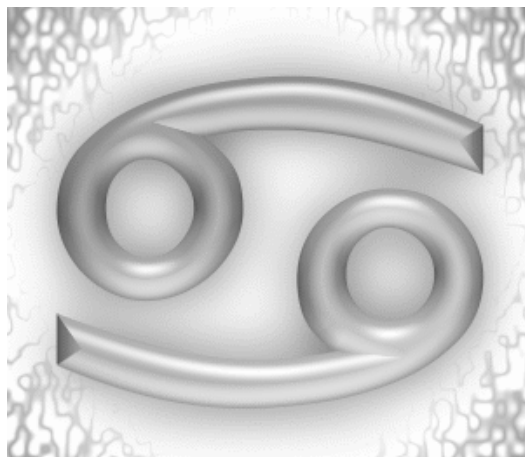


Astrologische Analyse Körper, Geist, Seele Langform

Bill Cosby
12.07.1937 - 02:30 Uhr EET
Philadelphia

Sonnenzeichen: Krebs
Mondzeichen: Jungfrau
Aszendent: Stier



Inhalts- verzeichnis

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Horoskopgrafik	4
Aspektgrafik / Daten	5
Prolog	6
Ihre gesundheitliche Konstitution	7
Ihr geduldiger Umgang mit Ihrer Gesundheit (Aszendent im Stier)	8
Regelmäßig entspannen (Aszendent Trigon Mond)	9
Eigene Freiräume schaffen (Aszendent Konjunktion Uranus)	9
Ihre zentrale Energiequelle	10
Lebenskraft ist die Kraft der Gefühle (Sonne im Krebs)	12
Kraft zur geistigen Auseinandersetzung entwickeln (Sonne im 3. Haus)	14
Heilungsweg: Die eigene Dynamik leben (Sonne Konjunktion Merkur)	16
Heilungsweg: Die wahren Feindbilder erkennen (Sonne Trigon Mars)	18
Heilungsweg: Im Leben eine Mission finden (Sonne Opposition Jupiter)	20
Heilungsweg: Fantasien wahr werden lassen (Sonne Sextil Neptun)	21
Ihre psychische Kraft	23
Erholung finden Sie im tätigen Rückzug (Mond in der Jungfrau)	25
Zuwendung macht Sie gesund (Mond im 4. Haus)	27
Bedürfnis und Vergnügungslust (Mond Quadrat Venus)	29
Bedürfnis und Vergeistigung (Mond Trigon Uranus)	31
Unser Regelsystem	32
Selbsterhaltung durch Willensäußerung (Saturn im Widder)	34

Heilungsaufgabe: Konsequent Ihr Anderssein entwickeln (Saturn im 11. Haus)	36
Verantwortung und Vergnügen (Venus Sextil Saturn)	38
<hr/>	
Unser Reizleitungssystem	39
Stress durch Bewahrungswillen (Uranus im Stier)	41
Befreiung im Handeln (Uranus im 1. Haus)	43
Individualität und Integration (Uranus Trigon Neptun)	44
<hr/>	
Unsere Diffusionsprozesse	46
Beeinflussbar in der Analyse von Fakten (Neptun in der Jungfrau)	47
Geschwächt durch Selbstaufgabe (Neptun im 5. Haus)	49
<hr/>	
Unser Erbe	51
Lebendigsein durch Genährtwerden (Pluto im Krebs)	53
Kraft durch Vertrauen auf instinktives Wissen (Pluto im 3. Haus)	54
Beweglichkeit und Wandelbarkeit (Merkur Konjunktion Pluto)	56
<hr/>	
Unsere Verwundbarkeit	57
Ihr wunder Punkt: Ihr Selbstvertrauen (Chiron in den Zwillingen)	58
Ihre Heilkraft: Anderen Stabilität geben (Chiron im 2. Haus)	59
<hr/>	
Epilog	60

Bill Cosby

Schauspieler...

Philadelphia

Länge: 018°36' E Breite: 33°40' S

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 12.07.1937
Zeit: 02:30 EET

Planeten-Stellungen

☉ Sonne	19°15'	♋ Krebs	Haus 3
☾ Mond	9°40'	♍ Jungfrau	Haus 4
☿ Merkur	23°28'	♋ Krebs	Haus 3
♀ Venus	4°15'	♊ Zwilling	Haus 1
♂ Mars	20°56'	♏ Skorpion	Haus 7
♃ Jupiter	22°50' (R)	♑ Steinbock	Haus 9
♄ Saturn	5°07'	♈ Widder	Haus 11
♅ Uranus	13°05'	♉ Stier	Haus 1
♆ Neptun	16°42'	♍ Jungfrau	Haus 5
♇ Pluto	28°03'	♋ Krebs	Haus 3
♁ mKnoten	13°22'	♏ Schütze	Haus 8
♄ Chiron	26°38'	♊ Zwilling	Haus 2
♁ Lilith	1°21'	♏ Schütze	Haus 7
AC Aszendent	8°13'	♉ Stier	Haus 1
MC Medium Coeli	13°07'	♊ Wassermann	Haus 10

Häuser-Stellungen

1	8°13'	♉ Stier
2	7°15'	♊ Zwilling
3	9°16'	♋ Krebs
4	13°07'	♌ Löwe
5	15°42'	♍ Jungfrau
6	14°13'	♎ Waage
7	8°13'	♏ Skorpion
8	7°15'	♐ Schütze
9	9°16'	♑ Steinbock
10	13°07'	♊ Wassermann
11	15°42'	♈ Fische
12	14°13'	♈ Widder

Aspekte

♁ □ MC	+0°02'	♁ * MC	+0°15'	♁ ⋈ ♁	+0°17'
♀ ♂ ♃	+0°37'	♀ * ♄	+0°52'	♁ ⋈ ♄	+1°25'
☾ △ AC	+1°27'	☉ △ ♂	+1°41'	♂ * ♃	+1°55'
♀ △ ♂	+2°32'	☉ * ♀	+2°32'	♀ ♂ ♁	+2°55'
♄ ⋈ AC	+3°07'	♀ ⋈ ♂	+3°10'	♁ △ ♁	+3°18'
♀ □ ♁	+3°20'	☾ △ ♁	+3°25'	☾ ⋈ MC	+3°27'
♀ ⋈ MC	+3°35'	☉ ♂ ♃	+3°36'	♁ △ ♀	+3°37'
☾ □ ♁	+3°42'	♄ △ ♁	+3°46'	♀ ⋈ AC	+3°58'
☉ ♂ ♀	+4°13'	☾ ⋈ ♄	+4°34'	♀ ♂ ♁	+4°35'
♁ ♂ AC	+4°52'	AC □ MC	+4°54'	☾ □ ♀	+5°25'

Quadranten

Quadrant 1	6	☉ ♀ ♁ ♂ ♁ ♄
Quadrant 2	2	☾ ♀ ♀
Quadrant 3	4	♂ ♃ ♁ ♁
Quadrant 4	1	♄

Elemente

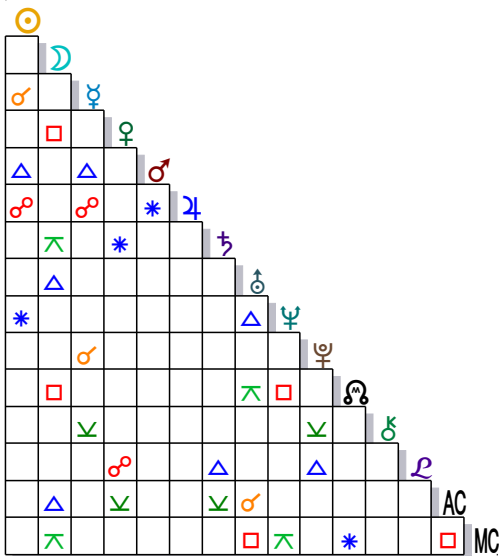
Feuer	3	♄ ♁ ♁
Erde	4	☾ ♃ ♂ ♀
Luft	2	♀ ♂
Wasser	4	☉ ♀ ♂ ♁

Qualitäten

Kardinal	5	☉ ♀ ♃ ♄ ♁
Fix	2	♂ ♂
Flexibel	6	☾ ♀ ♀ ♁ ♂ ♁

Männlich / Weiblich

Männlich	5	♀ ♄ ♁ ♂ ♁
Weiblich	8	☉ ☾ ♀ ♀ ♂ ♃ ♂ ♂ ♁ ♁



Legende

- ♂ Konjunktion
- ⋈ Halbsextil
- ⋈ Halbquadrat
- * Sextil
- ☾ 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 geduldiger Umgang mit Ihrer Gesundheit (Aszendent im Stier)

Prinzipiell haben Sie eine robuste körperliche Konstitution. Sie verfügen über ein gewaltiges Maß an Arbeitskraft. Ihre Lebensgeister werden wach, wenn Sie Ihre Energie für ein Projekt einsetzen, durch das Sie Ihre Zukunft sichern können. Weil alles lange halten soll, gehen Sie die Dinge langsam, aber gut geplant an. Sobald Sie ein Fundament für die Ewigkeit geschaffen haben, neigen Sie zur Behäbigkeit. Dann wäre es gut, ein wenig Sport zu treiben oder sich an der frischen Luft zu bewegen.

Stauungen im Körper und Verstopfung treten auf, wenn es sich ein Stiertyp, wie Sie es sind, auf zu bequem gemacht hat und nur noch genießt. Das merken Sie hauptsächlich daran, dass Figur- oder Kreislaufprobleme auftauchen. Die werden Sie am besten wieder los, wenn Sie Ihren Hang zur Geselligkeit mit sportlicher Betätigung verbinden: Beispielsweise beim Kegeln oder beim gemeinsamen Schwitzen in der Sauna nach einem Krafttraining im Fitnessstudio. Ihre Traditionsgebundenheit könnten Sie beim Maßkrugheben, Fingerhakeln oder beim alljährlichen Ochsenreiten zelebrieren. Gastronomische Einrichtungen allerdings üben auf Sie trotz des Gesundheitsbewusstseins eine ungemaine Anziehungskraft aus.

Auffälligerweise ist Ihre Gesundheit vor allem dann angekratzt, wenn sich bisher feste Vertrags- oder Liebesbeziehungen zu lockern scheinen. Auf die haben Sie nämlich Ihre finanzielle oder persönliche Zukunft gebaut. Konstanz und Kontinuität machen Ihr Wohlbefinden aus. Sollten Sie jedoch eine Weiterentwicklung verhindern und lieber an Gewohntem festhalten, werden Krisen Sie aus Ihrem lethargisch gewordenen Zustand wieder herausholen. Auf körperlicher Ebene entsprechen diese Vorgänge der Substanzbildung. Erkrankungen, die mit den Prozessen des Wachsens, der (Fett-)Zellbildung und der stofflichen Anreicherung zusammenhängen, könnten verdeutlichen, dass Sie befürchten, einer ungesicherten Zukunft entgegenzutreiben. Auch Bindegewebsschwäche, wie Zellulitis, und Entzündungen im Halsbereich können körperliche Ausdrucksformen dafür sein, dass Sie aufgrund von Verlustängsten nichts herauslassen oder hergeben möchten.

