
Aszendent: Waage



Inhalts- verzeichnis

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Horoskopgrafik	4
Aspektgrafik / Daten	5
Prolog	6
Ihre gesundheitliche Konstitution	7
Ihr ausgleichender Umgang mit Ihrer Gesundheit (Aszendent in der Waage)	8
Unternehmungsgeist stärkt Körper und Psyche (Aszendent Quadrat Sonne)	9
Beweglichkeit stärkt Körper und Psyche (Aszendent Quadrat Merkur)	10
Eigene Freiräume schaffen (Aszendent Trigon Uranus)	10
Leben Sie leidenschaftlich (Aszendent Sextil Pluto)	11
Ihre zentrale Energiequelle	11
Lebenskraft durch Zielsetzung (Sonne im Steinbock)	14
Kraft zur geistigen Auseinandersetzung entwickeln (Sonne im 3. Haus)	15
Heilungsweg: Die eigene Dynamik leben (Sonne Konjunktion Merkur)	17
Ihre psychische Kraft	18
Erholung heißt, sich fallen zu lassen (Mond in den Fischen)	20
Ihre Schöpfungen machen Sie gesund (Mond im 5. Haus)	22
Bedürfnis und Fakten (Mond Sextil Merkur)	24
Bedürfnis und Auslieferung (Mond Quadrat Pluto)	26
Unser Regelsystem	28
Selbsterhaltung durch Besitz (Saturn im Stier)	30

Heilungsaufgabe: Mut zur Wandlung (Saturn im 8. Haus)	31
Verantwortung und Vergnügen (Venus Quadrat Saturn)	33
<hr/>	
Unser Reizleitungssystem	35
Stress durch Nicht-Festlegen-Wollen (Uranus im Wassermann)	36
Befreiung durch Lockerung privater Bindungen (Uranus im 4. Haus)	38
<hr/>	
Unsere Diffusionsprozesse	40
Beeinflusst von Zukunftsvisionen (Neptun im Wassermann)	42
Geschwächt durch ungestillte Bedürfnisse (Neptun im 4. Haus)	43
Verletzen und Empfindsamsein (Mars Quadrat Neptun)	45
Lebenswandel und Sehnsucht (Jupiter Trigon Neptun)	46
<hr/>	
Unser Erbe	47
Lebendigkeit durch Begeisterungsbereitschaft (Pluto im Schützen)	48
Kraft durch Vertrauen auf instinktives Wissen (Pluto im 3. Haus)	50
<hr/>	
Unsere Verwundbarkeit	52
Ihr wunder Punkt: Ihr Ehrgefühl (Chiron im Schützen)	53
Ihre Heilkraft: Verständnisbereitschaft (Chiron im 3. Haus)	54
Ihre empfindliche Stelle: Ihr Liebesbedürfnis (Chiron Quadrat Mond)	55
<hr/>	
Epilog	56

Astrid Astra

Beispielhoroskop...

Hamburg

Länge: 009°59' E Breite: 53°33' N

Radix-Horoskop
Placidus

Datum: 01.01.2001
Zeit: 01:11 MET

Planeten-Stellungen

☉ Sonne	10°38'	♈ Steinbock	Haus 3
☾ Mond	18°48'	♊ Fische	Haus 5
☿ Merkur	14°17'	♈ Steinbock	Haus 3
♀ Venus	26°59'	♊ Wassermann	Haus 4
♂ Mars	4°57'	♏ Skorpion	Haus 1
♃ Jupiter	2°11' (R)	♌ Zwilling	Haus 8
♄ Saturn	24°35' (R)	♉ Stier	Haus 8
♅ Uranus	18°39'	♊ Wassermann	Haus 4
♆ Neptun	5°20'	♊ Wassermann	Haus 4
♇ Pluto	13°46'	♏ Schütze	Haus 3
♁ mKnoten	15°41'	♋ Krebs	Haus 9
♄ Chiron	22°32'	♏ Schütze	Haus 3
♁ Lilith	4°00'	♊ Wassermann	Haus 4
AC Aszendent	16°05'	♎ Waage	Haus 1
MC Medium Coeli	21°42'	♋ Krebs	Haus 10

Häuser-Stellungen

1	16°05'	♎	Waage
2	11°26'	♏	Skorpion
3	13°32'	♏	Schütze
4	21°42'	♈	Steinbock
5	27°04'	♊	Wassermann
6	24°52'	♊	Fische
7	16°05'	♏	Widder
8	11°26'	♉	Stier
9	13°32'	♌	Zwilling
10	21°42'	♋	Krebs
11	27°04'	♌	Löwe
12	24°52'	♍	Jungfrau

Aspekte

☾ ∨ ☉ +0°09'	♂ □ ♀ +0°23'	♁ □ AC +0°24'
♀ ∨ ♁ +0°31'	♄ ∟ MC +0°50'	♂ □ ♀ +0°57'
♁ ∨ ♁ +1°20'	♀ ∨ ♁ +1°24'	♀ □ AC +1°48'
♃ ∨ ♁ +1°49'	♁ ∨ ♁ +1°55'	♄ ∨ ♁ +2°03'
♁ * AC +2°19'	♀ □ ♄ +2°23'	♅ ∨ AC +2°34'
☾ ∨ AC +2°43'	♂ ∨ ♃ +2°45'	♄ * MC +2°53'
☾ ∨ MC +2°54'	♅ ∨ MC +3°03'	☾ ∨ ♁ +3°07'
☉ ∨ ♁ +3°08'	♃ ∨ ♁ +3°08'	☉ ∨ ♀ +3°39'
☾ □ ♄ +3°44'	☾ * ♀ +4°31'	☾ □ ♁ +5°02'
☉ ∨ ♁ +5°03'	♀ □ ♃ +5°13'	☉ □ AC +5°27'
AC □ MC +5°37'		

Quadranten

Quadrant 1	5	☉ ♀ ♂ ♁ ♄
Quadrant 2	5	☾ ♀ ♁ ♁ ♁
Quadrant 3	3	♃ ♄ ♁
Quadrant 4	0	

Elemente

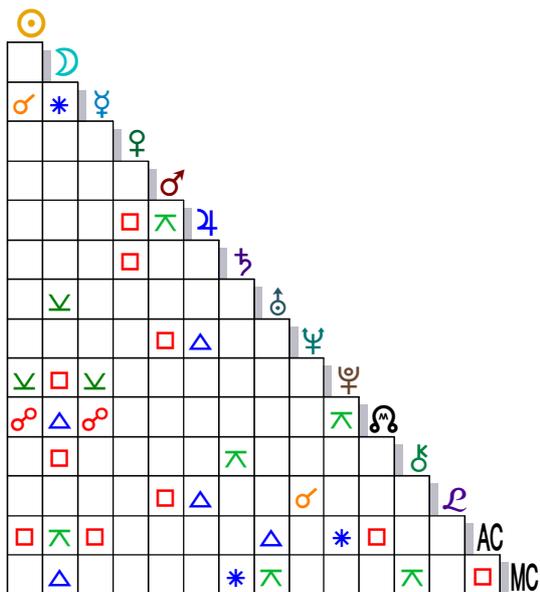
Feuer	2	♁ ♄
Erde	3	☉ ♀ ♄
Luft	5	♀ ♃ ♅ ♁ ♁
Wasser	3	☾ ♂ ♁

Qualitäten

Kardinal	3	☉ ♀ ♁
Fix	6	♀ ♂ ♄ ♅ ♁ ♁
Flexibel	4	☾ ♃ ♁ ♄

Männlich / Weiblich

Männlich	7	♀ ♃ ♅ ♁ ♁ ♄ ♁
Weiblich	6	☉ ☾ ♀ ♂ ♄ ♁



Legende

- ♂ Konjunktion
- ∨ Halbsextil
- ∟ Halbquadrat
- * Sextil
- Q Quintil
- Quadrat
- △ Trigon
- ▢ Sesquiquadrat
- β Biquintil
- ∟ Quincunx
- ♁ Opposition

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

- ♏ Widder
- ♉ Stier
- ♌ Zwilling
- ♋ Krebs
- ♌ Löwe
- ♍ Jungfrau
- ♎ Waage
- ♏ Skorpion
- ♏ Schütze
- ♈ Steinbock
- ♊ Wassermann
- ♊ Fische

Prolog

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

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

Die beschriebenen Krankheitsbilder sollen nur als Beispiele betrachtet werden - es sind mögliche körperliche Parallelen zu psychischen Vorgängen. Jedoch muss keine der hier erwähnten Krankheiten bei Ihnen eintreffen! Das sei hier betont! Aus einem Horoskop können nur Veranlagungen herausgelesen werden. Ob in Ihrem Fall nun eine spezielle Veranlagung körperlich oder psychisch zum Tragen kommt, hängt mit der Komplexität Ihrer Persönlichkeit zusammen und kann nicht prognostiziert werden!

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

Keinesfalls soll hier der Eindruck entstehen, dass der Mensch nicht krank wird, wenn er nur bereit ist, seine psychischen Probleme zu lösen. Wir Menschen sind ständigen Veränderungen ausgesetzt, die in unserer privaten Umgebung, in unserer Umwelt und im Kosmos stattfinden. Somit haben wir uns ununterbrochen auf neue Bedingungen einzustellen. Eine Krankheit kann als Umpolungsprozess gesehen werden - als ein Prozess, der unseren Körper auf neue Einflüsse ausrichtet. Dann erst besitzen wir die Voraussetzung, um unsere psychischen Abläufe wahrnehmen und analysieren zu können. Daher werden wir immer wieder erkranken, obwohl die Medizin weiterhin Riesenfortschritte machen wird. Keinesfalls können wir Körper und Psyche voneinander getrennt betrachten. Manchmal glauben wir, ein schwieriges Lebensthema schon längst bewältigt zu haben. Doch die Variationsbreite, in der wir mit unseren Schwierigkeiten stets aufs Neue konfrontiert werden, ist groß. Unser Körper kann uns mit einer Erkrankung darauf aufmerksam machen, dass wir unser Problem noch nicht in allen Versionen

durchexerziert haben. Folglich erinnert uns unser Körper daran, dass wir uns sozial, persönlich oder spirituell noch viel weiterentwickeln können und müssen. So, wie wir an unseren psychischen Problemen reifen, wachsen wir auch an unseren Krankheiten.

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

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

Ihre gesundheitliche Konstitution

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

Körper und Psyche bilden eine Einheit. Der Aszendent beschreibt, wie wir Spannungen, Störungen und Erregungen entweder körperlich oder psychisch ausdrücken. Wenn wir beispielsweise spontan erst einmal mit Abwehr handeln, kann sich das auf körperlicher Ebene als eine übermäßige Reaktion des Immunsystems zeigen. Dem Mechanismus der Abwehr entspricht auf psychischer Ebene das "Revierabstecken" und die persönliche Abgrenzung.

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

Ihr ausgleichender Umgang mit Ihrer Gesundheit (Aszendent in der Waage)

Um gesund zu bleiben, brauchen Sie eine gewisse Gleichmäßigkeit und Ausgeglichenheit in Ihrem Alltagsleben. Um die zu erreichen, passen Sie sich äußeren Umständen bereitwillig an. Damit erzielen Sie bei Ihren Mitmenschen - wenn auch nur oberflächlich - eine gewisse Heiterkeit und Harmonie. Von Ihren persönlichen Anliegen jedoch sind Sie allzu leicht abzubringen. Das bringt Sie aus dem Gleichgewicht. Solange Sie von Menschen umgeben sind, die einfühlsam auch auf Ihre persönliche Situation eingehen, fühlen Sie sich wohl und gesund. Das ändert sich, wenn Sie sich zum Nachgeben zwingen lassen. Ihre gesundheitliche Verfassung könnte weitaus robuster sein, wenn Sie sich des Öfteren - wenn auch auf diplomatische Weise - zur Wehr setzen würden.

Sie sind ein geselliger Typ, lassen sich aber lieber von anderen zu etwas motivieren. Möglicherweise entdecken Sie erst hinterher, wie körperliche Bewegung Sie aufbaut, vor allem wenn Spaß damit verbunden ist. Mit Krafttraining und Muskelaufbau haben Sie wenig am Hut, doch zum Bodybuilding lassen auch Sie sich überreden, wenn Sie damit eine Freundschaft pflegen können. Sport mit Musik weckt Ihre Lebensgeister und baut Sie psychisch auf: etwa Aerobic, Eiskunstlauf oder Jazzgymnastik. Nicht zuletzt steigert der Schuss Adrenalin Ihr Vergnügen. Adrenalin ist in höheren Mengen ein Stresshormon, das u.a. in den Nebennieren gebildet wird. Tanzen und Ballett, ebenso Fechten könnten Ihnen aufgrund der harmonischen, ästhetischen Bewegungen viel Freude bereiten. Möglicherweise sind Sie des Öfteren im Bereich der Lendenwirbel verspannt. Feldenkrais-Übungen, durch die Haltungsschäden ausgeglichen und Wirbelsäulenverkrümmungen so weit wie möglich zurechtgerückt werden, helfen Ihnen auch, Ihre psychische Mitte, Ihren eigenen Willen und mehr Selbstbewusstsein zu finden.

Sie haben die Fähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen und sich mit ihnen voller Interesse und Einfühlungsvermögen auszutauschen. Auf körperlicher Ebene entsprechen diese Vorgänge dem Konzentrationsausgleich. Der findet in den Zellen beim osmotischen Austausch von Flüssigkeiten statt, ebenso bei der homöostatischen Aufrechterhaltung von Körpertemperatur und Blut-pH-Wert, als auch in den Gefäßen beim Austausch von Stoffen. Infolgedessen sollten Sie besonders darauf achten, dass Ihre Nieren gut durchspült werden. Über die Niere nämlich werden Schlacken- und Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden. Zwei Liter Wasser mit Zitrone versetzt täglich getrunken, kann Ihre Gesundheit unterstützen. Ein unausgewogenes Beziehungsleben oder Ungereimtheiten mit Beziehungspartnern machen sich nicht selten als Hautunreinheiten oder gar im Bild einer Allergie mit Irritationen der Haut bemerkbar. Eine konfliktreiche Atmosphäre kann bei Ihnen eine übermäßige Produktion des Stresshormons

Adrenalin auslösen. Als Folge einer Stressdauerbelastung können physiologische Regelkreise gestört werden: etwa die Aufrechterhaltung des mittleren Blutdrucks oder die Regelung der Eierstockfunktionen.

Ob Sie sich in ärztlichen Händen gut aufgehoben fühlen, hängt nicht zuletzt von der Atmosphäre in der ärztlichen Praxis und von der Freundlichkeit der Arzthelferinnen ab. Der Arzt Ihres Vertrauens sollte Ihnen sympathisch sein und mit Ihnen auch ein paar persönliche Worte wechseln - außerhalb Ihrer Krankengeschichte. Ärzte, die nicht nur die Krankheit, sondern auch die Psyche im Auge haben, liegen Ihnen besonders. Auf feinstofflich wirkende Mittel, die Körper und Psyche heilen, sprechen Sie gut an, etwa auf homöopathische Mittel oder auf Bachblütenessenzen. Allerdings könnten Sie sich dazu verleiten lassen, sich auf Medikamente zu stützen, wenn Sie sich eigentlich persönlich mit jemandem auseinander setzen sollten.