Der Arzt Ihres Vertrauens ist in der Regel ein Mediziner, der Sie schon in Ihrer Kindheit behandelt hat. Bei ihm haben Sie die Gewissheit, dass er schon die Geschichte all Ihrer Wehwehchen und Krankheiten kennt und somit ein umfassendes Bild Ihres körperlichen Zustandes hat. Bei der Neuwahl eines Arztes gehen Sie auf Empfehlungen von Freunden ein, die schon gute Erfahrungen mit ihm gemacht haben. Sie spielen nicht gerne Versuchskaninchen und stellen sich Behandlungsmethoden, die Sie bisher noch nicht kennen, erst einmal skeptisch entgegen. Doch sobald eine Wirkung spürbar wird, fassen Sie Vertrauen. Dann sind Sie ein sehr geduldiger Patient, der auch über einen längeren Zeitraum hinweg Kuren und Torturen über sich ergehen lässt.

Mit Ihrem manchmal etwas melancholisch wirkenden Temperament neigen Sie zu romantischer Sinnlichkeit - und unter Umständen auch zur Genusssucht! Daher sollten Sie fette und süße Speisen nur spärlich zu sich nehmen. Milchprodukte, vor allem Sauermilch und Käse bekommen dem Stiertypen besonders gut. So richtig schlemmen dürfen Sie bei Salaten und Gemüse. Im Grunde genommen bekommen Ihnen alle Speisen, vorausgesetzt, Sie essen mäßig.

Regelmäßig entspannen (Aszendent Trigon Mond)

Ihr Gesundheitszustand hängt von Ihrer psychischen Verfassung ab. Eine private Auseinandersetzung beeinträchtigt Ihr allgemeines Wohlbefinden, sodass Sie sich für andere Aufgaben nicht so recht einsetzen können. Stress kommt auf, wenn Sie sich schlapp oder lustlos fühlen, aber trotzdem einem äußeren Muss unterliegen. Das kann Magenleiden induzieren - und verdeutlichen, dass Sie sich in einer emotionalen Krise befinden, die bereinigt werden sollte. Daneben bringt Sie - äußerst selten - Sachliches, Organisatorisches oder die Arbeit an sich aus dem Gleichgewicht. Um sich wohl zu fühlen, brauchen Sie eine gewisse Vertrautheit, in der auch Platz für persönliche Gespräche ist. Das baut Sie auf, macht Sie zuversichtlich und setzt Energien frei, die Ihre Gesundheit erhalten. Achten Sie auf ausreichenden Schlaf.

Eigene Freiräume schaffen (Aszendent Konjunktion Uranus)

Ihre Gesundheit ist vor allem dann angeschlagen, wenn Sie nervlich überdreht sind. Dann können Sie kaum stillsitzen, finden nachts keine Ruhe und überfordern sich mit vielen angefangenen Sachen, die Sie nicht zu Ende bringen können. Infolgedessen sind Sie in viele Funktionen aufgespalten, können sich aber nicht so recht für eine entscheiden.

Krankheitssymptome, die mit halbseitigen Beschwerden begleitet sind, spiegeln diese innere Zerrissenheit wider. Eine Entscheidung zu fällen, verlangt eine Verantwortung dafür zu übernehmen, dass das Übrige liegen bleibt. Das bringt Ruhe in Ihr Leben und stärkt Ihre Nerven und Ihre Gesundheit.

Sie haben einen enormen Bewegungsdrang, der vor allem dann stark in den Vordergrund rückt, wenn Sie eigentlich mehr persönliche Freiräume bräuchten. So einen privaten Freiraum könnten Sie sich dadurch schaffen, dass Sie sportliche Bewegung zum Hobby avancieren. Dehnungsübungen, die beim Krafttraining zum Muskelaufbau eingesetzt werden, sind für Sie allerdings ungeeignet, da Sie zu Muskelrissen und Muskelzerrungen neigen. 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. Sollten Sie sich in Ihrem persönlichen Freiheitsdrang eingeschränkt fühlen, können Krankheitsbilder auftauchen, deren Verlauf als akut, peripher oder explosionsartig beschrieben wird. Noch einmal: Gesundheit hängt bei Ihnen mit dem Gefühl zusammen, zwar nicht festgelegt zu sein, aber doch etwas dauerhaft zu verfolgen.

Ihre zentrale Energiequelle

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

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

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

Ihre zentrale Energiequelle - Die Sonne

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

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

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

Edelsteine reflektieren bestimmte Schwingungen des Sonnenlichtes. Wir können die Schwingungen unseres Ichbewusstseins mit demjenigen Edelstein verstärken, der speziell zu unserem astrologischen Sonnenzeichen passt. Weil der astrologischen Sonne als Metall das Gold zugeordnet ist, kann der in Gold gefasste Edelstein das Ausstrahlen unserer Ich-Energie noch mehr betonen. Als Sonnenstein gilt der Diamant, der das Sonnenlicht in alle Spektralfarben bricht und unserem vitalen Zentrum Kraft spendet. Weitere Sonnensteine, die vor allem das Herz stärken, sind das Tigerauge, das Katzenauge und der Goldtopas. Wenn wir auf unsere Mitmenschen

sonnenhaft wirken wollen, dann kleiden wir uns am besten selbst in gold- oder maisgelbe Farben oder legen einen Schal an. Räume in diesen Farbtönen, die goldgelbe Farben ausstrahlen, unterstützen sowohl unsere eigene Willenskraft und Handlungsbereitschaft, jedoch auch die unserer Mitmenschen!

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

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

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

Lebenskraft ist die Kraft der Gefühle (Sonne im Krebs)

Mit Ihrer Krebssonne liegt Ihnen ein familiäres und heimeliges Umfeld am Herzen, das für Sie der Nährboden optimaler Schaffenskraft ist. Im Berufsleben sind Sie vermutlich eine Anlaufstelle für die persönlichen Anliegen und Sorgen Ihrer Mitarbeiter. Hinter Pflichten und Alltagskram verbirgt sich Ihr Bedürfnis nach Geborgenheit, das für Erwachsene, die lieber

die Versorgerrolle einnehmen, oft nur schwer erfüllbar ist. Gewichtsprobleme zeigen bei einem krebbsbetonten Menschen an, dass er sich zu wenig um sein emotionales Schutzbedürfnis kümmert. Untergewicht lässt häufig darauf schließen, dass man um Gefälligkeiten, Zuwendungen und auch Liebesdienste nicht bitten mag - lieber bleibt man psychisch hungrig. Krebsmenschen mit Kummerspeck stellen stets die Bedürfnisse der anderen in den Vordergrund. Sie weisen niemanden zurück und geben sich anspruchslos: Im Inneren aber bleiben Ihre Sehnsüchte erhalten. Das Fettpolster dient als Vorratskammer, von der man in mageren Gefühlszeiten zu zehren hofft.

Für einen Menschen mit einer Krebssonne bedeutet Lebensbewältigung auch die Überwindung der Angst vor dem Alleinsein. Als Erwachsener ist man ohne familiären Schutz den Erwartungen und Richtlinien der Gesellschaft ausgesetzt. Wenn Sie sich den Anforderungen des Alltags nicht gewachsen fühlen, haben Sie vermutlich falsche Ansprüche an sich selbst - und diese schlagen Ihnen auf den Magen. Dann stellen Sie die Kraft Ihrer Intuition in den Hintergrund und glauben, dass Konkreteres von Ihnen gefordert sei. Einschlafschwierigkeiten weisen ebenfalls darauf hin, dass Sie zu wenig Ihrem Gespür trauen. Das würde Ihnen nämlich vermitteln, dass Sie sich auch morgen noch getrost auf Ihre Kraft verlassen können. Vielleicht sollten Sie in solchen Fällen besser denjenigen Teil der Verantwortung delegieren, der strukturelle Planung und organisatorische Pflichten von Ihnen verlangt.

Im Krebszeichen regiert der Mond den Wasserhaushalt im Körper. Wasseransammlungen im Körper sind auf eine Blockierung des Flüssigkeitshaushaltes zurückzuführen. In der Regel wird ein Gefühlsstau auf der körperlichen Ebene gelebt. Viele Tränen aufgrund von Trauer und dem Gefühl, allein gelassen zu sein, sammeln sich in den Ödemen an. Hier kann es tatsächlich helfen, dass Sie wieder weinen. Dabei ist es egal, ob Sie sich von einem Schnulzenfilm ergreifen lassen oder über das Schicksal eines anderen Menschen trauern. Es werden stets Tränen vergossen, mit denen Sie auch das eigene Leid beweinen.

Mit Ihrer Krebssonne finden Sie Ihre psychische Heilung, indem Sie Ihrem Gefühlswesen einen Ausdruck verleihen. Dann fühlen Sie sich lebendig. Vielleicht sind Sie ein leidenschaftlicher Koch und ergreifen die Gelegenheit, alle Ihre Freunde zu einem Schlemmermahl einzuladen. Ihr Einfühlungsvermögen ist gleichzeitig auch Ihr Talent - ein Talent, das Sie in komödiantischer Art und Weise etwa auf einer Geburtstagsfeier anbringen könnten. Auch mit einer Krankheit können Sie kreativ umgehen, indem Sie Ihre Schmerzen mit Farbe zu Papier bringen. Sie finden zu Ihrer Mitte, wenn Sie das, was Sie empfinden, ausdrücken - vielleicht auch als Gedicht. Außerdem sollten Sie darauf achten, sich Ihre Lebensumstände so zu gestalten, dass Sie sich darin wohl und aufgehoben

fühlen. So, wie Sie sich in einem Speiselokal einen gemütlichen Platz wählen, können Sie in haarigen Situationen vertraute Menschen um sich scharen. Ebenso mag der Talisman einer geliebten Person im Gespräch mit Ihrem Chef Wunder bewirken.

Die Schwingungen bestimmter Edelsteine helfen Ihnen sich bewusst zu machen, was Sie im Moment brauchen, um an die Quelle Ihrer vitalen Kraft zu gelangen. Der grüne Smaragd unterstützt die Ehrlichkeit und Offenheit gegenüber unseren Mitmenschen. Dadurch entsteht Harmonie und Vertrauen. Er ist der Heilstein, der die Verdauungssäfte anregt und das Augenlicht stärkt. Der grüne Turmalin bekräftigt unsere Absicht, mit überalterten Vorstellungen und damit verbundenen Gefühlszuständen fertig zu werden. Er steht uns hilfreich beiseite, wenn wir eingefahrene Handlungsmuster endlich positiv verändern wollen.