Aufgrund Ihres sanguinischen, heiteren Temperaments kommt es bei Ihnen des Öfteren zu starken Stimmungswechseln. Wenn Sie so richtig aufgeputzt sind, überkommt Sie eine Vergnügungslust, in der Sie zum Schlemmer werden. Das führt nicht selten zu Figurproblemen. Dann wiederum fühlen Sie sich unförmig, schlapp und antriebslos. Ihre gute Laune wird durch äußere Sinnesreize angehoben. Daher könnten Sie sich mit schön verzierten, kalorienarmen Speisen selbst eine Freude bereiten. Bunte Salate und die Vielfalt verschiedener Früchte wecken Ihren Sinn für Ästhetik. Das baut Sie auf. Vielleicht gönnen Sie sich hin und wieder japanisch zubereitete Gaumenfreuden. Scharfe Gewürze, ebenso schwarzer Tee oder Kaffee könnten in großen Mengen zu sich genommen Ihre Nieren belasten. Auch Eier und Milchprodukte sollten Sie in Maßen genießen, weil sie Ihnen aufgrund des hohen Eiweißgehaltes möglicherweise nicht gut bekommen.

Unternehmungsgeist stärkt Körper und Psyche (Aszendent Quadrat Sonne)

Ihr Gesundheitszustand kann schwankend werden - vor allem, wenn Sie nicht erfolgreich sind. Weil Sie sich manchmal anders verhalten, als es Ihren wahren Absichten entspricht, kommen Sie nur auf schwierigen Umwegen ans Ziel. Das verbraucht Kraftreserven. Der Blutdruck als Energiepumpe und das Herz als Energiespender sind vor allem dann betroffen, wenn Sie den Optimismus aufgegeben haben, Ihre Ziele und Vorstellungen doch noch durchsetzen zu können. Dann artet Arbeit in Stress aus. Leichter wird es für Sie, wenn Sie sich von Ihren Grundsätzen nicht abbringen lassen, sie aber nach Ihren Vorstellungen und in Ihrer individuellen Dynamik gemäß Ihrem Temperament ausführen.

Beweglichkeit stärkt Körper und Psyche (Aszendent Quadrat Merkur)

Ihr Gesundheitszustand hängt nicht zuletzt von Ihrer nervlichen Verfassung ab. Manchmal sind Sie einfach überreizt, weil Ihnen zu viel Dinge auf einmal einfallen, die Sie gar nicht unter einen Hut bekommen können. Regelmäßige Bewegung, vor allem an der frischen Luft, verbraucht überschüssige Energien. So kommen Sie wieder ein wenig zur Ruhe, sodass Sie das Gewirr der verschiedenen Anforderungen logisch durchdenken und ordnen können. Tiefes Einatmen befreit. Über die vermehrte Sauerstoffzufuhr werden Stoffwechselfvorgänge angeregt. Wenn Sie unflexibel geworden sind, fühlen Sie sich hingegen schlapp und haben möglicherweise eine träge Verdauung. Das greift auch auf innere Einstellungen über, die behäbig machen. Je mehr Sie sich körperlich bewegen, desto mitteilungsfreudiger werden Sie. Krankheitsbilder, die mit einer trägen Verdauung oder mit der Atmung zu tun haben, könnten ein Hinweis darauf sein, dass Sie vermehrt Kontakte pflegen sollten und sich anderen mehr mitteilen sollten. Dadurch verdauen Sie gewisse Dinge viel besser - und neue Sichtweisen vertreiben alte Vorurteile.

Eigene Freiräume schaffen (Aszendent Trigon 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 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.

Leben Sie leidenschaftlich (Aszendent Sextil Pluto)

Ihr Gesundheitszustand hängt davon ab, wie lebendig Sie sich fühlen und wie lustvoll und intensiv Sie leben. Sie neigen jedoch dazu, Ihr impulsives Temperament unter Verschluss zu halten und wirken daher eher verhalten. Um sich lebendig und kraftvoll zu fühlen, sollten Sie allem leidenschaftlich begegnen. Hämorrhiden oder Stuhlgangprobleme verdeutlichen nur allzu bildhaft, dass explosive Energien zurückgehalten werden. Manchmal fühlen Sie sich von Ihren Gefühlswallungen überschwemmt. Um das zu vermeiden, sollten Sie sich eine gewisse Coolness aneignen. Wenn aber Emotionen weggepackt werden, zeigt der Körper das nicht selten mit einer sekretgefüllten Abkapselung. So können beispielsweise nicht geweinte Tränen der Verzweiflung in einem Hagelkorn am Augenlid weggeschlossen worden sein.

Sie fühlen sich zu Menschen hingezogen, die Sie in die Abgründe Ihrer Hemmungslosigkeit hinabschauen lassen. Gleichzeitig schrecken Sie davor zurück. Weil Sie aber so leicht entflammbar sind, neigen Sie dazu, sich mit berauschenden Mitteln abzustumpfen. Nicht selten sind dann Alkohol, Medikamente oder andere Zivilisationsdrogen im Spiel, mit denen Sie Ihre Gesundheit ramponieren. Besser wäre es, in jeder Phase Ihres Lebens energievoll zu sein. In Kampfsportarten, beim Konditionstraining oder beim Tanzen im AfroStil können Sie Ihre Gemütswallungen entschärft kanalisieren. Dabei fühlen Sie sich lebendig. Ihr Sexualleben spiegelt wider, wie viel Intensität Sie sich erlauben. Infolgedessen deuten Erkrankungen im Bereich der Geschlechtsorgane und damit zusammenhängende Hormonstörungen an, dass Sie sich von Forderungen anderer zu stark bestimmen lassen.

Manche Menschen mit dieser Aspektierung leiden unter einer ererbten körperlichen Veranlagung. Sobald Sie aber beginnen, das Beste daraus zu machen, wird Ihr Leiden ein Ende haben. Dann erst kann Ihr Wesen kraftvoll und energiegeladen zur Geltung kommen.

Ihre zentrale Energiequelle

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

Im vegetativen Nervensystem regulieren die Gegenspieler Nervus Sympathikus und Nervus Parasympathikus sämtliche Energieumsetzungen unserer Organe. Entsprechend funktionieren die Prinzipien der Sonne und des Mondes in uns: Die so genannten sympathischen Reize bewirken unsere aktiven Seiten und sind daher astrologisch der Sonne zugeordnet; der Parasympathikus mit seinen beruhigenden und regenerativen Wirkungen wird in der Astrologie dem Mond zugeschrieben. Psychosomatische Symptome treten dann auf, wenn wir entweder der Sonne oder dem Mond in uns zu viel bzw. zu wenig Aufmerksamkeit widmen. Beispielsweise können wir unserem Selbstverwirklichungsdrang (Sonne) zu wenig Beachtung beimessen, womit ein Gefühl, das Leben nicht alleine schaffen zu können (Mond), mit psychosomatischen Erscheinungsbildern ausgedrückt werden mag. Umgekehrt leben wir zeitweise unsere Sonnenqualität in übersteigerter Weise. Dann machen wir unser Selbstbewusstsein beispielsweise an beruflichen Erfolgen fest. Die Folge davon ist in der Regel, dass wir unsere Entspannung, unsere Gefühle, und auch unsere Beziehungen vernachlässigen - all das, was uns Wohlbefinden spendet.

Ihre zentrale Energiequelle - Die Sonne

Im Horoskop zeigt die Sonne die Quelle unserer vitalen Energien an, die, wenn sie ungehindert frei werden können, uns ein Gefühl von Lebensmut und Optimismus verleihen. Das sind äußerst wichtige Voraussetzungen für ein Leben in Gesundheit. Mit der Dynamik unserer astrologischen Sonne streben wir Menschen nach Selbstverwirklichung. Damit wir uns unseren persönlichen Herzensangelegenheiten auch widmen können, werden wir uns von so manchen Grundsätzen befreien müssen, die wir durch unsere Erziehung und durch starre gesellschaftliche Ordnungsprinzipien erlernt haben. Leider machen wir immer wieder die Erfahrung, dass wir abgelehnt werden oder unter Kritik geraten, wenn wir uns individuell so geben, wie wir sind. Je wichtiger es uns erscheint, angenommen und akzeptiert zu werden, desto schwerer fällt es uns, unseren individuellen Weg zu beschreiten. Dann fühlen wir uns unzufrieden und fragen uns, wer wir eigentlich sind. Erst wenn wir unserer Sonnenqualität, die uns zu unserem Ichbewusstsein hinführt, einen gebührenden Raum in unserem Leben zur Verfügung stellen, können wir zufrieden werden. Gesundheit bedeutet, das zu tun, was uns mit unserem Selbst identisch werden lässt.

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

Unser sonnenhaftes Wesen in uns muss auch hin und wieder regeneriert werden, damit die passiv wirkenden Mondenergien nicht überhand nehmen. Trotz UV-Belastungen durch das Ozonloch brauchen wir Menschen das Sonnenlicht. Die Sonne bringt lebensnotwendige Stoffwechselprozesse in Gang, wie beispielsweise die Vitamin-D-Aktivierung für den Knochenaufbau. Durch ihre aktivierende Wirkung auf unsere Zellvorgänge vertreibt sie aufkommende Müdigkeit und 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 Ichbewusstseins mit demjenigen Edelstein verstärken, der speziell zu unserem astrologischen Sonnenzeichen passt. Weil der astrologischen Sonne als Metall das Gold zugeordnet ist, kann der in Gold gefasste Edelstein das Ausstrahlen unserer Ich-Energie noch mehr betonen. Als Sonnenstein gilt der Diamant, der das Sonnenlicht in alle Spektralfarben bricht und unserem vitalen Zentrum Kraft spendet. Weitere Sonnensteine, die vor allem das Herz stärken, sind das Tigerauge, das Katzenauge und der Goldtopas. Wenn wir auf unsere Mitmenschen sonnenhaft wirken wollen, dann kleiden wir uns am besten selbst in gold- oder maisgelbe Farben oder legen einen Schal an. Räume in diesen Farbtönen, die goldgelbe Farben ausstrahlen, unterstützen sowohl unsere eigene Willenskraft und Handlungsbereitschaft, jedoch auch die unserer Mitmenschen!

Das Sonnengeflecht mit den so genannten sympathischen Nerven liegt oberhalb des Magens und kann mit einem Energiezentrum, dem Nabelchakra, in Verbindung gebracht werden. Wenn dieses Energiezentrum über Atemtechniken aktiviert wird, wird gleichzeitig die Tätigkeit unserer linken Gehirnhälfte angeregt, die unseren bewussten Willen - unsere Sonnenkräfte - steuert. Unser persönlicher Wille im Inneren muss zeitweise gegen machtvolle Überredungskünste von Außen abgeschirmt werden, was wir mit Atemtechniken unterstützen können. Diese mögen auch eingesetzt werden, wenn wir ein Grummeln in der Magengegend aufgrund von "Ich kann nicht"-Ängsten verspüren. Unter der Beschreibung Ihres Sonnenzeichens finden Sie eine einfache Atemübung, mit der Sie die Qualität Ihrer vitalen Kraft mit Ihrem persönlichen Willenszentrum - dem Sonnengeflecht bzw. Solar plexus - verbinden und stärken können.

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

Sonnenmusik mit Fanfaren, Trompeten oder Posaunen kann uns ebenfalls einen Ruck ins aktive Leben geben, wo wir - so aufgeladen - uns nicht so leicht wieder umwerfen lassen. Allerdings können Geräusche und Schwingungen, die permanent auf das Sonnengeflecht einwirken - beispielsweise manche Basstöne - einen Schutzmechanismus in uns auslösen, soll der uns vor Überreizung von Außen bewahren. wir Nach so einem Geräuschgenuss können nicht voll entfaltet unsere Sonnenkräfte ausströmen lassen. Sie mögen sogar Verkrampfung und Angst in uns auslösen, was manchmal mit der Begleitmusik spannender Filmszenen beabsichtigt wird.

Lebenskraft durch Zielsetzung (Sonne im Steinbock)

Mit Ihrer Steinbock-Sonne widmen Sie sich einem übergeordneten Ziel. Die damit verbundenen Leistungen nutzen Sie, um sich einen Platz in der Gesellschaft zu sichern. Sie stehen in Ihrem Verantwortungsbereich wie ein Fels in der Brandung und lassen sich durch Hindernisse nicht so schnell entmutigen. Geradlinig gehen Sie Ihren Weg - und Ihr Erfolg krönt Ihre Leistungen.

Solange Sie noch nicht die wahre Aufgabe gefunden haben, auf die Sie all Ihre Lebenskraft bündeln wollen, tendieren Sie dazu, sich mit Verpflichtungen aller Art zu überlasten. Sie möchten gerne einer Sache dienen, machen sich aber durch die Übernahme aller möglichen Pflichten zum Bediensteten Ihrer Mitmenschen. Wenn Sie sich allzu oft dem Willen anderer Menschen beugen, ohne hinter deren Zielen und Absichten zu stehen, manifestiert sich Ihr trotzdem noch unbeugsamer Wille im Schmerz - ein Schmerz, der durch unbewegliche oder gar steife Gelenke verursacht wird. Starre Haltungen in Standpunkten drücken sich meistens auch durch steife Körperhaltung, auch durch Nackensteife oder ein steifes Kreuz aus. Kommt es zu Bänderrissen in den Gelenken, so zeigt Ihnen Ihr Körper, wie sehr Sie sich durch die Leistungserwartungen, die andere an Sie hegen, haben überfordern lassen.

Sie haben einen starken Willen, neigen aber auch zu Starrsinn. Sie wollen nicht aufgeben oder sich einer Schicksalsfügung beugen. So nehmen Sie die Krankheitssymptome, die Ihnen ein Ungleichgewicht in Ihrem Kräftehaushalt anzeigen, oft nicht genügend ernst. Wenn Sie auf Ihr Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu wenig eingehen, belasten Sie sich rücksichtslos weiter. So können zunächst harmlose Krankheitsbilder chronisch werden. Krampfadern zeigen an, dass Sie zu viel "Ihren Mann stehen" und zu wenig für Erholung und den Rückfluss Ihrer Kräfte sorgen.

Sie sind ein aktiver Mensch. Auf Ihrem Heilungsweg sollten Sie Ihre Energien gezielt für die Dinge einsetzen, deren Gelingen für Sie auch ein persönlicher Erfolg ist. Im Berufsleben erledigen die meisten Menschen Fremdarbeit. Trotzdem ist es jedem von uns möglich, einen Lebensbereich zu entfalten, in dem wir uns für das einsetzen, was uns wirklich wichtig ist. Das sind in der Regel die Angelegenheiten, die unser Herz betreffen, uns am Herzen liegen und die wir auch aus vollem Herzen gerne tun. So können wir einen Ausgleich zu beruflichen Stresssituationen schaffen und uns mit Erfolgen zufrieden stellen, die wir nur uns selbst schenken.

Die Schwingungen mancher Edelsteine können Sie dabei unterstützen, Ihre gesamte Kraft auf ein persönliche Ziel zu richten. Der schwarze Edelonix verstärkt Ihre Tugenden der Beharrlichkeit und Festigkeit. Er steht Ihnen hilfreich zur Seite, wenn es darum geht, den Ernst einer Sachlage zu erfassen. Mit dem dunkelblauen Saphir schützen Sie sich vor psychischer Verhärtung und lässt Sie trotz Zielgerichtetheit gütig bleiben.

Dem Zeichen Steinbock ist der Planet Saturn zugeordnet. Saturn beschreibt alle Energieumsetzungen im Körper, die reduzierend oder zusammenziehend wirken. Die Astrologie verbindet das saturnische Prinzip mit den Knochen. Im Körper gibt es Energiezentren - so genannte Chakren -, die den Energiefluss im Körper regulieren. Wir sind gesund, wenn die Chakren als Schaltstellen nicht zu weit und nicht zu eng sind, um unseren Energiefluss durchzulassen. Das Prinzip des Saturns verhindert die Hyperaktivierung unserer Energiezentren. Es kann aber auch die Durchlässigkeit eines Chakras blockieren, wenn der Einfluss des Saturns zu groß wird. Damit Ihre Energien für Ihre persönlichen Ziele bereitstehen, kann eine leicht durchzuführende Atemübung unterstützend wirken: Stellen Sie sich einen goldenen Lichtstrahl vor, den Sie mit der Einatmung aus der Erde entlang der Wirbelsäule bis zum letzten Halswirbel 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 im Erringen Ihrer Ziele flexibel und energiereich bleiben können.

Kraft zur geistigen Auseinandersetzung entwickeln (Sonne im 3. Haus)

Sie sind geistig rege, intellektuell ausgerichtet und vielseitig interessiert. Ihre Neugierde drängt Sie an fremde Ufer und bringt Sie zeitweise in abenteuerliche Situationen. Sie bringen eine gewisse Unbekümmertheit mit. Dadurch lassen Sie sich jedoch auch hin und wieder in etwas verwickeln. Ihren Spaß finden Sie im Entwirren komplizierter Rätsel und Denkaufgaben, die Ihnen das Leben stellt.

Äußere Reize lenken Sie von einer Sache ab und behindern Ihre Konzentration - und überlasten zeitweise auch Ihre Nerven. Dann sind Sie leicht reizbar, geräuschempfindlich und fahrig. Wenn Sie so überspannt sind, verwickeln Sie sich durch Ihre Unkonzentriertheit und Vergesslichkeit und geraten in schwierige Situationen, die sich wiederum schlecht auf Ihr Nervenkostüm auswirken. Am Höhepunkt der Spannung angelangt drehen womöglich die Nerven durch. Vermutlich bemerken Sie dabei gar nicht, dass Sie zu viel herumagieren, ständig in Bewegung sind und Unruhe oder Hektik ausstrahlen. Durch regelmäßigen Sport sättigen Sie Ihren Bewegungsdrang. Geeignet sind Sportarten wie etwa Joggen, Rollerblade-Fahren, Skilaufen

oder auch Tanzen. Achten Sie darauf, dass Sie trotz der körperlichen Anstrengung noch ruhig und tief durchatmen können - Seitenstechen oder Brustschmerzen beim Einatmen sind Anzeichen für eine zu flache Atmung, die wir uns in der Regel unter Stresszuständen angewöhnt haben.

Herzrhythmusstörungen und Herzstolpern zeigen an, dass Sie besonders gestresst sind. Sie sind überlastet, wenn Sie sich mit verschiedenen Aufgaben verzetteln, die Ihnen eigentlich nicht ans Herz gewachsen sind. In solchen Stresssituationen lassen Sie sich von äußeren Umständen treiben. Sie fühlen sich ruhiger und besonnener, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Menschen und Projekte richten, mit denen Sie sich identifizieren oder die Ihre Neugierde wecken. Im Grunde genommen sind Sie ein Erfinder und Entdecker. Wenn aber das Leben für Sie reizlos und langweilig wird, fühlen Sie sich kraftlos und gelähmt. Spasmen oder lähmungsähnliche Erscheinungen, ebenso Gesichtsnervenkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates, die Sie sich durch das Schwinden Ihrer Kräfte zugezogen haben, verkörpern Ihre unbewussten Probleme. Ihr Unterbewusstes scheint nämlich schon längst erkannt zu haben, dass Sie Ihre Kraft für Aufgaben verschwenden, die Sie eigentlich nicht interessieren. Solche und ähnliche körperliche Kraftlosigkeit sollten Sie dazu anregen, Ihre Energien auf Unternehmungen zu richten, die Ihr Herz berühren - das sind z.B. Projekte, die Ihren Ideenreichtum anregen und Ihnen Spaß machen. Viele im Stress scheinbar so wichtigen Dinge relativieren sich anhand einer solchen Herzenssache auf ein gebührieliches Maß oder können gar unter den Tisch fallen.

Sie kommen zu Ihrer Kraft, wenn Sie Ihr Leben als Experiment betrachten. Wie ein Abenteurer werden Sie so manchen unbekanntem Pfad begehen. Ihre Entdeckungslust bezwingt aufkommende Ängste, etwas falsch zu machen. Experimente gehen zwischendurch auch einmal schief. Wenn Sie jedoch die Fehler, die Sie auf Ihrem Lebensweg begehen, als Bereicherung betrachten und so einen weiteren Blickwinkel der Welt erhalten, bleiben Sie fortwährend neugierig und positiv gespannt. Solange Sie jedoch noch auf der Suche nach einer Herzensaufgabe sind, neigen Sie dazu, sich in fremde Angelegenheiten einzumischen. Die bringen Sie wiederum in nervenaufreibende Situationen - Situationen, in denen Sie am Ende doch nichts für Ihr persönliches Wachstum bewegen konnten. Ihre Neugierde ist gleichzeitig Ihre innere Stimme, die Sie spielerisch zu Ihrer persönlichen Mitte hinführt. Dann fühlen Sie sich mit Energie und Lebensmut aufgeladen - was Ihre Gesundheit kräftigt.

Heilungsweg: Die eigene Dynamik leben (Sonne Konjunktion Merkur)

Sie sind kontaktfreudig, humorvoll und lebhaft. Sie legen Wert darauf, sich unkompliziert und locker zu verhalten. Im Kern sind Sie ein rastloser Mensch, dem Geduld mit sich selbst schwer fällt. Das merken Sie vor allem daran, dass Sie die Langsamkeit anderer Mitmenschen kaum aushalten können.

Vermutlich haben Sie als Kind schon früh gelernt, Ihre Gefühlswallungen und kleineren Zornesausbrüche im Zaume zu halten. Sie erlernten eine rationale Art: Sie können zwar Ihre Nöte aussprechen, doch die dahintersteckende Vehemenz Ihrer Worte nicht mehr nachempfinden. Atmung und Gefühlsfluss stehen in einem engen Kontakt zueinander. Wahrscheinlich werden Sie in Zeiten, in denen Sie besonders bemüht sind, Ihre Emotionen zurückzuhalten, feststellen, dass Sie ganz flach in die Brust hineinatmen und tiefe Bauchatmung Ihnen eher schwer fällt. Selbstbeobachtung ist ein Weg, die Verspannungen und Knoten auch körperlich zu registrieren, um sie wieder zu lösen. Versuchen Sie einfach, mehrmals am Tag bewusst und tief in den Bauch hineinzuatmen, so, dass sich Ihre Bauchdecke merklich hebt und senkt. Denken Sie sich dabei, dass Ihre Wirbelsäule eine hohle Röhre ist, durch die der Atem durch den Mund bis tief in den Bauch hineinströmen kann. Hierbei bemerken Sie vermutlich eine enge Stelle in Höhe des Kehlkopfes. Dieser so genannte Kloß im Hals soll verhindern, dass Gefühle unkontrolliert ans Tageslicht kommen. Sicherlich haben Sie schon beobachtet, dass Sie manchmal besonders hektisch und fahrig reagieren. Sie benehmen sich rastlos, wenn Sie psychisch angespannt sind. In diesen Fällen beruhigt eine tiefe Bauchatmung, weil Ihre vitalen Kräfte dadurch in der Körpermitte zentriert werden. Aus diesem Kraftzentrum können unsere Energien wieder gezielt eingesetzt werden. Sportarten, die eine tiefe Bauchatmung fördern, wie etwa Jogging oder Joga, sind hierbei sehr hilfreich.

Herzrhythmusstörungen, vor allem Extrasystolen, bei denen einem für Sekunden das Herz bis zum Halse klopft, mögen als Hinweis gelten, dass Sie sich von Ihrem ganz persönlichen Lebensrhythmus immer wieder abbringen lassen. Wahrscheinlich lassen Sie sich von beleseneren oder scheinbar erfahreneren Leuten zu Entscheidungen hinleiten, die jene für praktikabler oder vernünftiger halten. So handeln Sie des Öfteren gegen Ihr inneres Wissen, das Ihnen einen ganz speziellen Lebensweg vorzeichnen würde. Den allerdings werden Sie wohl kaum mit logischen Argumenten vertreten können. Ihre innere Unzufriedenheit wirft jedoch immer wieder Zweifel auf, ob der so vernunftorientierte Weg auch der Richtige ist. Sie fühlen sich irgendwie verunsichert oder desorientiert. Das kann durch Schwindelgefühle, die durch Kreislaufstörungen bedingt sind, veranschaulicht werden. Möglicherweise fangen Sie viele

Dinge mit innerer Ziellosigkeit an und führen nur wenige zu Ende. Ihr Lebenskonzept führt Sie hingegen an viele Lebensschauplätze, die für Ihre persönliche Entfaltung wesentliche Erfahrungsbeiträge liefern und in einem höheren Zusammenhang stehen. Haben Sie deshalb Mut, der inneren Stimme zu folgen, die sich bei Ihnen durch Neugierde und Wissensdurst bemerkbar macht. So fühlen Sie sich inspiriert! Das ist Lebensfreude, die Sie gesund hält!

Vermutlich merken Sie oft gar nicht, wie oft Sie sich von äußeren Faktoren leiten lassen - von Faktoren, die Ihre innere Stimme schnell überstimmen. Wenn Sie immer bewusster Ihren Alltag reflektieren, wenn Sie regelmäßig Tagebuch führen, werden Sie Mechanismen aufdecken, die Unzufriedenheit, Nervosität und Konzentrationsschwäche verursachen. Indem Sie den Tag Revue passieren lassen, werden Sie auch herausfinden, welche übernommenen Grundsätze zwar Ihr Leben bestimmen, Ihre Lebensfreude jedoch stark dämpfen. Nur im Innehalten kommt eine Stille auf, die die Dinge in all dem Alltagsgeraune wieder klärt. Nehmen Sie sich mehrmals am Tage 10 Minuten vor, in denen Sie sich sammeln. Entweder trinken Sie währenddessen eine Tasse Tee, ohne dabei zu lesen, zu telefonieren oder zu reden. Wenn es Ihnen dann auch noch gelingt, alle Muskeln zu entspannen und ein wenig Bauchatmung zu üben, werden Sie von einer inneren Klarheit erfüllt, die das beste Mittel gegen Stress ist. So finden Sie wieder zu Ihrer Dynamik - eine Dynamik, die Sie zwar aktiv, aber nicht hektisch sein lässt.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen verhelfen Ihnen, stärker auf Ihre innere Stimme zu hören. Die Bachblüte "Cerato" unterstützt den Wunsch nach Individualität und verhindert, dass Sie sich sympathiebezogen nach anderen Meinungen richten. Die Bachblüte "Chestnut Bud" unterstützt unsere geistige Reifung, indem sie die Aufmerksamkeit - nicht nur für sachbezogenes Wissen - schärft. Sie hilft, unser Bewusstsein in der Weise zu erweitern, dass wir fähig werden, unsere Umwelt mehrschichtiger in uns aufzunehmen.

Ihre psychische Kraft

Die Stellung des Mondes im Horoskop zeigt unser Fühlen und unsere emotionalen Bedürfnisse an. Wenn unsere Bedürfnisse gestillt werden, fühlen wir uns emotional gesättigt und entspannt. In den Momenten, in denen wir es uns gut gehen lassen, fühlen wir uns angenommen und geliebt - wir fühlen uns gesund. Unsere Stimmungen und Launen geben Aufschluss darüber, wie zufrieden bzw. wie angespannt wir im Augenblick sind. Wirklich entspannen können wir uns nur, wenn wir uns auch Zeit nehmen zu genießen. Der Mond gibt uns Aufschluss darüber, was wir tun können, um uns zufriedener zu fühlen - das schafft die Basis, auf der wir unsere Gesundheit erhalten können.

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

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

Besonders Frauen spüren die Einflüsse des Mondes, denn der weibliche Zyklus war ursprünglich den Mondphasen im 28-Tage-Rhythmus angeglichen. Der Mond beeinflusst unter anderem auch den Rhythmus der Gezeiten. Da der Flüssigkeitshaushalt im Körper mit den Mondenergien in Verbindung steht, wird dem astrologischen Mond ebenso die Schleimproduktion im Körper zugeordnet. Psychologisch gesehen stehen Schleimhautirritationen, Über- bzw. Unterproduktion schleimproduzierender Drüsen und auch chronische Nasennebenhöhlenentzündungen in engem Zusammenhang mit unseren Bedürfnissen und emotionalen Wünschen.

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

Gefühle, die uns mit Erfahrungen aus unserer Kindheit in Berührung bringen, nehmen wir oft körperlich im Unterbauch wahr. Manchmal überströmt uns von dort kommend eine wohlige Welle der Lebenslust. Vor allem dann, wenn unsere Bedürfnisse oft frustriert worden sind, schalten wir die Empfindungen in unserem Bauch möglicherweise vorübergehend ab und blockieren unsere Gefühle. Dadurch verringert sich jedoch auch unsere Lebensfreude, und wir fühlen uns in der Welt nicht mehr ausreichend wohl und beschützt. Hier können uns Aura-Soma-Öle helfen. Sie haben eine schützend-heilende Wirkung auf die Energiezentren des Menschen. Besonders das orangefarbene Aura-Soma-Schock-Öl bildet einen Schwingungsschutz um unsere Gefühlserinnerungen, wenn es - nach Vorschrift - auf Bauch und linker Körperhälfte aufgetragen wird. Genaue Anwendung und Wirkungsweisen finden Sie im Buch "Aura-Soma" von Irene Dalichow und Mike Booth. Die Aura-Soma-Öle sind im Esoterikhandel erhältlich.

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

Mondmusik ist Gefühlsmusik. Es sind weiche und schwingende Töne, wie beispielsweise die der Geige.

Wassermusik, auch das Plätschern eines Baches oder eines Wasserfalles im Hintergrund stimmt uns auf unser Gemüt ein.

Erholung heißt, sich fallen zu lassen (Mond in den Fischen)

Sie nehmen gefühlsmäßig vor allem das wahr, was in der Atmosphäre liegt. Daher stehen Sie sehr eng mit dem menschlich Unbewussten und mit rational nicht Erfassbarem in Verbindung. Sie ahnen oft schon im Voraus Entwicklungen, von denen Ihre Mitmenschen noch keine Vorstellung haben. Ihre Welt der Empfindungen scheint eine ganz andere zu sein, als die "realistische" Wahrnehmung der Anderen. So kommen Sie sich des Öfteren unverstanden, manchmal sogar fremd und ausgeschlossen vor.