Den Planetenschwingungen können im Körper verschiedene Energiezentren - so genannte Chakren - zugeordnet werden. Diese Energiezentren sind Schaltstellen, an denen der Energiefluss im Körper reguliert wird. Um eine Planetenschwingung ungehemmt und positiv ausleben zu können, muss das betreffende Chakra durchlässig und aktiv sein. Mit der Kraft unseres Atems können wir solche Chakren von Energieblockaden befreien. Dem Zeichen Krebs ist der Mond zugeordnet. Der Mond vertritt im Horoskop unsere frühesten Erfahrungen und seelischen Verletzungen. Unsere frühkindlichen Erinnerungen und unsere Prägungen aus der Kindheit können über das Sakralchakra aktiviert und aufgearbeitet werden. Das Sakralchakra liegt etwa zwei Finger breit unterhalb des Nabels, dort, wo wir manchmal "Schmetterlinge im Bauch" haben. Wenn Sie sich unwohl, depressiv oder überfordert fühlen, können Sie Ihren blockierten Gefühlsfluss wieder in Gang bringen: Stellen Sie sich einen goldenen Lichtstrahl vor, den Sie mit der Einatmung aus der Erde über den Damm zwischen After und Geschlecht bis zum Sonnengeflecht in sich hineinsaugen. Nach einem kurzen Luftanhalten schieben Sie das goldene Licht denselben Weg wieder zurück und lassen es aus dem Sakralchakra weit hinausströmen. Wenn Sie diesen Atemvorgang siebenmal wiederholen, werden Sie von Tag zu Tag besser mit der Kraft Ihrer Intuition umzugehen wissen.

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 gebühliches 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 Blickwinkels 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.

Heilungsweg: Die wahren Feindbilder erkennen (Sonne Trigon Mars)

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

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

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

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

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

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

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen können Sie zur Mitte Ihres Selbstbewusstseins führen. Die Bachblüte "Impatiens" hilft gegen Nervosität und Unruhe - Verhaltensweisen, die vor allem unter Erfolgsdruck entstehen. "Impatiens" unterstützt Ihr Bestreben, den eigenen Rhythmus zu finden - ein Schritt dazu kann sein, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Die Bachblüte "Larch" stabilisiert Ihr Selbstvertrauen. Das kann

Sie vor ständigem Erfolgszwang bewahren. "Larch" hilft Ihnen, den wahren Wert Ihrer Fähigkeiten zu erkennen. Dann werden Sie sich niemandem aus einer Trotzhaltung heraus beweisen müssen.

Heilungsweg: Im Leben eine Mission finden (Sonne Opposition Jupiter)

Sie sind dem Leben gegenüber optimistisch eingestellt, denn Sie glauben, dass sich das Gute stets durchsetzen wird. Als sozial eingestellter Mensch sind Sie ein Vertreter der Menschenrechte. Im Glauben, dass jeder Mensch ein Anrecht auf einen rechtmäßigen Platz in der Welt hat, an dem es ihm auch gut geht, setzen Sie sich für andere ein. Sie verhalten sich großzügig und möchten die Fülle des Lebens und die Hoffnung auf eine bessere Welt mit anderen teilen. Das ist für Sie manchmal auch ein Grund, über Ihre Verhältnisse zu leben. Sie sind sehr lebhaft, manchmal vielleicht auch ein wenig überschwänglich. Sie genießen es, als geistiger Gelehrter und ideelles Vorbild zu gelten. Wenn Sie glauben, sich in einer so exponierten Stellung mehr als andere an öffentliche Normen halten zu müssen, fühlen Sie sich in Ihrer Privatsphäre stark eingeschränkt.

Vermutlich haben Sie eine moralische oder religiöse Erziehung genossen, die Ihren persönlichen Handlungsfreiraum mit Geboten und Verboten stark einschränkt.

"Man-Sollte"-Aufforderungen können Sie zwischendurch dazu bringen, in aller Heimlichkeit genau das Gegenteil edlen Verhaltens zu tun. Danach fühlen Sie sich vermutlich schlecht und als Sünder gegen Recht und Ordnung. Je mehr Sie jedoch nach außen hin betonen, dass bei Ihnen alles seine Richtigkeit und sein Maß hat, desto ungebändigter brodelt im Ihrem Inneren unerlaubte Lüste und Gelüste. Dann könnten Sie versucht sein, mit Alkohol, Drogen und auch mit übermäßigem Essen ernüchternde Wahrheiten zu ertränken - Wahrheiten in denen Sie sich selbst verurteilen. Womöglich bescheinigt Ihnen Ihr Arzt dann aber erhöhte Leber- oder Blutfettwerte- und dadurch Ihren ausgeferten Lebenswandel.

Sie sind gutgläubig und haben ein weites Herz. Das ist Ihr Potenzial und das sollten Sie auch für Menschen und Unternehmen, die Ihnen ans Herz gewachsen sind, einsetzen. Materielle Anhäufungen werden Ihnen womöglich immer wieder durch die Finger rinnen. Ihre Freude am Erfolg können Sie wohl kaum für sich behalten. Wenn Sie es sich auch noch so sehr vornehmen, Geld auf die Seite zu schaffen, werden Sie feststellen, dass Sie das Schenken, wenn es von Herzen kommt, lieben und die Freude des Beschenkten Sie am zufriedensten macht. Mögliche Herzbeschwerden könnten ein Hinweis darauf sein, dass Sie das, wofür Ihr Herz schlägt, entweder noch nicht gefunden haben oder aus Enttäuschung verloren glauben.

Bei diesem Aspekt kann der eigentliche Sinn Ihrer persönlichen Ziele nicht in einer egoistischen und narzisstischen Bereicherung liegen. Nur, wenn Sie erkennen, dass Ihr Herz nach höheren Werten, nach einem Ideal strebt, mit dem Sie Ihre Menschenliebe ausdrücken, können Sie das, was Ihnen am Herzen liegt, auch nicht mehr verlieren. Herzensfreude ist der Lohn Ihres Energieeinsatzes und bestätigt Sie darin, auf dem richtigen Weg zur Selbstverwirklichung zu sein. Wenn Sie sich in einer Lebensphase befinden, in der Ihre Kräfte blockiert sind und Sie sich wie gelähmt fühlen, können Stauungsbeschwerden oder Krampfadern jenen Zustand verkörpern. Erweiterte Venen führen dann das Blut nicht ausreichend zum Herzen zurück: Es wird gestaut und belastet Herz- und Kreislauf. Ihr Arzt wird Ihnen empfehlen, mit Bewegung Ihren Blutkreislauf in Schwung zu bringen. Psychisch erhalten Sie wieder Schwung, wenn Sie sich einer Herzensaufgabe widmen, von deren gutem Zweck Sie überzeugt sind.

Sie finden wieder zu Ihrer Kraft, wenn Sie nicht von Normen, sondern von Ihren Idealen zu Ihren Zielen getrieben werden. Wahre Selbsteinschätzung ist die Basis für Ihr Lebensglück. Dazu gehört, dass Sie all Ihre Schwächen und niederen Beweggründe zu Ihrem Menschsein addieren. Trotz Ihrer Vorbildfunktion sollten Sie sich immer wieder als Mensch zu erkennen geben, der wie alle anderen mit Problemen behaftet ist. Sie heilen sich selbst, wenn Sie bereit werden, anderen in ihrer Hilflosigkeit tätig zur Seite zu stehen. Das können Sie auch als ehrenamtlicher Helfer oder durch die Unterstützung einer Hilfsorganisation angehen.

Falls Sie phasenweise nicht mehr wissen, was Ihnen überhaupt sinnvoll erscheint, werden Bachblütenessenzen Sie in Ihrer Entwicklung unterstützen können. Über einige Wochen hinweg eingenommen kann beispielsweise die Schwingung der Blütenessenz "Wild Oat" dazu verhelfen, Sinn- und Lebenskrisen so zu nutzen, dass Sie Klarheit für Ihren Weg und Ihre Selbstverwirklichung bekommen. Die Blütenessenz "Walnut" bereitet uns innerlich auf ein neues Lebenskonzept vor. Das beinhaltet im Allgemeinen, dass wir uns von nicht mehr zu uns passenden Lebensgewohnheiten befreien. Ihre Selbstheilungskräfte fließen dann aus der Zuversicht, dass sich alles zum Besten entwickeln wird.

Heilungsweg: Fantasien wahr werden lassen (Sonne Sextil Neptun)

Sie haben eine bilderreiche Fantasie, die Ihnen hilft, Ideen kreativ in die Tat umzusetzen. Sie lassen sich von den Sorgen und Nöten Ihrer Mitmenschen berühren, finden aber im Rückzug und im kreativen Prozess die Möglichkeit, sich von negativen Einflüssen wieder zu erholen. Sie sehnen sich aber auch danach, in einem sozialen Netz aufgefangen zu

werden. Ihre Sehnsucht treibt Sie an, sich um das Schicksal Ihrer Mitmenschen zu kümmern. Durch Ihr Mitgefühl kann es Ihnen passieren, dass Sie zu selten Grenzen ziehen und es versäumen, "Nein" zu sagen. Weil Sie selbst nicht gerne alleine sind, muten Sie dies auch anderen nicht gerne zu. So stellen Sie sich manchmal als Zeitvertreib für andere zur Verfügung und vernachlässigen dabei Ihre persönliche Entfaltung. So gesehen missachten Sie Ihre Bedürfnisse nach Rückzug - ein Rückzug, der Ihnen ermöglichen würde, sich abgeschieden von der Außenwelt regenerieren zu können. Folglich fehlen Ihnen die Pausen, um Eindrücke zu verarbeiten. Manche Menschen suchen im Alkohol und in anderen Drogen oder Schlafmitteln Entspannung. Auch durch Schmerzmittel werden Symptome weggewischt, die uns eigentlich daran erinnern sollen, dass es nun an der Zeit wäre, wieder mehr an sich selbst zu denken. Sollten Sie Alkohol oder andere bewusstseinsverändernde Mittel zu sich nehmen, um sich besser zu fühlen, sind Sie suchtgefährdet! Suchen Sie in so einem Falle Trost und Rat in einer Selbsthilfegruppe.

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

Es ist anzunehmen, dass Sie besonders krankheitsanfällig sind, wenn andere allzu leicht über Sie verfügen können. Durch Kranksein können Sie dann endlich zum Ausdruck bringen, dass Sie nicht verfügbar sind. Vermutlich brauchen Sie hin und wieder Rückzugsmöglichkeiten, um zu spüren, was nur Sie selbst wollen. Im Alleinsein regenerieren Sie sich, weil Sie tun und lassen können, was Ihnen selbst gerade so in den Sinn kommt. Sie nehmen bestimmt wahr, wie Ihre Lebenskräfte wieder zurückströmen, wenn Sie sich Ihren Gedanken oder Tagträumen einfach so hingeben. Um dabei aber nicht in Lethargie zu verfallen, sollten Sie Ihrer Fantasie auch noch eine aktive Ausdrucksmöglichkeit geben, wie z.B.: Malen, Tanzen, Musizieren oder auch durch das Schreiben von Geschichten oder Gedichten. Nach einem schweren Arbeitstag ist es bestimmt nicht leicht, sich noch einmal zu einer kreativen Tätigkeit aufzuraffen. Vielleicht macht es Ihnen dann mehr Spaß, sich im Rahmen einer Veranstaltung der Volkshochschule etwa zum kreativen Tanz oder zum pantomimischen Theater bewegen zu lassen.

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

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

Ihre psychische Kraft

Die Stellung des Mondes im Horoskop zeigt unser Fühlen und unsere emotionalen Bedürfnisse an. Wenn unsere Bedürfnisse gestillt werden, fühlen wir uns emotional gesättigt und entspannt. In den Momenten, in denen wir es uns gut 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 Lichte lässt nur die Einflüsse hindurch, die Sie zulassen wollen. Die Dichte des gedachten Lichtes ist flexibel; sie kann zart-durchlässig sein und sich im Bedarfsfall - wenn Sie sich gegen negative Einflüsse abschirmen wollen - zur undurchlässigen Glasscheibe verdichten.

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

Erholung finden Sie im tätigen Rückzug (Mond in der Jungfrau)

Sie wirken bescheiden, weil Sie mit vorgegebenen Lebensumständen hervorragend auskommen können. Ihre Fähigkeit liegt darin, aus wenig, viel zu machen. Ihre Genügsamkeit wird Ihnen aber zum Verhängnis, wenn Sie sich selbst nicht eingestehen, dass Sie sich zeitweise mehr Zuwendung wünschen, als Sie bekommen. Dann äußert sich Ihr Bedürfnis nach mehr Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit in hypochondrischen Krankheitssymptomen. In solchen Fällen versuchen Sie sich damit zu trösten, dass wenigstens Ihr Arzt sich um Ihr Wohlbefinden sorgt, und begnügen sich mit therapeutischen Maßnahmen. Ihre Gefühlsnöte werden dabei aber leider nicht mittherapiert. Wenn Diäten, Heilkuren und pflanzlichen Heilmitteln Ihren Alltag ausfüllen, kann das möglicherweise ein Ausdruck Ihrer Sehnsucht nach menschlicher Zuwendung sein. Vermutlich pflegen Sie sich lieber selbst, stellen aber dafür Ihre Therapie in den Mittelpunkt des Tages. Ihr Hang zur Hypochondrie zeigt sich jedoch nicht nur durch Ihre Krankheiten, sondern auch durch einen überbetont gesunden Lebenswandel, durch den Sie Krankheit vermeiden wollen. Dann stehen statt Therapien vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen im Zentrum Ihres Tagesablaufes.

Sie sind analytisch begabt und werden daher schnell einen Zusammenhang zwischen Ihrem Krankheitssymptom und Ihrer psychischer Verfassung herausfinden. Sie können mit Ihrem Unterbewussten in Kontakt treten, indem Sie lernen, jedes Zipperlein bei sich tatsächlich ernst zu nehmen, um es dann in einem großen Zusammenhang zu bewerten. So machen Sie sich mit Ihren verborgenen Ängsten und Bedürfnissen vertraut, denen es gilt, nachzugeben. Mit Bachblütenessenzen können Sie Körper und Psyche in Einklang bringen. Über das Studium der Blütenessenzen lernen Sie, die psychischen Ursachen mancher Krankheitsbilder zu verstehen. Möglicherweise verfügen Sie über ein nuanciertes Farbempfinden und sprechen gut auf Farbtherapie an. Außerdem werden Sie sich für die Bedeutung der Farben und deren Einflüsse auf die Psyche des Menschen interessieren, weil Sie deren angenehme oder unangenehme Schwingungen bestimmt selbst schon längst bemerkt haben. Die Kräfte der Natur unterstützen Ihr Wohlbefinden. Deshalb sollten Sie sich im Krankheitsfall nach Möglichkeit mit Naturheilmedizin kurieren, wobei homöopathische Mittel mit Sicherheit eine optimale Wirkung erzielen.

Erholung finden Sie, wenn Sie sich in der Natur aufhalten. In Stresssituationen können Sie sich durch Gartenarbeit entspannen. Wenn Sie barfuß in der warmen Erde waten oder in einer Blumenwiese Ihre persönlichen Heilkräuter pflücken, kommen Sie in Kontakt mit den heilenden Kräften der Natur. Ihr hieraus erlangtes Wohlbefinden ist die Basis für Ihre Gesundheit. So selbstverständlich, wie Sie die Früchte der Natur mit innerer Dankbarkeit annehmen können, sollten Sie sich auch die Zuwendung eines geliebten Menschen schenken lassen. Sorgen Sie sich ruhig auch um die Bedürfnisse in Ihnen, die mit Liebe und Zärtlichkeit gestillt werden wollen.

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

Gefühle und Bedürfnisse, die Sie in Ihrem Bauch die ganze Zeit mit sich herumtragen, spürbar werden. Denken Sie dabei daran, dass alles, was Sie in diesem Moment erleben und fühlen, in Ordnung und ein Teil Ihres emotionalen Wesens ist.

Dem Zeichen Jungfrau werden in der Astrologie Erdfarben zugeordnet. Beigebraune Tücher, die auch ein zartes Lindgrün vorweisen dürfen, können Sie auf Sessel und Tisch geschmackvoll ausbreiten. Sie schaffen sich somit eine mondische Atmosphäre, die Ihr emotionales Wesen anspricht.

Duftöle bewirken eine angenehme Atmosphäre im Raum, wenn sie in Duftlampen verdampft werden. Allerdings sollte man sich nicht ständig in duftenden Räumen aufhalten, weil sonst vereinzelt auch Unverträglichkeiten auftauchen können. Duftöle eignen sich hervorragend als Stimmungsmacher und sollten ausschließlich als solche eingesetzt werden. Als Duftessenz kann dem Zeichen Jungfrau die zarte Duftnote des Lavendels zugeschrieben werden. Lavendel hat eine antiseptische Wirkung und kann in einem Duftsäckchen im Kleiderschrank zwischen die Wäschestücke gelegt werden. Ein paar Tropfen Lavendelöl ins Badewasser wirken entspannend und fördern Ihr Wohlbefinden.

Zuwendung macht Sie gesund (Mond im 4. Haus)

Sie sehnen sich nach Geborgenheit. Und Geborgenheit können Sie besonders gut in einem familiären Rahmen genießen. Sie vertrauen Ihren Mitmenschen und das gibt Ihnen ein Gefühl, zu Hause zu sein. Überall, wo Sie sich aufhalten, achten Sie zuerst einmal auf Gewohntes und Vertrautes. Eine sterile Atmosphäre berührt Sie besonders unangenehm. Sie haben aber die Begabung, Vertrautes überall wieder zu erkennen - notfalls haben Sie ein Maskottchen im Gepäck.

Sie möchten sich auf Ihre Mitmenschen verlassen können. Denn wenn Sie sich von denen im Stich gelassen fühlen, verunsichert Sie das sehr. So ein Gefühl, allein gelassen zu sein, entzieht Ihnen viel psychische Kraft. Auf körperlicher Ebene können damit eine vermehrte Schleimbildung bzw. Schleimhautentzündungen einhergehen. Die tiefere Bedeutung dahinter ist, dass Sie vor weiterem Eindringen unangenehmer Erfahrungen geschützt werden wollen. Beleidigende, aber auch Besorgnis erregende Worte eines Mitmenschen können Sie stark beeinflussen. Ihr Körper drückt dann mit einer Ohrenentzündung aus, dass Sie eigentlich kein Wort mehr davon hören wollen. Magenschleimhautentzündungen zeigen in der Regel auf, dass Sie Ihre Sonnenqualitäten zu sehr betonen. In solchen Fällen sind Sie besonders erfolgsorientiert oder möchten aufgrund Ihrer beruflichen Rolle nach außen hin unbeeindruckbar erscheinen. Die Angst, etwa im Beruf einer Horde von Wölfen

schutzlos ausgesetzt zu sein, verfliegt so aber nicht. Sie legt sich Ihnen eher auf den Magen und verursacht Magenbeschwerden. Immer wieder auftauchende Schleimverdickungen bei Nasennebenhöhlenvereiterungen deuten darauf hin, dass Sie sich eigentlich mehr um Ihr Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit kümmern sollten. Auch für eine erfüllte Sexualität scheinen Sie mitunter mehr Gelegenheiten zu brauchen.

Ihre Essensgewohnheiten sind vermutlich sehr vom Wechsel geprägt. Mal essen Sie ganz gesund, dann wiederum ernähren Sie sich von Semmeln. Das Essen schmeckt Ihnen gar nicht, wenn Sie sich im Stress befinden oder die Stimmung am Tisch angespannt ist. Sie brauchen eine ruhige und gemütliche Atmosphäre, um Essen wirklich genießen zu können. In Zeiten, in denen Sie sehr angespannt sind, viel Arbeit haben und wenig Zeit für Streicheleinheiten übrig bleibt, verspüren Sie wahrscheinlich einen Heißhunger auf Süßigkeiten, vornehmlich auf Schokolade. Schokolade weckt tatsächlich die Lustgeister und kann zwischenzeitlich und in Maßen wirklich aufbauend wirken. Weit schlechter sind Essgewohnheiten, die sich bei hohem Zuckerkonsum einschleichen und die vitaminreiche Kost zunehmend verdrängen. Milchprodukte verhelfen Ihnen durch Ihren Calciumgehalt zu einem guten Nervenpolster und sollten auch während einer Abmagerungskur nicht gänzlich gestrichen werden. Wenn Sie sich im Moment sehr schlapp oder nervös fühlen, wird ein Löffel Honig, der pur geschleckt wird, aufbauend wirken.

Gewichtsprobleme mit Unter- oder Übergewicht zeigen an, dass Ihre Sehnsucht nach Wärme unzureichend gestillt ist. Ob Sie zu viel oder zu wenig Gewicht auf die Waage bekommen, ist bei der Deutung der Problematik unwesentlich. Aber bestimmt werden Sie sich in solchen Fällen mit irgendwelchen Diäten herumschlagen. So wie ein Diätplan festlegt, welche Gelüste Sie sich erlauben dürfen und welche nicht, werden Sie auch Ihr Bedürfnis nach Schutz, Nähe und Zweisamkeit geregelt haben. Bei dieser Mondaspektierung können Essstörungen entstehen, die schon in der Pubertät mit auffallendem Eß-, aber auch Nicht-Eßverhalten einhergehen. Sie sind stets ein Zeichen dafür, dass man sich nach mehr Verständnis sehnt. Manchmal kann eine Psychotherapie die Möglichkeiten aufzeigen, die man hat, um sich angenommener und beschützter zu fühlen.