Sie können sich gefühlsmäßig nur schwer abgrenzen und sind somit in Gefahr, sich von den Launen, Ängsten und Leiden der anderen emotional überschwemmen zu lassen. Ihre mangelnde Abgrenzung zur Außenwelt und Ihre Hypersensibilität äußert sich körperlich in einer Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. So wie eine Stimmung, die in der Luft liegt, Sie beeinflusst, werden Sie auch von den Bakterien und Viren, die gerade in der Luft sind, infiziert. Ihr

Grundtenor ist Sehnsucht und diese Sehnsucht wird stets von dem Leiden am momentanen Zustand begleitet. Vermutlich fühlen Sie sich in Ihrer Seele einsam und daran leiden Sie auch. Wenn Sie jedoch Ihr Leiden, das aufgrund Ihrer Sehnsucht nach Einheit erwächst, nicht zulassen, verlagert sich Ihr seelischer Schmerz und wird körperlich. Dann zwackt es mal hier und zwackt es mal da, und Sie stellen immer irgendwo im Körper ein Zipperlein fest - so rundweg gesund fühlen Sie sich eigentlich nie. Wenn Sie in Ihrem Gefühl, nicht dazugehören, sehr verletzt sind, empfinden Sie den Schmerz als unerträglich. Deshalb versuchen Sie, dem körperlichen oder psychischen Leiden zu entfliehen. In solchen Gemütsverfassungen ist bei Ihnen die Anwendung von Sucht- und Beruhigungsmitteln nicht ganz ungefährlich. Mithilfe von Suchtmitteln können Sie sich in einen anderen Bewusstseinszustand versetzen, der außerhalb der schmerzbringenden Realität liegt - und Sie auch für körperliche Schmerzen unempfindlich macht. Dann scheinen Sie endlich allem Irdischen entrückt zu sein.

Entspannung und Erholung finden Sie jedoch am besten, wenn Sie sich den Bildern Ihres Unbewussten hingeben. Traumreisen, Meditationsmusik und auch intuitives Malen oder meditatives Tanzen bringt Sie mit Ihrer unerschöpflichen Gefühlswelt in Berührung. In Träumen und in Ihrer Fantasie werden Ihre inneren Bilder Wirklichkeit und be-greifbar. Deshalb sollten Sie sich eine Möglichkeit schaffen, Ihren inneren Reichtum an Empfindungen und Bildern kreativ auszudrücken. Kreativität bildet Ihre Brücke zur Wirklichkeit, sodass Sie nicht aufgrund Ihrer Sehnsucht nach einer heilen Welt von der schmerzbringenden Realität abheben. Der erste Schritt zur Heilung ist ein wiedergewonnenes Wohlfühlen im Körper und in der Welt. Das können Sie sich mit dem Ausdruck Ihrer inneren Bilder erreichen.

Ein Aufenthalt am Meer oder das Waten durch einen kalten, fließenden Bach mag Sie daran erinnern, dass auch in der Welt der Materie ein Fließen und Weite möglich sind. Wasser ist das Medium, das Ihre Selbstheilungskräfte anregt. Mit Wechselbädern oder Kneippkuren - vor allem der Beine - erden Sie sich, weil der Kreislauf damit gestärkt wird - und der hält ja bekanntermaßen Ihre Körperenergien in Schwung. Depressive Verstimmungen, Schwächeempfinden und Stress sollten Sie als Erstes mit den Kräften des Wassers zu heilen versuchen. Water-Rebalancing oder ganz schlicht ein warmes Bad haben auf Sie eine entspannende Heilwirkung.

Durch eine ganz einfache Körperübung können Sie sich mit Ihrer fischehaften Mondenergie in Berührung bringen. 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 meergrünen Flüssigkeit gefüllt ist. Diese meergrüne Flüssigkeit bewegt sich in Ihrem Becken durch Ihre Kreisbewegungen 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. Dabei können Ihre Gefühle und Bedürfnisse, die Sie in Ihrem Bauch die ganze Zeit mit sich herumtragen, spürbar werden. Alles, was im Moment kommt, ist in Ordnung und ein Teil Ihres emotionalen Wesens.

Dem Fischezeichen wird in der Astrologie ein Blau zugeordnet, dessen Farbabstufungen von Marineblau über Blauviolett bis Meeresgrün reichen. Wenn Sie einen Raum mit diesen Farben in Pastellabtönungen ausschmücken, schaffen Sie sich eine mondhaft entspannende Atmosphäre. Seidentücher mit solchen Farbübergängen können Sie in Ihrem Schlafzimmer so aufhängen, dass sie sich im Luftzug geheimnisvoll und leise bewegen. Das fördert eine sinnliche Atmosphäre in Ihrem Schlafgemach. Wenn Sie die Tücher auf Sessel und Tisch geschmackvoll ausbreiten, schaffen Sie sich im Wohnbereich ein ozeanisches Flair, mit dem Sie Ihren Träumen und Sehnsüchten bestimmt gut nachgehen können.

Duftöle bewirken eine angenehme Atmosphäre im Raum, wenn Sie in Duftlampen verdampft werden. Allerdings sollte man sich nicht ständig in duftenden Räumen aufhalten, weil sonst vereinzelt auch Unverträglichkeiten auftauchen können. Duftöle eignen sich hervorragend als Stimmungsmacher und sollten ausschließlich als solche eingesetzt werden. Als Duftessenz, die dem Zeichen Fische zugeschrieben werden kann, hat das Ylang-Ylang eine stimmungsanhebende Wirkung. Allerdings sollten Sie mit Ylang-Ylang sparsam umgehen, denn sein intensiver Geruch kann Kopfschmerzen verursachen.

Ihre Schöpfungen machen Sie gesund (Mond im 5. Haus)

Sie haben ein lebhaftes Temperament, mit dem Sie Ihre Mitmenschen zu guter Laune motivieren möchten. Egal ob Sie nun genießen wollen oder sehr traurig sind: Sie fühlen sich aufgehoben und wohl, wenn auch Ihr Gegenüber in Ihrer momentanen Gefühlsverfassung mitschwingt. Da Gefühle stets im Fluss sind und sich schnell verändern, treiben Sie Ihre Beziehungspartner nicht selten in ein Wechselbad der Gefühle, das sich von "himmelhoch jauchzend" bis "zu Tode betrübt" erstreckt. Sie haben den Drang in sich, auf ein Gefühl sogleich zu reagieren. Das bringt aber die Schwierigkeit mit sich, Gefühltes als eine Empfindung auch wahrzunehmen. So agieren Sie womöglich so manches gefühlsmäßig aus, ohne tatsächlich

sicher zu sein, wie Sie diesem Menschen gegenüberstehen. So fragen Sie sich bestimmt immer wieder, ob Sie Ihren Partner aus vollem Herzen auch lieben oder nur sexuelle Erregung oder das Bedürfnis nach Geborgenheit mit ihm teilen.

Im Grunde genommen sind Sie, was Ihre Gefühle betrifft, stark verunsichert. Sie sind sich selten sicher, dass Sie wirklich geliebt werden, denn Sie empfinden nur über das Tun. Sobald sich ein Partner ein wenig von Ihnen zurückzieht, weil er vielleicht selbst in einer persönlichen Krise steckt, vermuten Sie, dass er Sie nicht mehr akzeptiert. Vor allem in persönlichen Entwicklungsphasen - in der Pubertät, im Alter um 40 und auch in den Wechseljahren - fehlt Ihnen das Gefühl, wirklich aufgehoben zu sein und zu wissen, wohin Sie gehören. Eigentlich wissen Sie nicht genau, wer Sie sind, und somit auch nicht, was jemand an Ihrem Charakter wirklich schätzen kann. So ein Gefühl von Irritation entspricht nicht selten dem Krankheitsbild der vegetativen Dystonie: Diese geht mit Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl, Händezittern, Magendruck und feuchtkalten Extremitäten einher.

Eine wichtige Voraussetzung, um gesund zu bleiben - oder es wieder zu werden - ist die zumindest teilweise Erfüllung von Träumen und Wünschen, die ein Wohlfühl hinterlassen. Für Sie wird es notwendig sein, Ihr Bedürfnis einmal konkret in sich zu spüren und zu formulieren. Voraussetzung ist hierzu, dass Sie erst einmal Ihre Gefühlslage spüren - und dann erst gezielt zu agieren beginnen. Ihre Gefühle nehmen Sie am besten wahr, wenn Sie sich in einer kreativen Tätigkeit spielerisch vertiefen. So kann sich Ihr Inneres beispielsweise im kreativen Tanzen und beim meditativen Malen ausdrücken. Als Laienschauspieler werden Sie vermutlich großen Spaß an der Darstellung einer Rolle haben, die Sie mit Ihren Gefühlen beseelen. Gönnen Sie sich einfach den Spaß und drücken Sie über Pantomime oder auch mit einem schnell inszenierten Stehgreifspiel Ihre momentane Gemütsverfassung aus. So ein kleines Intermezzo kann ein Fest lustig auflockern und macht sicherlich nicht nur Ihnen Spaß. Vertiefen Sie sich im Spiel und werden Sie zu einem Jemand, der immer auch ein Teil Ihres Selbst sein wird.

Heilung finden Sie, wenn Sie es aufgeben, eine festgelegte Persönlichkeit sein zu wollen, die sich in bestimmten Situationen standes- oder bildungsgemäß zu verhalten hat. Ihr persönlicher Weg zur Heilung führt über die intuitive Erfahrung, selbst Viele zu sein. Trauen Sie sich ruhig, disziplinlos, rollenfremd, nicht liebenswürdig und ungehorsam zu sein. Das sind Sie vollkommenerweise eben auch! Und Sie werden merken, dass die Menschen, die Sie lieben, es schätzen, wenn Sie sich identisch mit sich selbst geben. Folglich werden Sie ruhiger werden, weil Sie nicht mehr herumagieren müssen, um Ihre echten Gefühle, Ihre wahren Bedürfnisse und Launen zu verdecken.

Sie sind ein Schlemmer und Genießer - auch beim Essen. Sie essen sicherlich gerne, aber womöglich häufig ein wenig zu viel. Möglicherweise bevorzugen Sie Herzhaftes und Geschmackvolles mehr als süße Torten. Abnehmen hat für Sie etwas mit Selbstkasteiung zu tun. Bevor Sie freiwillig auf all die guten Sachen verzichten, müssen bei Ihnen schon enorme Gewichts- oder Gesundheitsprobleme vorliegen. Für Sie gilt das Motto: "Essen macht das Leben erst richtig schön". Wenn Sie abnehmen wollen, dann fühlen Sie sich in Selbsthilfegruppen tröstlich aufgehoben - wie etwa bei den "Weight-Watchers". Hier finden Sie einen Raum, wo Sie Ihr Gewichtsproblem zum Zentrum einer Gruppe machen können, in der jeder Verständnis für Ihre Verzichtsqualen aufbringt. Möglicherweise haben Sie den Eindruck, dass es Ihnen leichter fällt, zwei Wochen gar nichts zu essen, als zwei Monate weniger. Allerdings haben solche Blitzdiäten bei Ihnen wenig Erfolg, weil Sie im Innersten nur auf den Tag hin leben, an dem Sie wieder genüsslich essen dürfen. Sie sind nicht der Typ, der sich im Darben glücklich fühlt, außer, wenn Sie mit Ihrer guten Figur als Vorzeigebispiel fungieren könnten. Eine Lösung ist für Sie, vielleicht ein paar Pfunde mehr zu dulden und Energiespender aus Vollwertgetreideprodukten zu genießen. Vor allem Gerichte, die Sie aus dem ganzen Korn zubereiten, oder auch ungekochtes Körnerschrot - wie im Frischkornmüsli - steigern Ihre Vitalität.

Bedürfnis und Fakten (Mond Sextil Merkur)

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

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

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

Sie kommen mit Ihrem Innenleben in Kontakt, wenn Sie Ihren Gedanken einmal vorbehaltlos zuhören. In Ihren Gedanken stecken all Ihre Gefühle mit drinnen. Mit intuitivem Schreiben kann sich Ihre Psyche in klaren Worten verständlich machen. Schreiben Sie doch einmal einen Brief an sich selbst! Befragen Sie sich darin, was im Moment Ihre Konzentrationsstörungen oder auch eine Erkrankung ausmacht. Beschreiben Sie darin Ihre Symptome und auch wie sehr Sie sich zeitweise durch sie gestört fühlen. Anschließend oder auch eine Zeit später können Sie sich selbst einen Antwortbrief schreiben, indem Sie sich als Ihr Unterbewusstes melden und dem Besitzer Ihrer Psyche sagen, was Sie alles nicht veräußern dürfen. Möglicherweise macht es Ihnen mehr Spaß, eine Geschichte zu erfinden, deren Verlauf allerdings auch Aufschluss darüber geben kann, was Sie sich aus Vernunftgründen nicht erlauben. Ebenso werden Ihnen Ihre Träume vermitteln, wovor Sie sich fürchten oder was Sie sich wünschen. Träume sollten allerdings gleich nach dem Aufwachen sogar noch im Bett aufgeschrieben werden, weil sonst unser Verstand den Schleier des Vergessens über unsere Psyche legt. Als analytisches Interpretationstalent finden Sie mit jenen Methoden bestimmt bald heraus, was für Sie im Augenblick wichtiger wäre als jegliche Vernunft. Nun ist es Ihre Entscheidungsfreiheit, ob Sie Ihrem innersten Wunsch nachgeben möchten.

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

Bedürfnis und Auslieferung (Mond Quadrat Pluto)

Mit großer Wahrscheinlichkeit hat sich Ihre Mutter in der Zeit um Ihre Geburt herum in einer psychischen Umbruchsituation befunden. Sie hat damals einen Loslösungsprozess durchgemacht, bei dem sie sich entweder von ihrem Partner, von einer nahe stehenden Person oder von ihren eigenen Eltern zumindest emotional verabschiedet hat. Als Baby haben Sie nur das Gefühl der Entwurzelung und des Nicht-Geborgenseins wahrgenommen. So fällt es Ihnen bestimmt nicht leicht, Ihrem Schicksal blind zu vertrauen.