Heilung finden Sie, wenn Sie Ihrem Zärtlichkeitsbedürfnis nachgeben. Vermutlich begeben Sie sich nur allzu bereitwillig in eine fürsorgliche Rolle, in der vor allem Sie derjenige sind, der seine Lieben verhätschelt und umsorgt - sich selbst lassen Sie sicherlich viel zu wenig bemuttern. Trotz alledem brauchen Sie das Gefühl, bei jemandem Zuflucht zu finden. Ihre/Ihr Partnerin/Partner kann das wahrscheinlich gar nicht immer sein - vor allem dann nicht, wenn sie/er selbst in einer Gefühlskrise steckt. Helfen kann Ihnen aber dann ein guter

Freund oder eine vertraute Freundin. Auf einem gemeinsamen Spaziergang können Sie Ihre Sorgen loswerden und auf einer Parkbank sich ein wenig näher rücken und Gefühlswärme tanken. Die Ruhe des anderen beruhigt auch Sie und bewirkt den ersten Schritt zu einem inneren Heilungsprozess. Ihre Träume sind der Spiegel Ihrer Psyche, denn diese kommuniziert mit Ihnen in Symbolbildern. Ein Traumbuch, in das Sie alle Ihre Träume gleich nach dem Aufwachen zumindest stichwortartig aufschreiben, verhilft Ihrem Unterbewusstsein, sich in Ihr Bewusstsein zu bewegen. Selbst wenn Sie Ihre Träume nicht zu interpretieren wissen: deren psychische Energie kommt doch an die Oberfläche und kann von Ihnen im Alltag - oft ganz unmerklich - verarbeitet werden. Auf lange Sicht hin werden Sie merken, dass Sie sich selbst gegenüber viel sensibler geworden sind und mehr auf Ihre innere Stimme hören können. Dann kann Heilung einsetzen.

Bedürfnis und Vergnügungslust (Mond Quadrat Venus)

Sie haben ein großes Harmoniebedürfnis, denn Konflikte bereiten Ihnen Unbehagen und werfen in Ihnen die Befürchtung auf, nicht genügend geliebt oder akzeptiert zu werden. Eigentlich mögen Sie sich selbst nur dann, wenn andere Sie nett finden und bestätigen. Deshalb geht Ihnen ein kritischer Blick, ein mürrisches Wort oder eine abweisende Handbewegung total unter die Haut und Sie fühlen sich persönlich schroff abgelehnt - auch wenn das von Ihrem Gegenüber nicht beabsichtigt sein sollte. Im Grunde genommen nehmen Sie eher an, nicht liebenswert zu sein, als dass Sie sich geliebt fühlen.

Wenn Sie sich aus dieser Befürchtung heraus, möglicherweise zu wenig liebenswert zu sein, dann oft zu Gefälligkeiten durchringen, die Sie eigentlich nicht tun wollen, übertölpeln Sie sich selbst. Die Niere ist ein Reinigungsorgan und deren Erkrankungen weisen darauf hin, dass Sie sich von Liebesdiensten befreien sollten, die keine sind. Sie reagieren besonders empfindlich auf Erwartungen, die sich nicht erfüllt haben, weil Sie dahinter Ablehnung vermuten. Jede auftauchende Unstimmigkeit mag für Sie als Beweis gelten, dass jemand Sie wohl nicht mag. So sammeln Sie bereitwillig immer neue Minuspunkte - und vergiften Sie langsam selbst mit negativen Gedanken. Nieren- oder Blasenentzündungen weisen darauf hin, dass Sie sich in einem persönlichen Umfeld befinden, dem Sie öfters ein "Nein" entgegensetzen sollten, um Ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Sollten Sie zu viel Magensäure produzieren, stößt Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes so manches unangenehm auf, solange Sie es nicht verändern. In Phasen, in denen Sie wenig Zeit für Zärtlichkeiten finden und Sie sich aufgrund von

belastenden Beziehungen besonders gestresst fühlen, neigen Sie dazu, zu viel Zucker oder auch kohlenhydratreiche Kost zu sich zu nehmen. Reichhaltiger Zuckerkonsum drückt im Allgemeinen ein Bedürfnis nach mehr Liebe und Geborgenheit aus.

Heilung finden Sie, wenn Sie sich ein wohliges Umfeld schaffen, in dem Sie sich so geben können, wie Ihnen gerade zu Mute ist. Wenn Ihnen das im Moment noch nicht gelingen möchte, weil Sie sich entweder noch nicht trauen oder auch gar nicht so recht wissen, was Ihnen Unbehagen bereitet, kann Ihre kreative Begabung Sie heilend unterstützen. In stillen Stunden dürfen Sie dann zu fantasieren anfangen: Stellen Sie sich eine heile Beziehung oder eine ideale Arbeitsatmosphäre oder andere schöne Wünsche vor - so, wie Sie es gerne hätten. Vertiefen Sie sich eine Zeit lang in Ihre wunderbare Wunschwelt, wobei Ihre romantische Lieblingsmusik das Gefühl noch verstärkt. Dann beginnen Sie auf ein großes Blatt Papier ein Mandala aus Farbe und Formen zu malen. Mandalas sind kreisförmig und zentrieren sich in einem Mittelpunkt. Versuchen Sie, auch während des Malens in Ihren Wunschträumen zu verbleiben. So schaffen Sie sich ein ganz persönliches Heilungsbild - ein Heilungsbild, das Sie an einem Ort aufhängen sollten, wo Sie sich gerne aufhalten. Sie brauchen nicht den Anspruch an sich zu hegen, ein Kunstwerk zu gestalten, denn Ihr selbst kreierte Heilungsbild ist der Spiegel Ihrer Seele, die Ihnen den richtigen Weg zum Wohlfühlen schon längst aufgezeigt hat. Wenn Sie immer wieder das Mandala betrachten, erinnern Sie sich unbewusst wieder an den Weg zu Ihrer inneren Harmonie, der sich im Laufe der Zeit immer klarer für Sie herauschälen wird.

Es hat durchaus einen höheren Sinn, das Foto eines geliebten Menschen aufzustellen, der nicht immer verfügbar sein kann oder vielleicht sogar schon verstorben ist. Wenn Sie sich zu einem Menschen hingezogen fühlen, zu dem Sie wahre Liebe verspüren, werden Sie sich über das Foto mit dessen Seelenenergie kurzschließen können. So tanken Sie sich selbst wieder mit Liebe und Harmonie auf - und es wird Ihnen bald besser gehen. Wenn Sie in sich die Liebe wieder spüren, werden Sie die Angst verlieren, jemanden mit einem "Nein" zu vergraulen. Sie werden auch besser wahrnehmen können, wenn Ihnen ein Mensch unlautere Absichten entgegenbringt.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen können Sie auf Ihrem Weg zur Selbstliebe heilend begleiten. Die Bachblüte "Chicory" befähigt Sie, eine liebevolle, aber unabhängige Beziehung zu einem geliebten Menschen aufzubauen. Mit "Chicory" kann der Mensch erkennen, dass Liebe nur unmittelbar und zweckfrei geschenkt werden kann. Die Bachblüte "Agrimony" löst eine innere Verspannung auf, die auf Konflikte zurückzuführen ist, die

vermieden wurden, aber eine Klärung hätten erbringen können. Agrimony wird eingesetzt, wenn ein Mensch sich nicht traut, seine wahren Gefühle zu zeigen, weil er nicht anecken will.

Bedürfnis und Vergeistigung (Mond Trigon Uranus)

Zeitweise tut es Ihnen besonders gut, mit ein paar interessierten Freunden ungebunden in Urlaub zu fahren. Ein Wochenende außerhalb Familie oder Partnerschaft, an dem Sie Ihren Interessen nachgehen, verschafft Ihnen optimale Erholung. Sie haben spontane Einfälle, die Sie auch verwirklichen sollten - selbst wenn Sie zunächst einmal etwas verrückt klingen. Um sich wieder Ihren geliebten Mitmenschen widmen zu können, brauchen Sie zwischendurch die Möglichkeit, tun und lassen zu können, was Sie wollen. In Zeiten, in denen Sie sich beziehungsmäßig sehr vereinnahmt fühlen, schaffen Sie sich durch übersteigerte Aktivität einen Freiraum. In solchen Phasen drehen Sie sich wie ein Wirbelwind, um ja nicht greifbar zu sein. Je bedrohlicher Ihnen die Vereinnahmung erscheint, desto dynamischer werden Sie. Das Ganze kann sich überdrehen und mit einem plötzlichen Zusammenbruch zum Stoppen kommen. Dann finden Sie Ruhe im Krankbett! Um das zu vermeiden, sollten Sie alle 2 Stunden eine kleine Pause von 5 Minuten einlegen, in denen Sie ruhig durchatmen und kurz einmal nachspüren, wie angespannt Sie sind. Durch regelmäßiges Innehalten werden Sie ruhiger werden und so manche Aktion in einem langsameren Tempo fortfahren.

Aufgrund Ihrer inneren Angespanntheit ist es nicht verwunderlich, wenn Sie einen sehr empfindlichen Magen haben, der des Öfteren übersäuert ist. So vertragen Sie Stoffe schlecht, die die Magenschleimhäute reizen - wie etwa Kaffee oder Nikotin. Vermutlich leiden Sie in regelmäßigen Abständen an einem verdorbenen Magen. Das tritt z.B. dann auf, wenn Sie sich gerade besonders vereinnahmt oder bedrängt fühlen. Nichts macht Sie nervöser als das Gefühl, für jemanden verfügbar zu sein. Schon als Kind haben Sie wohl erfahren, dass die Nähe und Zuneigung anderer um den Preis Ihrer Selbstständigkeit geschieht. Diesen Eindruck tragen Sie auch heute noch mit sich herum. Deshalb achten Sie mit äußerster Sensibilität auf Ihre Unabhängigkeit. Und das entfremdet Sie zeitweilig auch wieder Ihren lieb gewonnenen Gewohnheiten und Partnerschaften. Wenn Sie sich durch ein "Ich muss" fremdbestimmt fühlen, neigen Sie auf körperlicher Ebene zu Abwehrreaktionen. Die machen sich beispielsweise als harmlose Hautausschläge bemerkbar - Hautausschläge, die dann wieder verschwinden, wenn Sie sich von Ihrem psychischen Stress erlöst haben. In vermeintlich unveränderbaren Situationen, in denen Sie sich von

anderen bevormundet oder verpflichtet fühlen, können Herzrhythmusstörungen Ihre innere Beengtheit anzeigen. Sie streben zwischendurch nun mal einen eigenen Rhythmus an - denn sie setzen das mit Unabhängigkeit in Verbindung und drücken diese damit auch aus. Sie brauchen im Alltag Ihre persönlichen Freiräume, die Sie sich garantieren sollten. Vielleicht möchten Sie erst einmal in Ruhe gelassen werden, um sich von Arbeit auf Partnerschaft oder Familie umstellen zu können. Ein Spaziergang an der frischen Luft mag ebenfalls eine befreiende Wirkung haben. Nach Phasen der Extrovertiertheit brauchen Sie eine Rückzugsmöglichkeit, um sich wieder zu sammeln. Daher sollten Sie in Ihrem Zusammenleben bestimmte Gepflogenheiten einführen, die Ihnen die Möglichkeit zur Entspannung verschaffen. Erholung finden Sie wohl weniger bei einem Mittagsschläfchen als vielmehr durch eine interessante Ablenkung. So brauchen Sie Zeit, in der Sie sich sicher sein können, nicht von anderen mit deren Belangen überfallen zu werden.