Auch harmlose Krankheiten nehmen Sie nicht auf die leichte Schulter, denn Sie vermuten recht schnell, dass sich dahinter eine lebensbedrohliche Erkrankung verbergen könnte. Diese existenzielle Angst ist der Auswuchs Ihres fehlenden Vertrauens in ein beschütztes Leben. Möglicherweise kennen Sie Beklemmungszustände - Zustände, die vor allem dann auftreten, wenn Sie sich emotional ausgelaugt oder in einer Partnerschaft zu wenig aufgehoben fühlen. Vermutlich reagieren Sie zeitweise aufbrausend und unberechenbar. Ihre Gefühle gleichen einem Vulkan. Diese Seite mögen Sie an sich bestimmt nicht besonders gern. Vielleicht meinen Sie auch, dass andere vor Ihrer Impulsivität zurückschrecken. Das kann Sie zu dem Versuch veranlassen, Ihre lebendige und Funken sprühende Wesensseite selber zu verdrängen. Dann wirken Sie nach außen hin beherrscht und auffallend unberührt. Dahinter brodelt der starke Wunsch nach Zuwendung, Aufmerksamkeit und Liebe. Wenn so ein Bedürfnis nur unzureichend erfüllt wird, mag sich ein gieriges Verlangen nach Ersatzbefriedigungen einschleichen - ein Verlangen, das Sie wiederum an sich verurteilen, weil es Ihr vermeintlich wahres Gesicht zeigt. Ihre Wut gegen sich selbst mag sich in Essstörungen zeigen: Dazu können auch radikale Abmagerungskuren gehören. In Zeiten, in denen Sie sich ungeliebt und einer bedrohlichen Zukunft ausgeliefert fühlen, können Sie zu Suchtverhalten neigen. Wenn Alkohol und Drogen wirklich eine Rolle spielen, sollten Sie unbedingt eine Beratungsstelle aufsuchen!

Das, was sich hinter Zwang, Sucht oder Krankheit verbirgt, erzählt Ihnen Ihr Unterbewusstes in Ihren Träumen. Ihre uralten Ängste und Sorgen wollen bei Tageslicht betrachtet werden. Deshalb ist es ein Schritt nach Innen, Ihre Träume gleich nach dem Aufwachen zumindest stichpunktartig aufzuschreiben. Im Laufe der Zeit werden Sie lernen, die Sprache Ihrer inneren Bilder immer besser zu verstehen - und Zugang zu Ihren psychischen Vorgängen finden. Mit Sicherheit erreichen Sie auch bei Selbsthypnose einen guten Zugang zu Ihrer emotionalen und seelischen Vergangenheit. Diese Methodik sollten Sie sich allerdings von einem Hypnose-Therapeuten zeigen lassen. Wenn Sie sich wegen eines Krankheitssymptoms sehr sorgen oder wenn Sie allgemein leicht zu verängstigen und zu verunsichern sind, könnten Sie

sich - zunächst auch ohne psychologische Beratung - mit Ihren unterbewussten Anteilen schriftlich in Verbindung setzen. Dann beginnen Sie beispielsweise einen Brief mit der Anrede "Lieber Pluto, warum bin ich derzeit so ängstlich und besorgt..." und beschreiben ihm, wie es Ihnen so ergeht. Vielleicht fließt Ihnen schon beim Schreiben eine Antwort aus der Hand oder ein bald folgender Traum gibt Ihnen Aufschluss. In schwierigen Krisenzeiten sollten Sie sich nicht schämen, einen Psychotherapeuten zurate zu ziehen. Das schon erwähnte Aura-Soma-Schock-Öl mag Ihre Anstrengungen unterstützen, unbewusste Ängste in den begreifbaren Raum des Bewusstseins zu bringen. Dann kann nach überstandener Krise Heilung eintreten.

Solange Ihre Ängste noch im Unterbewusstsein herumgeistern, mag sich das auf Ihr sexuelles Empfinden negativ auswirken. Sollten Sie als Frau häufiger an Vaginalentzündung oder auch an Vaginalausfluss leiden, sträuben Sie sich möglicherweise unbewusst gegen Ihre Art, Sexualität zu leben. Vielleicht fühlen Sie sich aus falsch verstandener Liebe zu einem häufigeren Sexualkontakt bewogen als es Ihrem sexuellen Bedürfnis entspricht. Sie können hier nur eine Heilung einleiten, wenn Sie zu Ihren eigenen Bedürfnissen immer mehr stehen - und des Öfteren ein "Nein" auch durchsetzen. Die unter dem Mondzeichen beschriebene Beckenübung verbindet Sie bei regelmäßiger Anwendung immer mehr mit Ihren wahren Bedürfnissen und Gefühlen. Hierdurch gelangen Sie an die Quelle Ihrer Lust - eine Quelle, die Sie auch auf längere Sicht zufrieden werden lässt. Als Mann sind Sie natürlich frustriert, wenn Ihre sexuellen Wünsche nicht erfüllt werden. Das macht Sie unausgeglichen und gereizt. Ganz unbewusst tun Sie sich vielleicht auch noch mit Frauen zusammen, die Sie sexuell bevormunden oder mit Liebesentzug frustrieren. Prostatabeschwerden, die auch schon in jüngerem Alter auftauchen, könnten ein Ausdruck dafür sein, dass Sie sich von Frauen in Ihrer männlichen Sexualität zu wenig akzeptiert fühlen. Heilung finden Sie, wenn Sie sich mit Ihrer Wut konfrontieren - einer Wut, die Sie unbewusst auf Frauen richten, ohne dabei zu ahnen, dass es ein uralter Groll gegen eine Mutter ist, die Sie in Ihrer kindlichen Bedürftigkeit zur Selbstkontrolle ermahnt hat.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen helfen bei Schuldgefühlen und Aggressionen. So kann die Bachblüte "Willow" eingesetzt werden, wenn Sie ständig den anderen für schuldig an Ihrem misslichen Schicksal erachten. "Willow" verhilft Ihnen zu einer anderen Lebenseinstellung, aus der heraus Sie so manches zu akzeptieren lernen oder auch selbst die Dinge in die Hand nehmen. Die Bachblüte "Honeysuckle" ist angebracht, wenn Sie sich von Gefühlen von früher, die Sie heute noch belasten, nicht lösen können. "Honeysuckle" mag die Neigung zu Süchten abbauen, die daraus herrühren, dass man eine neue Lebensrealität nicht annehmen will. Wenn Sie Drogen zu sich nehmen oder Suchtverhalten an sich feststellen, sollten Sie unbedingt eine Selbsthilfeorganisation aufsuchen!

Unser Regelsystem

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

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

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

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

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

Sie können Saturn in Ihrer Wirbelsäule bewusst wahrnehmen, wenn Sie folgende Übung machen: stellen Sie sich schulterbreit hin und beugen Sie Ihren Oberkörper so weit es geht, aber locker und ohne Überstreckung nach vorne, sodass möglicherweise die Fingerspitzen den Boden berühren. Atmen Sie mehrmals in dieser Haltung aus. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kopf locker nach unten hängt. Dann richten Sie locker weiteratmend ganz langsam Wirbel für Wirbel auf, sodass Ihre Wirbelsäule am Halsende - wie eine Marionette an einem Fädchen - aufgehängt ist. Für das Aufrichten sollten Sie sich mindestens 1/2 bis 1 Minute Zeit lassen. Vielleicht spüren Sie während des Aufrichtens ein Ziehen - vor allem dort, wo Ihre saturnischen Kräfte zu stark am Wirken sind. Dort halten Sie Kummer, Sorgen oder Ängste fest. Das Aura-Soma-Öl Nr. 5: "Gelb über Rot", heilt und schützt mittels der heilenden Kräfte von Pflanzen und Edelsteinen unser unterstes Energiezentrum, das so genannte Wurzelchakra. Das liegt in der Gegend des Unterbauches. Bei der Beschreibung Ihres Saturnzeichens finden Sie eine Erdungsübung, die dazu dient, Sie mit Ihrem Überlebenswillen zu verbinden. Wenn Sie geerdet sind, werden Sie das durch aufkommende Lebensfreude spüren. Das nach Vorschrift aufgetragene Aura-Soma-Öl Nr. 5 hilft, Ihre Energiereserven zu mobilisieren, damit Sie wieder festen Boden unter den Füßen haben.

Saturn ist die Kraft in uns, die uns mit Mutter Erde verbindet. Sie führt uns zu unseren Wurzeln zurück und zeigt uns damit auf, was an Liebe und Achtung für unsere Mutter Erde notwendig ist, damit wir weiterleben können. Unsere Wegwerfgesellschaft und unser kapitalistisches Wirtschaftssystem arbeitet den positiven saturnischen Prinzipien oft entgegen, vor allem, wenn wir die Erde ausbeuten. Anhand der Denkweisen und Rituale von Naturvölkern können wir wieder zu einem ausgewogenen Verhältnis zu unserer Umwelt zurückfinden. Die Dakota-Indianer Nordamerikas beispielsweise haben nur so viel Büffel geschlachtet, wie Sie an Fleischvorrat zum Überleben brauchten. Außerdem wurden vom Büffel so gut wie alle Körperteile weiterverarbeitet. Eine solche ökologische Nutznießung der Materie beinhaltet eine natürliche Beschränkung und ist im positiven Sinne saturnisch. Besonders Menschen aus Industrieländern werden das erst wieder erlernen müssen. Wir können jenes ökologische Prinzip an unserem Körper anwenden, indem wir ihm das zuführen, was er braucht: Nahrung, Wärme, Sexualität. In der sinnvollen Reduktion liegt unsere Gesundheit - nicht jedoch im grämenden Verzicht und im Sich-Nichts-Gönnen-Wollen.

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

Selbsterhaltung durch Besitz (Saturn im Stier)

Bei dieser Saturnstellung werden Sie immer wieder an die Grenzen Ihres Verlangens hingeführt. Im Grunde genommen wünschen Sie sich sehr viel - entweder materielle Sicherheiten oder körperliche Genussfreuden. Ihre Verführbarkeit spüren Sie in sich sehr deutlich - Verführbarkeit, der Sie wahrscheinlich mit Vermeidungstechniken entgegenwirken. Es ist Ihr saturnischer Wesensanteil, der Sie wieder auf den Boden der Tatsachen und der realen Beziehungen bringt, die Sie somit nicht aufgrund von Habgier gefährden werden.

Wenn Ihre saturnischen Kräfte aber überhand nehmen, werden Sie sich nur wenig Gutes gönnen wollen. In solchen Zeiten sparen Sie alles auf und werden sogar geizig. Ebenso geizen Sie mit Ihren Talenten, wobei Sie sie selbstverachtend unterschätzen. Sinnliche Genüsse wehren Sie dann womöglich voller Verachtung ab - vor allem, wenn damit kein erkennbarer Nutzen erzielt wird. Dahinter verbergen sich massive existenzielle Ängste: Sie befürchten einen Zusammenbruch der bestehenden materiellen oder partnerschaftlichen Verhältnisse. Eine irrealer Angst vor Armut ist ein unbewusster Ausdruck der aus dem Lot geratenen Balance zwischen Geben und Nehmen. Wenn jenes Gleichgewicht gestört ist, können uns auf körperlicher Ebene Stoffwechselstörungen darauf hinweisen. Auch Halsstarre und Verkrampfungen im oberen Schulterbereich treten hier auf. Sie sind ein Zeichen von Misstrauen - aufgrund der Angst, dass jemand uns etwas Essenzielles wegnehmen könnte. Wenn Ihre saturnischen Kräfte zu stark werden, haben Sie das Gefühl, stets mit einem Mangel leben zu müssen - und werden dem mit Horten und Anhäufen entgegenwirken. Wird Horten zum Raffan, dann geht es vor allem um Quantität und weniger um Qualität. Dann werden sogar die wahren Werte, die hinter dem stecken, was man hat, nicht mehr erkannt. Einen realen Bezug zu den Werten, mit dem wir wieder den Eindruck von Fülle und Genährtwerden erhalten, können wir durch Erdung erlangen.

Zu der hier notwendigen Erdung bietet sich eine einfache Übung an. Dabei geht es um den Rhythmus von Spannung und Entspannung. Vor allem letztere 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.

Mit Ihrem Saturn können Sie die Liebe zu den irdischen Dingen wieder entwickeln. Wenn Sie Ihren Körper lieben, achten und pflegen, werden Sie auch fähig werden, Ihre Talente zu erkennen und auszubilden. Auch wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, wird es Ihre Aufgabe sein, innerhalb eines sozialen Gefüges denjenigen Platz auszufüllen, der Ihren charakterlichen Fähigkeiten entspricht. Dann werden Sie einen sinnvollen Beitrag zum Überleben in einer sozialen Gemeinschaft beisteuern. Für Sie mag es sich wie ein Lernprozess anfühlen, auf die Sicherheit eines sozialen Netzes zu vertrauen.

Heilungsaufgabe: Mut zur Wandlung (Saturn im 8. 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 Sehers, also desjenigen, der dem König - also Ihrem Selbst - die Zeichen der Zeit deutet, weil er hinter die Fassade blickt. Womöglich lassen aber gerade Sie sich durch Dinge, die an der Oberfläche schwimmen, beeindrucken. So nehmen Sie so manchen Missstand nicht ernst genug, obschon Sie intuitiv Unheil ahnen. Deshalb zwingen Sie sich selbst zum Stillhalten. Dann sind Sie aber in der Gefahr, Ihre Selbstachtung zu verlieren, weil Sie ohne Gegenwehr Ihren Willen beschneiden, unterdrücken oder bevormunden lassen. Dann sind Sie zu einem Seher geworden, der die Zeichen opportunistisch interpretiert, weil er die Wahrheit und deren Konsequenz fürchtet. Beschwerden, Krankheiten und auch das, was Sie immer wieder in Ihrem Leben blockiert,

sollten Sie als Aufruf betrachten, mehr auf Ihr Gefühl zu achten. Ihre inneren Bilder und Ihre Empfindungen wollen als wahr und wichtig bewertet werden, auch wenn - oder gerade weil - sich damit eine gravierende Veränderung in Ihrem Leben anbahnen sollte.

Körperliche und psychische Blockaden sind sehr häufig ein Ergebnis unserer Ängste. Angst will uns im positiven Sinne vor Selbstüberschätzung bewahren. Im negativen Sinne, also auch bei der Überbetonung des Saturns, verhindern unsere Ängste unser Lebendigsein! Wenn Sie als Seher die Zeichen der Zeit fürchten, werden Sie auf körperlicher Ebene eine verminderte Regenerationsfähigkeit feststellen, vielleicht auch eine Tendenz zu einer chronischen Erkrankung, die einfach so dahinschleicht. Dann ziehen Sie auf psychischer Ebene den Kopf ein und bewahren einen Status quo - aus Angst, Ihren Einfluss auf andere zu verlieren. Vielleicht denken Sie, dass Sie im Zustand der Unwahrheit, wenn Sie also nicht nach Ihrem inneren Impuls handeln, Ihre Beziehungspartner immer noch besser kontrollieren könnten, als wenn Sie Ihrem inneren Aufruf zur Wandlung und Veränderung folgen würden. Vielleicht halten Sie auch ganz unbewusst an einer Krankheit fest, weil Sie über Ihre Erkrankung der Sorge und Aufmerksamkeit anderer sicher sein können. Dann sind Sie jedoch zum Märtyrer geworden, der für Liebe seine Lebendigkeit opfert.

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, sich Wandlungsprozessen bereitwillig zu stellen - auch wenn damit Konsequenzen verbunden sind, die Ihr Leben drastisch verändern. Immer wieder werden Sie über Erkrankungen zum Loslassen und Verabschieden aufgerufen. Und Ihre innere Stimme sagt Ihnen über Ihre Gefühle, von wem oder wovon Sie sich trennen sollten. Als Seher haben Sie die Wahrheit zu ertragen, die bei erster Betrachtung sogar grausam erscheinen mag. Oft erkennt der Seher erst im Nachhinein die positive Wirkung seiner Zeichendeutung.

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 vertraue auf meine innere Stimme!" oder "Auch wenn ich loslasse, bleibe ich geschützt!". 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.

Verantwortung und Vergnügen (Venus Quadrat Saturn)

Vermutlich fragen Sie sich gerade dann, wenn Sie glücklich sind, ob Ihnen das Glück auch zusteht oder ob es Ihnen bald wieder entrissen wird. Aufgrund Ihrer inneren Einstellung, Gutes und Schönes stets verdienen zu müssen, gehen Sie mit lustbringenden Erlebnissen lieber sparsam um. Lieber nicht über die Stränge schlagen! So bremsen Sie so manches Lebensglück im letzten Moment noch ab und ersetzen es mit Pflicht und Sorge. Das kommt Ihnen womöglich viel bodenständiger und auch lebensechter vor.

Solange Sie nicht bemerken, dass sie Vergnügen leicht mit einem schlechten Gewissen abtun, sabotieren Sie sich in Hoch-Zeiten möglicherweise selbst. Dann nämlich entdecken Sie plötzlich oder ganz zufällig die negativen Seiten einer lustvollen, lebendigen Partnerschaft entdecken. Oder finanzielle oder familiäre Sorgen werfen einen Schatten auf Ihre Heiterkeit oder eine Krankheit verhindert weitere vergnügliche Vorhaben. In der Regel sind in Ihren Augen also äußere Umstände daran schuld, dass Sie sich nicht ohne Vorbehalt des Lebens erfreuen dürfen. Vielleicht überfällt Sie manchmal der Gedanke, dass Sie mit einem anderen Partner viel glücklicher sein könnten, oder sehen sich unentrinnbaren Schicksalsschlägen oder Krankheiten gegenüber, die Ihnen Ihre Leichtigkeit nehmen. Sie erkennen dann nur undeutlich, dass Sie Ihre Blockaden in der Hauptsache selbst errichten und sämtliche Entlastungsangebote vonseiten Ihrer Mitmenschen verunglimpfen. Einschränkungen können auch von einem Partner ausgehen, der Sie durch gesundheitliche Probleme an sich bindet und Sie um Ihr Vergnügen bringt. Eventuell entdecken Sie an sich Schönheitsfehler, die Ihnen Ihrer Meinung nach die Chancen zum Glück vermindern.

Vermutlich sind Sie in einer Familie aufgewachsen, in der Körperkontakt weitgehend vermieden wurde oder wenig Gefühlswärme gezeigt wurde. So könnten Sie sich selbst ganz unbewusst in einen Isolationszustand hineinbefördern, der die Angst, abgewiesen zu werden, wiederholt. Akne und Hautausschläge, auch Ekzeme, die unter die Diagnose Neurodermitis eingereicht werden, sind häufig der Ausdruck eines tiefen Einsamkeitsgefühles. Deshalb zieht man sich entweder noch mehr in das Gefühl des Ungeliebtheits zurück oder man übernimmt oft zu bereitwillig Pflichten und erledigt Gefälligkeiten, um in Kontakt zu bleiben. Steinbildungen in

Blasen und Niere verkörpern den Gefühlsstau, der entsteht, wenn man immer weniger bereit wird, Beziehungsabläufe zu tolerieren. Leider hat man aus der Angst vor Isolation auch nicht den Mut, sich gegen Missstände aufzulehnen. Dann wird Liebe und Partnerschaft zur Pflicht - und im Schlafzimmer spielen sich immer weniger lustvolle Begegnungen ab. Möglicherweise finden Sie in unverbindlichen Liebschaften mehr Vergnügen, doch feste Partnerschaften bleiben irgendwie immer kompliziert.

Sie können sehr wohl glücklich werden, wenn Sie Ihr persönliches Glück nicht mehr so ausschließlich von anderen Personen oder günstigen Zufällen abhängig machen. In dem Gefühl, zu verzichten, lieben Sie allerdings nicht! Sie haben sicherlich kein Verzichtempfinden, wenn es Ihnen wichtig wird, etwas von Ihrer Person oder von Ihrer Zeit zu verschenken. Sie können aber nur schenken, wenn Sie wissen, dass Sie sich Ihre Wünsche an einem anderen Ort oder zu einer anderen Zeit erfüllen werden. Das appelliert an Ihre Entscheidungsfähigkeit, mit der Sie sich zu dem bekennen, was Ihnen im Moment wichtig ist. In Zeiten der Stagnation, der Freudlosigkeit und krisenbeladener Partnerschaft sollten Sie sich verstärkt persönlich für Ihr Glück verantwortlich fühlen. Vielleicht finden Sie als Erstes auf kreativem Wege Möglichkeiten, sich wieder zufrieden zu machen. Sie haben ein Talent zur Formgebung. Kreativer Tanz, Töpfern oder Malen, ebenso Handwerken oder Schneidern können Ihre Begeisterung erwecken. Auf alle Fälle sollten Sie Ihren Tag so einteilen, dass ein bisschen Zeit für Spaß, Erholung, Freizeit und Kontakte übrig bleibt. Sie sind bestimmt sehr darauf bedacht, nicht faul zu sein, weil Sie sich nur akzeptiert fühlen, wenn einer mit dem Kopfe nickt oder Ihnen zulächelt. Das Leben zu genießen, hat jedoch nichts mit Faulheit zu tun. Lebenslust ist der Quell, aus dem Sie Ihre Fähigkeit beziehen, Glück bringende Elemente in eine Beziehung einfließen zu lassen.

Mit den Schwingungen von Bachblütenessenzen können Sie Ihre innere Wahrheit finden. Die Bachblüte "Agrimony" hilft, das zu offenbaren, was wir wirklich wollen. So kommen wir aus der Verantwortung heraus, stets die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen. "Agrimony" führt uns zur Selbstverantwortung und zeigt uns auf, wenn wir uns verstellen. Die Bachblüte "Pine" ist hilfreich, wenn Gewissensbisse verhindern, dass wir uns des Lebens freuen. "Pine" ist angebracht, wenn man minuziös allen Erwartungen gerecht wird, um nicht mit größerem Unglück vom Schicksal "bestraft" zu werden. "Pine" hilft uns, dass wir unserer inneren Stimme und unserem unmittelbaren Fühlen folgen.

Unser Reizleitungssystem

Die Energien des Uranus veranlassen uns dazu, plötzlich etwas anderes als das Bisherige oder etwas anderes als die anderen sein zu wollen. Solche Andersartigkeiten entstammen selten einem Plan, sondern vielmehr einem momentan auftretenden Impuls, dem wir unweigerlich, besser gesagt intuitiv nachgeben. Unsere Veränderungsinitiativen brechen fast reflexartig aus uns heraus. Daher werden dem Uranus auch unsere Reflexe und die Funktion der Nerven zugesprochen. Die Elektrizität im Körper, also die Reaktionsgeschwindigkeit und ebenso die Fähigkeit, schnell umzudenken und sich Entwicklungen im Außen anzupassen: All das zählt zur Kraft des Uranus.

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

Uranus ist einer der Gegenspieler unserer saturnischen, also bewahrenden und erhaltenden Kräfte. Die Pubertät als Zeit der Ablösung von elterlichen Vorbildern und Erziehungsmustern ist eine wichtige uranische Entwicklungsphase. Ohne die Rebellion der Jugend käme es in unserer Gesellschaft wohl kaum zu Erneuerungen. Als Erwachsene möchten wir durch Erhaltung eines Status quo zukünftige Entwicklungen absichern. Jugendliche leben noch mehr im Augenblick und geben ihren Impulsen ungeniert nach. Das lässt sie unbedarft und auch unverdorben Neues ausprobieren. Natürlich gehört es auch zur Jugend, zu übertreiben und auszuflippen. Das sind die Auswirkungen uranischer Überreizungen.

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

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

Das uranische Energiezentrum sitzt im so genannten Stirnchakra. Dieses Chakra wird bei manchen Meditationsformen als das dritte Auge bezeichnet. Es sitzt zwischen den Augenbrauen, oberhalb der Nasenwurzel im Inneren unseres Kopfes. Uranus ist der Planet der geistigen Erkenntnis und der kosmischen Eingebungen. Sie können mit einer einfachen Übung Ihre ganzheitliche Wahrnehmungsfähigkeit mit dem OM-Laut erweitern. Hiermit regen Sie Ihr kreatives Denken an und sensibilisieren sich für Ihre innere Stimme, also für Ihre Intuition. Singen Sie OM: Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein. Singen Sie nun mit der Hälfte Ihrer Atemluft zuerst einmal nur das O, wobei der O-Laut so tief klingen sollte, dass Sie seine Vibrationen tief im Unterbauch, etwa im Bereich des Wurzelchakras, spüren können. Mit dem Rest Ihrer Atemluft singen Sie nun den M-Laut, dessen Klang das dritte Auge zum Vibrieren bringen kann. Wenn Sie den OM-Laut dreimal mit geschlossenen Augen wiederholen, werden Sie danach entweder ein zartes Kitzeln, einen Lichtpunkt oder einen leichten Druck zwischen Ihren Augenbrauen wahrnehmen können. Dann sind Sie geistig wach, aufnahmefähig und reaktionsfähig.

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

Stress durch Nicht-Festlegen-Wollen (Uranus im Wassermann)

Ihre Uranus-Kräfte rebellieren, wenn Sie der uranischen Dynamik verfallen, zwar viel anzufangen, aber kaum etwas zu Ende zu bringen. Dann werden Sie flatterhaft, nervös und hektisch - weil Ihr Beschleuniger Uranus immer mehr Wirbel in Ihr Leben bringt. Und dann werden Sie im Extrem der uranischen Turbulenzen weder einer Sache, noch einem Menschen

Ihre Aufmerksamkeit widmen können. Im zwischenmenschlichen Bereich ruft so ein "flatterhaftes" Verhalten möglicherweise Einsamkeit hervor - Einsamkeit, in der man sich zu niemandem so recht dazugehörig fühlt, obwohl man recht viele Leute kennt. Möglicherweise versuchen Sie durch Sportvereine, Cliquen oder Interessensgemeinschaften, Ihr Alleinsein zu übertünchen. Doch gerade bei solchen Zusammenkünften geht es mehr um die Sache als um zwischenmenschlichen Kontakt. Wenn Computer zu Spielpartnern werden oder eine feste Familienstruktur fehlt, fühlen Sie sich in Ihrem Innersten bodenlos und sich selbst überlassen. So ein Gefühl des Alleinseins initiiert Nervosität, Überspanntheit und auch Gereiztheit. Wenn Sie kein Ventil für solche inneren Anspannungen haben, kann Ihr Körper mit Überreizungen reagieren. Dann können beispielsweise ein Reizmagen, gerötete Hautentzündungen, Muskel- oder Gelenkentzündungen, auch Funktionsstörungen oder entzündliche Prozesse in den Organen auftreten - Störungen, die sich zu chronischen Krankheitsbildern entwickeln können.

Sie werden sich besser fühlen, wenn Sie sich stärker auf den Augenblick besinnen. Ruhe und Konzentrationsfähigkeit liegen im Hier und Jetzt. Auch Sie haben die Fähigkeit, Zeit- und Raumgefühl in sich aufzulösen. Das kann aber nur geschehen, wenn Sie Ihr Augenmerk nicht auf äußere Einflüsse und Modetrends, sondern auf Ihre individuellen Interessen richten. Es tut Ihnen bestimmt sehr gut, wenn Sie sich hin und wieder in die Stille zurückziehen, um dort Ihren Hobbys zu frönen. Auch im zwischenmenschlichen Bereich sollten Sie sich nur den liebevollen Augenblicken, nicht aber der Vorstellung ewiger Liebe hingeben. Womöglich haben Sie das Gefühl, durch die Festlegung auf einen Partner mögliche andere Erfahrungen zu versäumen. Sie fühlen sich viel besser, wenn Sie sich nur zwischenzeitlich verpflichten. Dann können Sie die Intensität der augenblicklichen Begegnung voll und ganz genießen. So können Sie eine Treue leben, die sich darin zeigt, dass Sie dann voll und ganz anwesend sind, wenn es die Situation von Ihnen verlangt.

Wir Menschen unterliegen dem Trägheitsgesetz und verfallen dementsprechend auch immer wieder unserem Phlegma. In so einem psychischen Zustand können wir uns kaum zu Veränderungen oder zu spontanen Entschlüssen bewegen. Folglich legen wir uns selbst lahm. Damit positive uranische Aufrüttelungsenergien auch durch Körper und Psyche hindurchfließen, sollten wir uns zwischenzeitlich gezielt mit Bewegungsenergie aufladen. Wenn Sie körperlich fit sind, könnten Sie beispielsweise einen Zickzacktanzen zu einer fetzigen Musik vollführen. Hierzu brauchen Sie etwas Platz. Tanzen Sie mit Schrittfolgen, bei denen Sie blitzartig die Richtung ändern, sodass Sie kreuz und quer den Raum erobern. Ähnliches können Sie im Wald machen: Rasen Sie so schnell wie möglich durch die Bäume hindurch - natürlich nach uranischer Art, also abseits der vorgegebenen Wege - und ohne an einen Ast zu stoßen. Wenn Sie körperlich nicht mehr ganz so fit sind, können Sie einen Uranus-Spaziergang kreieren. Hierbei gehen Sie

so, wie es Ihnen gerade einfällt: kreuz und quer, schlendernd, hüpfend, schlüpfend, im Kreis wirbelnd. Machen Sie das, wonach es Ihnen gerade zu Mute ist: Singen Sie dazu oder schwingen Sie die Arme, strecken Sie einem Baum die Zunge heraus oder gehen Sie zwei Schritte vor, einen zurück. Sie werden sich hinterher befreiter, wacher und erfrischt fühlen.

Befreiung durch Lockerung privater Bindungen (Uranus im 4. Haus)

Dort, wo Sie frei und unabhängig sind, fühlen Sie sich wohl. Das wird nicht immer in Ihrer Wohnung oder in Ihrer festen Partnerschaft sein. Vermutlich sind Sie phasenweise viel unterwegs, denn es geht Ihnen gut, wenn Sie Freunde treffen können. Einer festen Beziehung mag das manchmal nicht ganz zuträglich sein - Ihr Partner wird sich zeitweise von Ihnen vernachlässigt fühlen. Sollte Ihre von Neugierde angestachelte Unternehmungslust und Ihre vielseitige Kontaktfähigkeit in turbulente Beschäftigungsaktivität ausarten, laufen Sie vermutlich vor aufkommender Nähe, vielleicht aber auch vor einer bedrohlichen Leere weg. Immer dann, wenn Sie sich in einen Gefühlssumpf hinabgezogen wähnen, werden Sie besonders quirlig und unternehmungslustig. Weil Sie sich durch Ihre vielseitigen Ablenkungen besonders angeregt und aufgeputscht fühlen, merken Sie wohl kaum, dass Sie eigentlich auf der Flucht sind.