Die Schwingungen gewisser Bachblütenessenzen können Ihnen dabei behilflich sein, Ihr individuelles Nähe-Distanz-Verhältnis zu Ihren Mitmenschen aufzubauen. Die Bachblüte "Water Violet" hilft Ihnen z.B., sich den nötigen Rückzug zu gestatten, bei dem Sie die Eindrücke verarbeiten können, um dann wieder für den Kontakt mit anderen bereit zu sein. Die Bachblüte "Cherry Plum" hilft Gefühle und Bedürfnisse zu äußern, wenn eine innere Anspannung zu explodieren droht - eine Anspannung, die dadurch entstanden ist, dass aufgrund von Vernunft oder Angst Emotionen zurückgehalten wurden.

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 zusammeneinander nehmen, 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 Starsinn. 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 verkrampfter 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 Willensäußerung (Saturn im Widder)

Bei dieser Saturnstellung werden Sie immer wieder darauf hingewiesen, dass Ihr Handlungsrahmen nur bis an die private Zone eines Mitmenschen reichen kann. Vielleicht kennen Sie Zeiten, in denen Sie sich häufig anstoßen, verletzen oder auch im wörtlichen Sinne nicht so recht die Kurve kriegen. Ihr überschießendes Temperament wird hier von Ihrem saturnischen Wesensanteil gemäßregelt - dieser Anteil macht Ihnen die realen Grenzen wieder bewusst.

Wenn Ihre saturnischen Kräfte einseitig werden, haben Sie den Eindruck, dass die Welt gegen Sie ankämpft und Ihnen nicht den berechtigten Lebensraum zur Verfügung stellt. Dann vermögen Sie auch nicht mit Selbstverständlichkeit Ihre Rechte einzufordern. Möglicherweise überspielen Sie Ihre Hemmungen mit forschem Auftreten. Weil Sie dabei aber zur Übertreibung neigen, stoßen Sie auf massiven Widerstand. Hieraus entwickeln sich der Eindruck, stets auf der Hut vor feindlichen Übergriffen sein zu müssen. Deshalb sind Sie angespannt, gestresst und sehr unzufrieden.

Zorn und Wut stauen sich auf diese Weise an - eine Weise, die Sie auf körperlicher Ebene mit unsensiblen Verhalten gegenüber sich selbst und anderen ausagieren könnten. Dann sind Sie verletzungsgefährdet oder schusselig. Migräne und Kopfschmerzen, ebenso Verspannungen im Kopfbereich und Zähneknirschen in der Nacht sind nicht selten Folge unausgesprochener Frustrationen und Ärgernisse. Je mehr Sie sich zur Selbstlosigkeit zwingen, desto mehr fürchten Sie den Kampf der Selbstbehauptung - und sind innerlich am Platzen. Sie haben das Gefühl, dass Sie niemals das bekommen, was Sie sich wünschen - möglicherweise auch nicht in sexueller Hinsicht. So geben Sie sich entweder sehr beherrscht oder benehmen sich wie ein Elefant im Porzellanladen, der allerdings auch nicht zu dem kommt, was er ursprünglich wollte. Im Extremfall werden Ihre Instinkte und Triebe für Sie sehr bedrohlich und als psychische Sicherung tauchen Einschränkungen in Ihrer Beweglichkeit auf. Verstauchungen, Verkrampfungen und auch Verschlüsse von Körperröhren zeigen Ihren psychischen SOS-Zustand an. Körperliche Blockaden sind in der Regel ein Hinweis, dass Sie von irrationalen Ängsten beherrscht sein könnten, durch die sich die reale Lebenssicht trübt. Damit Sie Ihren Ängsten ins Auge blicken können, bedarf es einer psychischen Erdung.

Zu der hier notwendigen Erdung bietet sich eine einfache Übung an. Dabei geht es um den Rhythmus von Spannung und Entspannung. Vor allem letzere ist bei saturnischen Vorgängen sehr wichtig. Legen Sie sich flach auf eine Matte und stellen Sie die Beine so auf, dass sich die Knie nicht berühren. Sie sollten aber auch keine Anstrengung benötigen, um zu verhindern, dass Ihre Knie nicht auseinander klappen. Wenn Sie nun den Afterschließmuskel zusammenziehen - ohne den Gesäßmuskel zusammenzuzwicken - spüren Sie die Dammuskulatur zwischen After und Geschlecht. Männer können mit dem Darmmuskel willentlich ihr Glied bewegen. Im Bereich des Damms liegt ein Energiezentrum, das so genannte Wurzelchakra. Wenn dieses Energiezentrum aktiviert wird, werden in uns Kräfte wirksam, die uns für die Erhaltung unserer Art mobilisieren. Das nennt man im psychisch-energetischen Sinne Erdung. Der Darmmuskel kann entspannt werden, wenn Sie als Frau Ihre Scheide entspannen oder als Mann Ihr Glied wieder schlaff

hängen lassen. Sie können sich nun bildhaft vorstellen, dass Ihr Darmmuskel ein Lift ist, der ein siebenstöckiges Hochhaus (sieben Chakren) hinauffährt und in jedem Stockwerk anhält - hierbei spannen Sie den Darmmuskel an. Oben angekommen fährt der Aufzug in gleicher Weise wieder ins Erdgeschoss hinunter. Während sich in Ihrer Vorstellung der Aufzug bewegt, entspannen Sie Ihre Dammuskulatur.

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

Die Durchsetzung Ihres Willens mag sich für Sie wie ein Lernprozess anfühlen. Es geht hier aber nicht um die Beherrschung eines anderen Menschen oder um Gewaltanwendung. Zu Wollen bedeutet nämlich zugleich, die innere Überzeugung zu haben, dass man im Recht ist und Ansprüche rechtmäßig verteidigt. Unser wahrer Wille ist stets in einem sozialen Gefüge eingebettet und nicht direkt auf persönlichen Vorteil ausgerichtet.

Heilungsaufgabe: Konsequenz Ihr Anderssein entwickeln (Saturn im 11. 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 Narren, dem es erlaubt ist, dem König - also Ihrem persönlichen Selbst - mit Witz und Esprit essenzielle Wahrheiten zu sagen. Daher wird Ihnen Ihr Humor in schwierigen Lebenslagen stets weiterhelfen. Ihre saturnische Aufgabe verlangt von Ihnen eine objektive Haltung, die Gegensätzliches gleichwertig nebeneinander gelten lässt. Das ist Ihre Sichtweise - die Sichtweise eines Narren. Die wird leider oft nicht ernst genug genommen, weil Sie sich in kein Klischee einordnen lässt. Das ist allerdings die Fähigkeit des Narren: nämlich sich den verschiedensten Zeitströmungen anzupassen, ohne dabei Partei zu ergreifen. Möglicherweise leben Sie Ihre Narrenrolle in dem Gefühl, nicht dazuzugehören, oder in dem Schmerz, anders zu sein, - und mit dem Wunsch, in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein. Sie hoffen, mit Gleichgesinnten besser zurechtzukommen, und merken doch bald, mit jenen nur über eine Sache, nicht aber mit einem Gefühl verbunden zu sein.

Vermutlich werden Sie des Öfteren zwischen Einfügen und Sich-Selbst-Sein hin- und hergezerrt. Sie können sich nicht entscheiden, denn auf beiden Seiten werden Verlustopfer gefordert: das der Individualität und Unabhängigkeit oder das des sozialen Aufgehobenseins. Dieser gefahrvolle, unruhige Weg führt zu Anspannungen. Das kann sich in einer Anfälligkeit für Nervenentzündungen und in nervalen Störungen zeigen, ebenso in wiederkehrenden nervös bedingten Herpeserkrankungen. Ihr innerliches Hin- und Hergerissensein mag sich auch im Körper zweispaltig in auffallend verschiedenen Gesichtshälften, in unterschiedlichen Augengrößen, ebenso in nicht eindeutiger Links- oder Rechtshändigkeit manifestieren.

Körperliche und psychische Blockaden sind sehr häufig ein Ergebnis unserer Ängste. Angst will uns im positiven Sinne vor Übermut bewahren. Im negativen Sinne, also auch bei der Überbetonung des Saturns, verhindern unsere Ängste unser Lebendigkeit! Ihre Angst ist die der Festlegung, hinter der Sie die Gefahr vermuten, fremdbestimmt oder verfügbar zu werden. Beschwerden, Krankheiten und auch das, was Sie immer wieder in Ihrem Leben blockiert, sollten Sie als Zeichen Ihrer inneren Zerrissenheit sehen, die Sie enturzelt und die Sie daran hindert, sich zu einem Menschen oder festen Standpunkt zu bekennen. Hier gilt es, sich für die Phase einer bestimmten Entwicklung begrenzt festzulegen. Das heißt, dass Sie sich in Ihrem Interesse vorübergehend einer Gefolgschaft anschließen, deren Statuten Sie für die Durchführung eines gemeinsamen Auftrages befolgen, um danach wieder ungebunden und frei zu werden.

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

Mit dieser Saturnstellung haben Sie die Lernaufgabe, Ihren individuellen Platz in einer Gemeinschaft immer wieder neu zu finden, sich jedoch hierbei nicht in die Einsamkeit abzuheben, andererseits aber damit zufrieden zu werden, nicht mit Haut und Haar dazuzugehören. Das ist die Objektivität des Narren, desjenigen, der die Werte des Königs immer wieder infrage stellen darf - und muss.

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 integriere mich mit meiner individuellen Art und toleriere die Eigenheiten der anderen." oder "Ich gehöre dazu!". 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 Sextil Saturn)

Wahre Freundschaft heißt für Sie, sich auf einen Menschen absolut verlassen zu können. Sie empfinden Liebe hauptsächlich im Tun und halten aus dieser Sicht heraus wenig von dem Gerede einer spirituellen Liebe, die Ihnen nicht greifbar vorkommt. Vermutlich sind Sie in einer Familie aufgewachsen, in der Liebe weniger mit Körperkontakt als vielmehr mit Gefälligkeiten und Bravsein gezeigt wurde. Deshalb glauben Sie auch heute noch, etwas investieren zu müssen, um die Sympathie eines Menschen zu gewinnen.

Folglich machen Sie Ihre Attraktivität an Äußerlichkeiten fest: Es wird für Sie wichtig, Schönheitsfehler zu vertuschen. Pickel oder Hautausschläge können aber gerade dann auftauchen, wenn Sie bei jemandem Eindruck schinden wollen. Solche Entwicklungsprozesse verkörpern die innere Angst, nicht genügend liebenswert zu sein. Aus diesem Grunde passen Sie sich mitunter einer Person bereitwillig an, um deren Erwartungen nicht zu enttäuschen. So verdrängen Sie allerdings momentan aufsteigende Impulse, endlich einmal etwas für sich selbst zu machen. Liebe kann deshalb für Sie zur Pflicht und zum Verzicht ausarten - vor allem, wenn Sie sich mit Menschen zusammentun, die ein anderes Temperament oder andere Interessen als Sie selbst haben. Dann halten Sie so manche missliche Lage nur geduldig aus, anstatt das Beste daraus zu machen. Steinbildungen in Blasen und Niere verkörpern einen Gefühlsstau, der entsteht, wenn Gefühle von Freude und Lust zu wenig gelebt werden. Öde Beziehungsabläufe werden manchmal toleriert, weil man sich für gewissenlos hält, wenn man mit anderen Menschen

vergnüglich seine Zeit vertreibt, während der Partner nicht dabei sein kann. So wird Liebe und Partnerschaft immer mehr mit freudloser Pflicht durchzogen - und im Schlafzimmer spielen sich immer weniger lustvolle Begegnungen ab.