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

hineinzugeraten. Das kann Herzrhythmusstörungen, ebenso Herzbeschwerden heraufbeschwören, denn Sie finden kaum Zeit, sich in einem Zuhause zu erholen. Dort könnten nämlich bedürftige Menschen etwas von Ihnen erwarten.

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

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

Unsere Diffusionsprozesse

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

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

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

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

Unsere Füße verbinden uns mit dem Boden - also mit der Realität und dem irdischen Leben. In Realitätsfluchten reden wir davon, dass wir den Boden unter den Füßen verloren haben. Fußbeschwerden, Fußanomalien und auch Druckstellen oder Hühneraugen an den Füßen zeigen an, dass unser Bodenkontakt unzulänglich ist. Wir können nur lebendig und kraftvoll im Leben stehen, wenn wir uns mit unseren Gefühlen - auch mit Traurigkeit und dem Leiden - verbinden. Wir haben kalte Füße, wenn wir uns ausgelaugt, schwach oder hilflos fühlen - dann also, wenn wir uns am liebsten davonschleichen würden. Daher sollten wir unseren Füßen viel mehr Aufmerksamkeit schenken. Sie sind nicht nur ein Wendepunkt in unserem Kreislaufsystem, von dem aus das Blut - also unsere Lebensenergie - wieder dem Herzen zurückgeführt wird. Unser Füße geben uns Standfestigkeit und die Möglichkeit, uns aufeinander zuzubewegen. Dadurch kommen wir in Kontakt miteinander. Fußpilzkrankungen könnten auftreten, wenn wir nicht mehr ausreichend darauf vertrauen, dass es Menschen in unserem Leben gibt, die uns bedingungslos im Falle eines Falles helfen werden.

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

Beeinflusst von Zukunftsvisionen (Neptun im Wassermann)

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: Jeder kann sich frei und ohne Beschränkungen von außen entfalten. Zusätzlich wünschen Sie sich, dass die Menschen als Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern friedlich miteinander leben. Neptun beschreibt jedoch unsere Vision und nicht die Realität. Je individueller Sie sein wollen, desto mehr unterliegen Sie dem Druck, etwas Besonderes aus sich hervorbringen zu müssen. Sie fürchten sich davor, in der Masse als farbloses Etwas unterzugehen. Doch im Ringen um Einzigartigkeit entfernen Sie sich immer mehr von Ihrem individuellen Stil. Den finden Sie nicht, wenn Sie sich ständig mit den anderen vergleichen, sondern nur, wenn Sie Ihrer inneren Stimme lauschen. Im Gefühl, einer unter vielen zu sein, fühlen Sie sich aber desillusioniert. Daraus resultieren Frustrationen, die neptunische Fluchttendenzen hervorrufen können, mit denen wir einer unliebsamen Wirklichkeit entkommen wollen. Eine Krankheit kann dann eine Erlösung aus momentan sehr eintönigen Situationen bieten.

Ihr Neptunzeichen lässt bei Ihnen auf kreative Flexibilität schließen, mit der Sie Entwicklungen erahnen und sich voller Ideen auf Kommendes einstellen können. Ihre hervorragende Anpassungsfähigkeit kann aber nur fließen, wenn Sie Ihrer Sehnsucht, geschwisterlich miteinander leben zu wollen, ehrlich gegenüberstehen. Das kann Sie dazu verführen, wie im Rausch, alle möglichen Trends mitzumachen, nur um "in" zu sein. Krankheiten, die Ihren Ideenreichtum und Ihre Flexibilität mit einem geistigen Nebel einhüllen, weisen darauf hin, dass Sie Ihre Wahrnehmung wieder mehr nach Innen richten sollten. Möglicherweise tendieren Sie dazu, sich unempfindlich oder gar taub gegenüber Ihrer inneren Vorsehung zu machen. Vielleicht haben Sie sich viel zu sehr der äußeren Welt gewidmet und dabei die inneren Vorgänge und die innere Stimme überhört. Dann können Krankheitsbilder auftauchen, die Ihnen zeigen, dass Sie für selbst zu unsensibel geworden sind. Beispielsweise könnten nervale Störungen, aber auch körperliche Überreaktionen oder Allergien auftreten. Im universellen Wahrnehmen liegt Ihre Erlösung. Daher kann eine Krankheit, die das gewohnte Aufnahmepotenzial Ihrer Sinne beschränkt, Ihr Augenmerk auf eine ganz andere Art der Wahrnehmung richten. So erhalten Sie eine erweiterte Vorstellung von Ihrer bisherigen Welt.

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

Das Aura-Soma-Öl Nr. 1 "Blau über Tiefmagenta" kann helfen, Einsamkeit und Gefühle von Ausgeschlossenheit zu überwinden. Besonders in Krisenzeiten fühlen wir uns desillusioniert und unsere Sehnsüchte tauchen wieder auf, die uns nach unseren (Sehn-)Suchtmitteln greifen lassen. Massieren Sie das tiefviolette Öl um den gesamten Haaransatz rundherum mit einem sanften Druck von Daumen und Zeigefinger ein. Wenn Sie Kopfschmerzen haben oder verbissen auf der Suche nach einem (Sehn-)Suchtmittel sind, kann das Öl entkrampfend wirken. Vergessen Sie aber nicht, regelmäßig Ihre Füße - ohne Öl - zu massieren. Die stellen nämlich den Bodenkontakt her, der notwendig ist, um Visionen, Ideale und Sehnsüchte in die Wirklichkeit umzusetzen.

Geschwächt durch ungestillte Bedürfnisse (Neptun im 4. Haus)

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

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

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

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

Ihre Freundlichkeit und Ihr Einfühlungsvermögen sind ein Geschenk für Ihre Mitmenschen, solange Sie sich nicht 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 integriert zu werden. Leiden ist dann ein Mittel, um durch Bemitleidung in einen sozialen Kontakt zu treten. Sie selbst werden sich

aber viel besser fühlen, wenn sich auch Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche erfüllen. Das setzt voraus, dass Sie sich regelmäßig auf sich selbst rückbesinnen. Dazu ein machtvoller Tipp: Singen Sie wenigstens einmal am Tag Ihren Namen - am besten morgens vor dem Spiegel. Singen Sie ihn liebevoll und so, wie Sie ihn gerne auch von anderen hören würden.

Verletzen und Empfindsamsein (Mars Quadrat Neptun)

Aus Rücksicht und Mitleid fällt es Ihnen nicht leicht, auf Ihre Rechte zu pochen. Weil Sie sich zum Nachgeben gezwungen sehen, staut sich Ihre Wut an. In nicht voraussehbaren Momenten schäumt die Wut dann in einer Affekthandlung über. Je mehr Sie sich dazu gezwungen sehen, hart durchzugreifen, desto gefühlsstumpfer machen Sie sich. Ihr seelisches Leid nehmen Sie als körperlichen Schmerz wahr. Im Leiden aber fühlen Sie sich schwach. Daher reagieren Sie fast wehleidig auf körperliche Verletzungen. Greifen Sie nicht vorschnell zu Schmerzmitteln. Vorsicht bei Alkohol und Drogen!

Krankheiten, die Sie handlungsunfähig machen, könnten als Mittel dienen: zu dem Zweck, dass andere für Sie die Initiative ergreifen. Im Hinblick darauf könnten Sehnenscheidenentzündungen, Muskelschwächen und ebenso Schwächeanfälle auftreten. Wie einem Märtyrer erscheint Ihnen die Welt chancenlos und rücksichtslos. In solch einer Depression sind Sie antriebsschwach und schlapp. Das zeigt Ihnen Ihr Körper durch eine labilen Körperabwehr und eine Neigung zu Infekten. 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.

Hinter sexuellen Schwierigkeiten schwebt die Angst, dass persönliche Grenzen missachtet werden. Vielleicht fühlen Sie sich in Ihrem Sexualleben den Trieben oder der Unlust Ihrer/Ihres Geliebten ausgeliefert. Erkrankungen an den Geschlechtsorganen, Orgasmusprobleme oder Empfindungsschwierigkeiten beim Sexualakt können auftreten. Schleimhautinfektionen, ebenso die schon oft ins Lächerliche gezogene Migräne im Bett, sollen als körperliche Schutzinstanzen vor sexueller Verfügbarkeit bewahren.

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.

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.

Lebenswandel und Sehnsucht (Jupiter Trigon Neptun)

Sie geben die Hoffnung auf Besserung so lange nicht auf, wie Sie hinter einem Problem einen Sinn erkennen können. Ihr Vertrauen, dass alles wieder gut werden wird, wirkt wie ein Wunderheilmittel. Positives Denken, wie es von Dale Carnegie in seinem Buch "Freu' dich des Lebens" vermittelt wird, baut Sie rundum wieder auf. Enttäuschungen aber kompensieren Sie mit einer Neigung zu Exzessen: im Essen, im Trinken und im Rauchen. Folgen sind Gewichtszunahme, Leberbeschwerden aufgrund zu hoher Fettwerte und der Zuführung gesundheitsschädigender Stoffe wie Alkohol oder Psychopharmaka. Übertriebener Zuckergenuss kann Verdauungsprobleme oder Blähungen verursachen. Im enttäuschten Zustand sind Sie ein guter Kostverwerter. Das sieht man an Fetteinlagerungen in Körperorganen oder an einer Neigung zur Zellulitis.

Mit Fastenkuren erzielen Sie kaum dauerhafte Erfolge, solange Sie sich unerfüllt und sinn-entleert fühlen. Ernährungsfehler, Gewichtsprobleme und Krankheiten bekommen Sie viel leichter in den Griff, wenn Sie sich nicht nur mit Ihrem Körper, sondern auch mit Ihren Lebenseinstellungen befassen. Besonders gut wirken bei Ihnen Heilmittel, die von einem guten Geist beseelt sind: etwa Bachblüten, homöopathische Mittel oder Hildegardmedizin. Die Auffassung von der Natur aus anthroposophischer Sicht kann Sie Ihrem Körper näher bringen. Einen Zugang dazu verschafft Ihnen Rudolf Steiner mit seinen Werken "Naturgrundlagen der Ernährung" oder "Vom Lebenslauf des Menschen".

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen erwecken in uns positive Einstellungen. Die Bachblüte "White Chestnut" befreit uns von zwanghaft negativen Gedanken, die auftauchen, wenn wir ein Problem seelisch noch nicht verarbeiten können. Die Bachblüte "Vervain" lässt uns wieder Zugeständnisse machen, wenn wir zu prophetisch oder rechthaberisch geworden sind.

Unser Erbe

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

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

Durch Pluto haben wir eine Chance, uns mit verschiedenen Formen des Sterbens vertraut zu machen - darunter auch das Abschiednehmen und das psychische Loslassen. Manchmal tauchen Krankheiten auf, die mit unserer Angst konform gehen, dass etwas in uns selbst oder in unserem Leben zusammenbrechen könnte. Aus lauter Hoffnungslosigkeit blicken wir in einen Abgrund des Ruins oder einer bedrohlichen Verlorenheit; vielleicht glauben wir sogar, in den Tod hinabgezogen zu werden. Sterben bedeutet im plutonischen Sinne, in einen anderen Seinszustand überzugehen. Tatsächlich sind wir Menschen von der ersten Sekunde unseres Lebens an dazu bestimmt, einst sterben zu müssen. Unsere Angst vor tief greifenden Wandlungen unserer Lebensgewohnheiten wird manchmal deutlich, wenn wir fast panisch befürchten, von einer schlimmen Krankheit befallen zu werden. Auch wenn der ärztliche Befund unsere Gesundheit diagnostiziert, sollten wir uns mit unserer Angst befassen - denn hier enthüllt unser Unbewusstes, dass wir seit einiger Zeit auf Sparflamme leben, wohingegen wir uns eigentlich nach mehr Intensität sehnen.

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

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

Das Pluto-Prinzip sondert aus und kapselt ab. Hierbei geht es mehr um instinktive Abläufe als um Wertungen, die uns dazu bringen, etwas, was überflüssig geworden ist, abzustoßen. Körperschlacken und unsere 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 durch Begeisterungsbereitschaft (Pluto im Schützen)

Ihre plutonische Kraft treibt Sie dazu an, althergebrachte Weisheiten anzuzweifeln, die bis heute ein Glaubensgerüst geschaffen haben. Durch Ihre Hinterfragungen entdecken Sie womöglich selbstsüchtige Absichten so genannter Propheten und Dogmenvertreter. Auf Ihrer Suche nach

Erkenntnis entdecken Sie, dass einst ideelle Heilslehren mit Regeln und Geboten untermauert wurden, die mit dem Ursprung der Heilsidee nicht mehr viel zu tun haben. Dadurch entlarven Sie erhobene Zeigefinger von (Schein-)Heiligen als Mittel zu Macht und Autorität. Im Grunde genommen möchten Sie Ihr eigener Guru sein. Deshalb schrecken Sie vor der Vorstellung zurück, sich im Krankheitsfalle Göttern in Weiß ausliefern zu müssen. Viel lieber werden Sie sich für Ihre Heilung aus den verschiedensten Überzeugungen alternativer und allopathischer Mediziner einen Cocktail mixen, der Ihrem Gefühl, was Ihnen gut tut und was Ihre kranke Seele im Moment wohl braucht, entspricht.

Von unseren Eltern haben wir gelernt, wie wir mit sozialen Problemen und auch mit unseren körperlichen Mängeln umgehen können. So glauben wir, Prozesse und Vorgänge in der Welt und in unserem Körper zu durchblicken. Das beruhigt uns in der Not oder im Krankheitsfalle. Wenn wir aber von Strömungen umringt werden, die unser bisheriges Verständnis, das wir von der Beziehung zwischen Kosmos und Körper haben, über den Haufen werfen, fühlen wir uns verunsichert. Dann könnten wir "erst recht" an alten Dogmen und Heilungsansichten festhalten. Dann sagen wir uns vor, dass sich unsere geistigen Väter doch nicht geirrt haben können, die ein Leben lang jene Grundsätze verfolgt haben. Möglicherweise schotten wir uns damit gegen neue Heilungserkenntnisse ab, die uns vielleicht sogar optimistischer in die Zukunft und auf unser Gesundwerden blicken ließen. Im Grunde genommen aber haben wir schon längst unsere innere Stimme wahrgenommen, die uns auf einen neuen Heilsweg führen würde. Doch wir sträuben uns so lange, bis wir den Sprung ins Ungewisse und ins Experiment wagen und bereit sind, uns von unseren geistigen Vätern zu trennen. Dann erst beginnt der wahre Weg unserer geistigen Reife.

Wenn uns unsere innere Wahrheit auf einen anderen Lebensweg leitet, als wir tatsächlich zulassen wollen, verstricken wir uns in unechtem Getue und möglicherweise in Lebenslügen. Dann tun wir Dinge der Form halber - Dinge, die uns vielleicht sogar körperlich oder psychisch schaden. Krankheiten sind für uns ein Zeichen, dass äußere Lebensumstände mit den körperlichen Bedürfnissen nicht mehr übereinstimmen. Wenn unser Körper beispielsweise bestimmte Stoffe nicht mehr verträgt, wir sie ihm aber trotzdem zumuten, wird er daran erkranken. So, wie wir auf die leisen Töne unseres körperlichen Empfindens hören müssen, um zu bemerken, was uns gut tut, werden wir auch auf die leisen Klänge unserer inneren Stimme zu achten haben, die uns den Weg zwischen richtig und falsch weist. Die Pluto-Kräfte in uns helfen, die Signale unserer Zeit zu erkennen und uns Wahrheiten zu öffnen, die die bisherige Vorstellung unseres Seins verändern.