Sie werden zufriedener sein, wenn Sie schöne Erlebnisse nicht ausschließlich von Ihrem Partner oder von glücklichen 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. 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.

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-spirituelles Wachstum kann gefördert werden, wenn das Stirnchakra energetisch gereinigt wird. Das Aura-Soma-Balance-Öl Nr. B1 "Blau über Purpurgemälte" 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 Bewahrungswillen (Uranus im Stier)

Ihre Uranus-Kräfte rebellieren, wenn Sie eine Zeit lang dazu tendiert haben, sich untätig auf Erworbenem oder ererbten Gütern auszuruhen. Falls Sie allzu lange schon ein Sicherheitsstreben ausleben, werden Sie merken, dass Sie sich unzufrieden fühlen. Sie sind ein Mensch, der sich am Tun und Planen erfreut, der im Erschaffen seiner Werke und Beziehungen sich selbst bestätigt. Familiäre Vorgaben und übernommene Werte können von Ihnen nicht als ewig gültig akzeptiert werden. Sie brauchen die Möglichkeit, Ihre einst erworbenen Fähigkeiten durch moderne Sichtweisen und Erkenntnisse zu verbessern.

Wenn es Ihnen aber nur noch darum geht, das geregelte Einkommen zu sichern oder für die Familie materiell zu sorgen, werden Sie sich in Ihrer Haut nicht mehr ganz wohl fühlen. Gerötete Hautausschläge, ebenso Nieren- und Blasenreizungen signalisieren dann die Festgefahrenheit. Ebenso kann es Ihnen passieren, dass genau dasjenige Andenken zu Bruch geht, das symbolisch für die überholte Lebensweise steht oder von einem Menschen stammt, von dessen Einfluss Sie sich allmählich ablösen wollen. Immer wieder werden Sie dazu aufgefordert, materielle Werte zu relativieren. Ihr Selbstbewusstsein kann nicht durch finanzielle Zahlen aufgewertet werden. Es entspringt Ihrer immer währenden Kreativität, mit der Sie darauf vertrauen können, in jeder neuen Situation mit Ideen und praktischem Wissen Ihren Lebensunterhalt zu sichern.

Unabhängigkeit und Freiheit werden Sie in unkonventionellen Beziehungen finden. Im Grunde genommen streben Sie eine Gleichberechtigung beider Geschlechter an, die in Ihrer familiären Tradition wohl noch nicht vollzogen wurde. Sie werden glücklicher, wenn Sie anders leben, als es Ihnen das Sicherheitsdenken Ihrer Eltern bisher diktiert hat. Venenentzündungen können ein Hinweis darauf sein, sich von althergebrachten traditionellen Ansichten mutig abzuwenden, um endlich zu einer individuellen Lebensweise zu kommen, die Ihnen Raum für Erfahrungen verschafft.

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 im Handeln (Uranus im 1. Haus)

Wahrscheinlich haben Sie öfters mal den Eindruck, dass Sie anders als Ihre Mitmenschen gestrickt sind. Entweder fühlen Sie sich durch eine einzigartige Begabung besonders hervorgehoben oder aber durch ein typisches persönliches oder körperliches Merkmal stigmatisiert. Möglicherweise befürchten Sie, dass das, was Sie zu einem einzigartigen Wesen macht, nicht genügend in Erscheinung tritt. Deswegen werden Sie sich betont auffällig, originell oder provokant verhalten, um gesehen zu werden. Mit so einer psychischen Haltung richten Sie sich jedoch nach anderen aus, auch wenn - oder gerade weil - Sie das Gegenteil dessen tun, was von Ihnen erwartet wird. Solange Sie auf die Reaktion der anderen angewiesen sind, werden Sie wohl kaum Ihren persönlichen Willen durchsetzen oder verteidigen können. Deshalb fühlen Sie sich immer wieder durch äußere Bedingungen an Ihrer Persönlichkeitsentfaltung gehindert. Wenn Sie jedoch Ihrem Instinkt und Ihren Impulsen nachgeben, wännen Sie sich abgelehnt oder angegriffen. Im Grunde genommen werden Sie es wohl kaum allen Parteien rechtmachen können!

Besonders empfindlich reagieren Sie auf mögliche Ablehnungen. Da kommt Wut auf, die Sie wohl kaum offen zeigen. So eine unterdrückte Wut kann selbstsabotierendes Verhalten inszenieren - vor allem, wenn Sie sich im Innersten selbst ablehnen. Beispielsweise könnten Sie Ihre außerordentlichen Fähigkeiten vor anderen fast schon selbstverachtend herunterspielen. In solchen Zeiten geht so manches scheinbar zufälligerweise zu Bruch - und Erfolgserlebnisse verflüchtigen sich schnell. Trotz kommt auf - dabei werden in der Hauptsache andere als ablehnend empfunden. Mit einer Stimmung von "erst recht nicht!" passieren Ihnen Ungeschicklichkeiten oder kleinere Unfälle. Möglicherweise machen sich ganz unerwartet und plötzlich Wutanfälle Platz. Menschen, die stets erwarten, dass Sie angegriffen oder abgelehnt werden, sind psychisch besonders angespannt. Dann reagiert man entweder gereizt, hyperaktiv, hektisch, ziellos oder unkonzentriert und fahrig. Hieraus könnten sich Magen-Darm-Reizungen und Erkrankungen anderer Organe und Drüsen aufgrund funktioneller Überreizungen ergeben.

Vielleicht hatten Sie in Ihrer Kindheit manchmal das Gefühl zwischen zwei Stühlen zu sein - ihren Eltern. Daraus können Sie gelernt haben, dass Neutralität unangreifbar macht. Unentschlossenheit, Standpunktlosigkeit und auch liberale Auffassungen könnten die Mittel gewesen sein, die Ihnen einen sicheren Platz in der Familie garantiert haben. So eine antrainierte Neutralität kann jedoch zur seelischen Blutarmut werden. Man wird orientierungslos und der Körper mag das in Eisenmangel, ebenso durch Migräne,

Schwindelanfälle oder Kreislaufstörungen ausdrücken. Gerade dann, wenn Sie Farbe bekennen sollten, können Vergesslichkeit, Verletzungen oder Krämpfe Sie daran hindern. Dann scheint so manches relativ oder nicht mehr so schlimm. Das führt aber auch an notwendigen Auseinandersetzungen vorbei, die Klarheit schaffen. In unserer Welt der Gegensätze und Entsprechungen wird eine taktisch eingesetzte Neutralität die Entfaltung unserer Persönlichkeit nicht fördern. Neutralität macht farblos. Dann gehen wir vor lauter Unauffälligkeit in der Masse unter. Manchmal sättigen wir unser Verlangen, beachtet zu werden, indem wir uns auffällig anziehen oder benehmen. Im Grunde genommen sind wir dabei aber nicht locker, sondern schielen verkrampft auf die Reaktion der anderen.

Sie finden zu sich selbst, wenn Sie sich - wie oben beschrieben - durch den OM-Laut mit Ihren Instinkten und mit Ihrer Fähigkeit der geistigen Eingebung verbinden. Ziel ist Ihre persönliche Freiheit, die Sie nur erhalten, wenn Sie sich von Gruppenzwängen mit pseudo-liberalen Ansätzen, äußeren Erwartungshaltungen und krisensicherer Neutralitätshaltung fern halten. Wenn Sie wieder einmal zwischen zwei Stühlen in der Klemme sitzen sollten und zu keinem Entschluss kommen, kann eine kleine Visualisierungsübung helfen: Machen Sie sich Ihre Gespaltenheit bewusst, indem Sie alle Möglichkeiten und Widrigkeiten aufschreiben. Dann legen Sie den Zettel beiseite und setzen sich vor eine Kerze. Schauen Sie in das Kerzenlicht mit offenem Blick hinein, dann schließen Sie Ihre Augen und warten, bis das Kerzenlicht vor Ihrem inneren Auge erscheint. Wenn das Licht im Inneren verschwunden ist, blicken Sie wieder in das Kerzenlicht, um die Übung zu wiederholen. Vielleicht kommen Sie nicht gleich zu einer klaren Entscheidung. Sie können die Übung aber an darauf folgenden Tagen wiederholen - so lange, bis sich Klarheit und ein Impuls zum eindeutigen Handeln ergeben.

Individualität und Integration (Uranus Trigon Neptun)

Auf unbekanntem, noch unentdecktem oder endlos erscheinenden Gebieten finden Sie sich sehr gut zurecht. Da können Sie sich von einer inneren Stimme leiten lassen. Doch im Vorgegebenen herrschen Regelungen und Bestimmungen. Die verhindern, dass Sie für eine Sache ein Gefühl entwickeln können. Müdigkeit, Kreislaufstörungen mit Schwindelanfällen, ebenso Gedankenlosigkeit und kleinere Abwesenheiten zeigen an, dass Sie sich nicht zurechtfinden und zu wenig verstanden fühlen. Um wieder "sicheren" Boden zu schaffen, inszenieren Sie ganz unbeabsichtigt persönliche Entwurzelungen. Durch die

wird das vertraute Chaos wiederhergestellt. Gefährlich wird so eine Wirklichkeitsflucht, wenn Sie mit Alkohol und Drogen die chaotische Wirklichkeitsenthebung inszenieren. Das könnte Sie suchtabhängig machen.

Visionen von einer besseren Welt oder technische Neuentwicklungen wirken auf Sie verführerisch. Sie fühlen sich inspiriert von Ideen, die Realisten für unmöglich halten. Manchmal gelingt es Ihnen sogar selbst, das Unmögliche fassbar zu machen. Ihre Originalität wird dann zur Pflicht, wenn Sie Exzentrisches aus sich herauspressen wollen. Das funktioniert leider nicht! Wenn die Idee ausbleibt, verkörpern Nervenentzündungen oder Schlafstörungen Ihre nervliche Anspannung. Ihre Kreativität jedoch fließt vor allem dann, wenn Sie sich unvoreingenommen und frei von Erwartungen fühlen. Über das so genannte "Megabrain" kann Ihre Gabe zur geistigen Offenheit in kreative Konzentration verwandelt werden. Hierzu gibt es Musik-CDs, auf denen fast unhörbar ein gewisser Frequenzton überspielt ist. Dieser Frequenzton regt im Gehirn das kreative Denken an und erhöht somit Ihre geistige Arbeitskraft. Kristalle wie der Opal oder der Bergkristall zentrieren psychische Energien und verhelfen zu Klarheit. Das ist hilfreich, wenn Sie gerade dabei sind, sich aus Chaos und Unübersichtlichkeit herauszuwinden.