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 Lebendigsein richten. Dann erstarren wir, weil wir beherrschen wollen. Gleichzeitig befürchten wir, die Kontrolle zu verlieren - und schließlich auch verlassen zu werden, da sich die anderen

erschreckt von uns abwenden könnten. Wenn wir also versuchen, unsere plutonischen Energien zu beherrschen, können sie den Organismus wie Störwellen durcheinander bringen. Das verursacht Krankheiten.

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

Ihre verborgenen Ängste liegen bei Ihnen im Bereich des Intellektes. Vermutlich wägen Sie genau ab, was Sie sagen - weil Sie befürchten, jemand könnte Ihr Gesagtes in irgendeiner Form gegen Sie verwenden. Deshalb umgeben Sie sich manchmal mit Geheimnissen - in der Hoffnung, nicht entlarvt zu werden. Solche Geheimniskrämereien haben Sie vermutlich schon als Kind betrieben, weil Sie sich vor einem Zyniker oder Besserwisser in Ihrer Familie schützen wollten. Der aber setzte seine "Schlauheit" dafür ein, um vor Ihnen seine Vormachtstellung zu bekunden. Daher haben Sie Ihre psychischen Kontrollmechanismen aufs Intellektuelle verlegt. Im Körper macht sich das vor allem durch Beschwerden im Kopfbereich bemerkbar. Störungen des Gleichgewichtssinnes, Nervenerkrankungen, nervös bedingte Ohrgeräusche und körperliche Beschwerden, die mit den Organen der Sprache in Verbindung stehen, könnten auftauchen, wenn Sie wieder einmal zu sehr damit beschäftigt sind, Ihre Emotionen sprachlich zu regulieren oder zu verdecken. Sie fühlen sich aber bestimmt viel kraftvoller, wenn Sie voller Begeisterung und Leidenschaft Ihre Ansichten vermitteln. Dann erst kann Ihr Charisma voll zur Geltung kommen, mit der Sie andere an Ihre Lippen fesseln.

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

mitteilen, desto ausgeschlossener fühlen Sie sich. Daher sollten Sie lieber zum Telefon oder zum Stift greifen, um wenigstens aufzutischen, was Ihnen nicht gut getan hat. Je mehr Sie sich mit Ihren plutonischen Kräften anfreunden, desto weniger werden Sie denken, dass Sie sich bei Klärungsgesprächen jemandem geistig ausliefern. Im Gegenteil: Sie geben damit auch dem anderen die Chance, sich selbst spüren zu dürfen.

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

Unsere Verwundbarkeit

Jeder Mensch hat eine empfindliche Stelle, die schon bei der geringsten Berührung Schmerzen verursacht. Chiron beschreibt jenen wunden Punkt, wo wir uns ausgestoßen, abgelehnt und nicht dazugehörig fühlen. Die chironische Veranlagung, durch die wir sehr dünnhäutig, labil und möglicherweise auch krankheitsanfällig sind, besitzen wir schon seit unserer Geburt. Daher werden wir zwangsläufig im Gefecht unserer Beziehungen immer wieder unversehens verletzt werden. Bei chironischen Verletzungen haben wir es auf körperlicher Ebene mit Empfindlichkeiten, körperlichen Schwachstellen oder angeborenen körperlichen Mängeln zu tun. Die machen uns vor allem deshalb zu schaffen, weil wir uns durch sie aus der Normalität, die alle anderen Menschen miteinander zu verbinden scheint, ausgegrenzt vorkommen. Wir fühlen uns durch unsere Eigenheit stigmatisiert. Darunter leiden wir insbesondere, wenn wir uns aus Selbstschutz völlig unempfindlich geben.

Doch wirklich schützen können wir unsere chironische Wunde nur, wenn wir unsere Schwachstelle akzeptieren und auf sie Rücksicht nehmen. Das schließt mit ein, dass wir unsere labile Veranlagung zu erkennen geben. Das ist nicht leicht, weil uns Chiron mit genau den Aspekten unserer Persönlichkeit in Berührung bringt, die wir hässlich finden und die uns scheinbar daran hindern, uns vollkommen zu fühlen. So bewahrt uns unser Körper mit seinen Trieben, mit seinen Ausscheidungsvorgängen und mit seinen Anfälligkeiten davor, dass wir uns in Idealisierungen

vergeistigen. Wir tendieren dazu, das, was uns behindert, intellektuell auszuräumen. Wenn wir allerdings mit einer chironischen körperlichen Veranlagung so umgehen, werden wir verblüfft feststellen müssen, dass das alte Leiden durch ein neues ersetzt wurde.

In dieser astrologischen Textinterpretation wurde schon oftmals von Leiden und Heilung gesprochen. Unsere saturnischen Wunden beispielsweise können wir durch Disziplin, Übung und durch die Entwicklung unserer Stärken heilen. Dagegen heilen wir unsere plutonischen Wunden, indem wir traumatische Erlebnisse noch einmal bewusst durchleben. Ganz anders müssen wir bei unserer chironischen Verwundung vorgehen.

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

Ihr wunder Punkt: Ihr Ehrgefühl (Chiron im Schützen)

Sie legen großen Wert auf Loyalität und streben in Beziehungen Ihre Ideale von Menschlichkeit und Zusammenhalt an. Ihr wunder Punkt wird berührt, wenn Ihre Erwartungen an andere Menschen enttäuscht werden. Sie glauben, dass Menschen, die eine Vision verbindet, auch mit dem Herzen verbunden sind. Deshalb sind Sie beispielsweise sehr enttäuscht, wenn Ihr geistiger Führer, Vorbild oder Lehrer, Sie nicht zu seinem Lieblingschüler erklärt. Dann fühlen Sie sich abgelehnt, entwertet und unterschätzt. Ihr Geltungsanspruch zeigt sich körperlich möglicherweise durch einen Blähbauch oder durch Gewichtsschwankungen. Vielleicht werden Sie von Verdauungsproblemen mit übermäßiger Gasentwicklung oder Gärung belastet.

Andererseits kann es Ihnen passieren, dass Sie nur Ihre Ideale sehen und völlig vergessen, dass Menschen nur allzu menschliche Fehler machen. Genuss, Sinnliches und Körperliches werten Sie als banal ab. Doch Ihre Enthaltensamkeit wird manchmal jäh durch Phasen des Exzesses unterbrochen. Dann essen oder trinken Sie zu viel und frönen einem Lebenswandel, der Ihrer Gesundheit schadet. Ihre Blutwerte könnten dann auf zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel tierisches Eiweiß, zu viel Alkohol, zu viel synthetische Stoffe in Ihrer Ernährung hinweisen. Achten Sie auf Ihre Leber!

Schon von Kindesbeinen an haben Sie sich mit der Frage nach dem Sinn ist und den wahren Werten des menschlichen Daseins beschäftigt. Ihre Erfahrungen und auch Ihre Enttäuschungen im zwischenmenschlichen Bereich haben Ihre Überzeugungen geprägt und Sie beziehen ihr inneres Wissen weniger aus dem Studium von Weisheitsbüchern als viel mehr aus Ihrem Gefühl. Weil Sie Dinge aus Ihrem Gefühl heraus überzeugend und voller Begeisterung vermitteln können, fühlen sich die Menschen von Ihnen getröstet. Das sollten Sie als Beweis dafür betrachten, dass Sie sich auf dem rechten Weg zu Ihrem Heil befinden.

Ihre Heilkraft: Verständnisbereitschaft (Chiron im 3. Haus)

Sie beurteilen eine Sache sowohl nach Ihrer äußeren Erscheinung als auch nach dem Gefühl, das sie bei Ihnen auslöst. Auch zur Erklärung einer Krankheit ziehen Sie verschiedene Faktoren heran. Sie können über den schulmedizinischen Tellerrand hinausblicken und auch andere Ursachen wie Verhaltensauffälligkeiten und Konfliktsituationen gelten lassen. Dabei lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten. Da solche Krankheitsinterpretationen von denjenigen nicht ernst genommen werden, die ausschließlich Bakterien oder Viren als Verursacher eines Infektes annehmen, und Sie Ihre Feststellungen kaum beweisen können, fühlen Sie sich schnell belächelt.

Verständlicherweise möchten Sie den wunden Punkt, der unter dem Chiron-Zeichen beschrieben wurde, schützen. Sie glauben, das tun zu können, indem Sie alles, was Sie behaupten unter Beweis stellen. So verlassen Sie sich manchmal mehr auf das, was in Büchern steht, als auf Ihr Gefühl. Da Sie alles erforschen, lernen und verstehen wollen, haben Sie in diesem Bereich eine überaus wertvolle Fähigkeit entwickelt. Sie können trockene Lerninhalte ins Praktische übersetzen oder mit einem Schuss Fantasie würzen. Sozusagen durch die Übersetzung von Fakten in Bilder, arbeiten Sie das Wesen einer Sache heraus. Das versteht jeder. Zudem sind die von Ihnen gefundenen Bilder oftmals Symbolträger, die in den Menschen, denen Sie etwas vermitteln wollen, psychische Prozesse ankurbeln. Dadurch helfen Sie anderen Menschen, ihre Erlebnisse in einem neuen Zusammenhang zu sehen.

Ihr wunder Punkt aber liegt stets offen da. Daher kann das zu Missverständnissen oder Denkblockaden führen, wenn Sie nur rein sachlich vorgehen und dabei Ihr Gespür übergehen. Daher sollten Sie Krankheiten, die Ihre Kontakte verändern oder Sie von der Außenwelt abschneiden und immer wiederkehrende Beschwerden als Spitze eines Eisberges betrachten. Unter der Oberfläche haben Sie das Gefühl, nicht verstanden zu werden.

Heilsam können für Sie therapeutische Methoden sein, die Körper und Psyche als Einheit betrachten. Möglicherweise zieht es Sie zur Homöopathie, zur chinesischen oder tibetischen Medizin oder zu Natur- oder anderen Heilverfahren hin. 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: Ihr Liebesbedürnis (Chiron Quadrat Mond)

Allzu oft haben Sie in Ihrem Leben feststellen müssen, dass nichts selbstverständlich ist. Gerade deshalb hängen Sie hartnäckig an Gewohnheiten - denn die garantieren Ihnen zumindest das, was Sie bisher stetig bekommen haben: Gewohntes. Sobald Sie sich auf Neues einstellen müssen, überfällt Sie Panik oder ein tiefer Abschiedsschmerz. Ihr Körper kann das beispielsweise durch einen nervösen Magen, durch Probleme mit dem Stuhlgang oder durch Schlafstörungen zeigen. Im Grunde genommen sehnen Sie sich nach Geborgenheit. Diese Sehnsucht kann die Ursache vieler psychosomatischer Erkrankungen sein. Beispielsweise weisen Magenleiden auf einen Verlust von Zuwendung hin.

Als junger Mensch beispielsweise suchten Sie nach einem Ort, an dem Sie sich heimelig fühlen konnten. Sie haben resigniert, wenn Sie nicht die Zuwendung bekommen haben, die Sie sich erhofften. Seelische Bedürftigkeit zeigt sich bei Kindern an ihren Essgewohnheiten. Schwieriges Essverhalten können erste Anzeichen zu einer sich später entwickelnden Essstörung sein. Beispielsweise essen kleine Kinder schlecht, brauchen Aufbaupräparate oder Vitamingaben, um Fehlernährung oder Mangelerscheinungen vorzubeugen. Nicht selten klagen solche Kinder über Magenweh, sind zeitweise ziemlich abwesend oder antriebslos. Beim Heranwachsenden kann sich gestörtes Essverhalten zu Magersucht oder zu Fettleibigkeit entwickeln. Folgeerkrankungen könnten bei Frauen Zyklusstörungen sein oder Hormonschwächen, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Ein chronisches Magenleiden kann eine übertriebene Fürsorglichkeit oder die Sorge ausdrücken, dass der andere sich von einem entfernt. Dasselbe gilt für Nahrungsunverträglichkeiten, die Diäten nach sich ziehen, und Störungen des vegetativen Nervensystems, die durch Kreislaufprobleme, Müdigkeit und Verdauungsschwierigkeiten bemerkt werden.

Wenn sich ein anderer vor Ihnen verschließt oder sich gefühlsmäßig zurückzieht, reagieren Sie hypersensibel und auf geringste Anzeichen. Damit machen Sie ihm seine Gefühle bewusst. Ihr Instinkt nämlich wittert genau, wenn Gefühlskonflikte in der Luft liegen. Emphatisch wissen Sie aus eigener schmerzlicher Erfahrung, was der andere braucht, um sich wieder öffnen zu können. So gesehen haben Sie die Fähigkeiten eines guten Beraters. Ihre Heilungskraft liegt darin, in anderen Menschen das Vertrauen zu wecken, auf andere zugehen zu dürfen, um sich von denen trösten zu lassen. Das lindert auch Ihren uralten Schmerz, abgelehnt zu werden.

Epilog

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

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

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

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

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

Abschließend noch Grundsätzliches zur Anwendung von Bachblütenessenzen:

Wir werden krank, wenn die Harmonie zwischen Körper und Psyche gestört ist. Die Schwingungen von Bachblüten erzeugen in uns ein Gleichgewicht zwischen Psyche und Körper. Gerade, weil Bachblüten auf feinstofflicher Ebene wirken, sollten Sie - wie andere Heilmittel auch - sehr verantwortungsvoll und nur in speziellen Fällen eingesetzt werden. In diesem Sinne ist es nicht ratsam, für jeden astrologischen Aspekt prophylaktisch eine Essenz anzuwenden. Nur wenn Sie sich in einem psychischen oder körperlichen Ungleichgewicht befinden und Sie Ihre Problematik in einem hier beschriebenen astrologischen Aspekt wieder finden, sollten Sie die dazu aufgeführten Bachblütenessenzen einnehmen.

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

Die Anwendung und auch die ausführliche Beschreibung der Wirkungsweisen einzelner Bachblüten hat Dr. med. Götz Blome in seinem Buch "Das neue Bachblüten-Buch" besonders übersichtlich gestaltet. Die Schwingungswirkung der Bachblüten kann mit Farbschwingungen verstärkt werden. Wenn Sie sich mit einer Bachblütenessenz wieder in einen harmonischen Einklang mit sich selbst bringen wollen, kann die Begleitung durch eine Farben-Meditation eine schnellere und auch tiefergehende Wirkung in Ihrer Psyche erzielen. Ingrid Kraaz hat in Ihrem Buch "Die richtige Schwingung heilt" den einzelnen Bachblüten Farben und Affirmationssätze zugeordnet. Affirmationen sind tröstende Sätze, die immer wieder gelesen und wiederholt werden. Genaue Meditationsanweisungen sind in ihrem Buch nachzulesen.

Susanne Christan, Astrologin.