Der Kontakt zur Erde verbindet uns gleichzeitig auch mit der Realität. Je weniger Sie sich mit den irdischen Begebenheiten anfreunden können, desto wahrscheinlicher sind Ihre Füße schlecht durchblutet und daher kalt. Nicht umsonst sagt man von Menschen, die sich den Tatsachen entziehen, dass Sie "kalte Füße bekommen" haben. Kalte Füße können mit Wechselbädern behandelt werden, die mit warmem Wasser beginnen und mit kaltem Wasser enden. Mit warmen Füßen ist Ihr Kreislaufsystem in Schwung. Das macht Sie bewegungsfreudig und unternehmungslustig. Massieren Sie daher regelmäßig Ihre Fußsohlen. Eine einfache, aber wirksame Fußmassage wird durch die metamorphische Massagemethode erzielt. Sie wird im gleichnamigen Buch von Gaston Saint-Pierre und Debbie Boater leicht leserlich erklärt. Zudem hat die metamorphische Methode den Effekt, psychische Umwälzungsprozesse auf körperlicher Ebene in Gang zu bringen. Dadurch bleibt auch während einer Krise der Bezug zur Realität erhalten.

Bachblütenessenzen bringen Sie mit der realen Welt in Berührung. Die Bachblüte "Wild Oat" verleiht Ihnen Klarheit über Ihre Gefühle, wenn Sie sich von ihnen leiten lassen wollen. Die Bachblüte "Clematis" zieht Sie aus einer illusionären Vorstellung wieder heraus, in die Sie sich aufgrund ernüchternder Lebensbedingungen geflüchtet haben.

Unsere Diffusionsprozesse

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

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

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

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

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

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

Beeinflussbar in der Analyse von Fakten (Neptun in der Jungfrau)

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: Die Zukunft ist vorausschaubar und versorgungstechnisch abgesichert. Sie hoffen, dass Sie niemals mehr in Not geraten oder vor irgendeiner unvorhergesehenen Bedrohung Angst haben müssen. Neptun beschreibt jedoch unsere Vision und nicht die Realität. Sie können zwar Versorgungspläne und Absicherungssysteme für eine sorgenfreie Zukunft entwickeln - doch keiner kann mit Bestimmtheit voraussagen, dass die Sicherheit mit materiellen oder finanziellen Vorsorgeleistungen garantiert ist. Deshalb können desillusionierende Faktoren aus dem Alltag Enttäuschungen auslösen. Die wiederum rufen neptunische Fluchtendenzen hervor, mit denen Sie der unliebsamen Wirklichkeit entkommen wollen. Eine Krankheit kann dann eine Erlösung aus momentan sehr belastenden Situationen bieten.

Ihr Neptunzeichen lässt auf eine große Hingabefähigkeit schließen, die Sie einsetzen werden, wenn es um das Funktionieren eines sozialen Gefüges geht. Sie wird allerdings nur fließen können, wenn Sie Ihrer Sehnsucht nach Integriertsein begegnen wollen. Vermutlich fallen Ihnen vor allem dann sehr kreative Konstruktionen, Vorsorgeleistungen und produktive Mithilfen ein, wenn gleichzeitig auch der Schmerz, einer gefahrenträchtigen Welt ausgeliefert zu sein, am größten ist. Sie könnten jedoch versucht sein, allen Eventualitäten mit stets neuen Sicherheitsvorkehrungen beikommen zu wollen. Gerade dadurch werden Sie letztendlich feststellen, dass Sie sich nur in einem gut funktionierenden sozialen System, das auf Menschlichkeit basiert, versorgt fühlen können. Dies schließt allerdings mit ein, dass wir Hilfe in der Not nur dann erwarten können, wenn wir darum auch bitten. Durch gemeinschaftlichen Beistand und Mitwirken kommen Sie an Ihre Kreativität und finden Ihre Erlösung. Wenn Sie aber im Gefühl bleiben, alles selbst verantworten und vorausschauen zu müssen, werden Sie sich körperlich oder psychisch sehr anstrengen - und Sie fühlen sich möglicherweise häufig ausgelaugt, schlapp und gestresst. Erkrankungen können dann verdeutlichen, dass Sie sich in eine Glasglocke zurückgezogen haben - eine Glasglocke, die Sie vor Gefühlen schützt, die Sie vermeintlich überschwemmen könnten. Krankheiten lassen uns zeitweilig die Welt wie in einem Nebel erscheinen, sodass uns unsere Ängste wieder erträglich werden. Zu solchen Erkrankungen zählen u. a. Taubheitsgefühle und lähmungsähnliche Erscheinungen, die durch Nervenleiden entstanden sind, ebenso Schläfrigkeit, Darmträgheit oder notorische Vergesslichkeit.

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 Selbstaufgabe (Neptun im 5. Haus)

Sie sind kreativ begabt und wissen das wahrscheinlich auch in einem künstlerischen Sinne zu nutzen. Ihre Kreativität zeigt sich im Umsetzen von Ideen in Handlungen. Daher können Sie vielleicht genau so malen, wie Sie sich die Dinge im Kopf vorstellen. Mit Sicherheit liegen bei Ihnen schauspielerische Talente blank an der Oberfläche. Sie sind ein Künstler - und sei es ein Lebenskünstler - denn Sie können Atmosphäre und Stimmungen erschaffen und sich ebenso in Situationen einfügen, indem Sie einfach mitspielen. Das kann sehr humorvoll sein. Doch ein Mitspielen birgt auch die Gefahr in sich, nicht mehr sich selbst zu sein. Möglicherweise wissen Sie sowieso nicht so genau, wer Sie letztendlich sind. Das wäre nicht weiter tragisch, wenn Sie sich nicht zeitweise recken und strecken würden, um als ein Jemand zu gelten. Dann schlüpfen Sie womöglich in die Verkleidung einer visionären Figur oder eines Vorbildes und strengen sich mit perfektionistischen Anwendungen sehr an, umso wie jene zu sein. Bis zur völligen Erschöpfung können Sie versuchen, deren Ansprüchen zu genügen. Unglücklicherweise stellen Sie im Vergleich mit

Ihrem Ideal immer wieder fest, es noch nicht erreicht zu haben. Resigniert könnten Sie dann meinen, unfähig oder ein Niemand zu sein. In Zeiten, in denen Sie solche großen Pläne verfolgen, neigen Sie daher zu Stresssymptomen. Vor allem könnten Herz und Kreislauf übermäßig belastet werden. Versagensängste machen sich dann breit und bereiten schlaflose Nächte. Verführerisch locken dann betäubende Mittelchen, die uns von Stress und Verkrampftheit befreien sollen. Leider glauben wir dann schnell, ohne jene drogenähnlichen Abspanner - wie Alkohol, Beruhigungsmittel oder stundenlange Berieselung vor dem Fernseher - uns nicht mehr entspannen zu können. In stressreichen Phasen schieben sich manchmal ganz ungeplant Ruhepausen ein, denn Lustlosigkeit blockiert jeden Einfallsreichtum. Leider kann unter solchen Umständen die gewonnene Freizeit kaum recht genossen werden, denn eine Leere scheint sich zu verbreiten, die verstimmt. So könnten Aufputzmittel attraktiv werden, die unsere Fantasie scheinbar wieder anregen. Jeder schöpferisch begabte Mensch braucht aber Pausen, um sich wieder kraftvoll aufzutanken.

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

Ihr Humor, Ihre Wandlungsfähigkeit und Ihr Einfühlungsvermögen sind ein Geschenk für Ihre Mitmenschen, solange Sie sich nicht für deren Erwartungen märtyrerhaft selbst aufgeben. Als Folge so einer Selbstaufopferung werden Sie sonst allzu leicht zu einem Leidenden, der sich suchartig in Krankheiten oder Depressionen hineinstürzt, in der Hoffnung, beachtet und bewundert zu werden. Leiden ist dann ein Mittel, um durch Bemitleidung in einen sozialen Kontakt zu treten. Sie selbst werden sich aber viel besser fühlen, wenn Sie stattdessen viele Rollen spielen, doch nicht darauf bauen, eine davon zu werden. Sie finden immer wieder zu sich selbst zurück, wenn Sie sich mit Ihrem Namen verbinden. Singen Sie daher wenigstens einmal am Tag Ihren Namen - am besten morgens vor dem Spiegel. Singen Sie ihn liebevoll und so, wie Sie ihn gerne auch von anderen hören würden.

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 Genährtwerden (Pluto im Krebs)

Ihre plutonische Kraft treibt Sie dazu an, sich immer wieder von Menschen zu verabschieden, die Sie womöglich viele Jahre lang treu begleitet haben. Sie ahnen nur allzu gut, dass Gewohnheiten zu Besitzrechten werden, von denen Sie sich vornehmlich befreien wollen. Sie fühlen sich zu einer Aufgabe berufen, in der Sie andere Menschen unterstützen können. Das hat natürlich zur Folge, dass Sie sich von denjenigen - manchmal sogar in dramatischer Weise - distanzieren müssen, die Sie an Ihrem Wunsch, in die Welt hinauszublicken, hindern.

Möglicherweise erschrecken Sie manchmal selbst vor Ihrem inneren Drang, alles Vertraute hinter sich zu lassen. Das kann nämlich auch eine Entscheidung für ein karges Leben mit spärlicher Gefühlsnahrung sein. Sie spüren aber nur allzu deutlich, wie es Sie aus dem Nest der Geborgenheit hinausweht. Da Sie sich fast mehr hinausgetrieben fühlen, als dass Sie den Eindruck hätten, voller Freude gegangen zu sein, sehnen Sie sich besonders nach einem Zuhause. Weil Sie nicht mehr allein sein möchten, glauben Sie, dort Liebe zu erhalten, wo Sie eine Zuflucht finden oder wo Ihre Fürsorge gebraucht wird.

Krankheiten können daher unvermeidbaren Lösungsprozessen vorausgehen, aber auch ein Mittel sein, den anderen - wenn auch unbewusst - an sich zu binden. Kranksein hat für Sie etwas mit Hilflosigkeit und Schwäche zu tun. In Ihren Beziehungen haben Sie sich entweder in die Rolle des Beschützenden und Organisators oder in die Rolle des Zu-Beschützenden begeben. Als Beschützer werden Sie wohl selten bettlägerig sein, dazu müssten Sie schon ernsthaft, etwa durch einen Knochenbruch, gezwungen werden. In dieser Rolle nehmen Sie Ihre kleinen Wehwehchen nicht ernst, denn Sie fühlen sich unabkömmlich, solange andere von Ihnen betreut und versorgt werden müssen. Krankheitsanfällig werden Sie wohl dann, wenn Ihre Schützlinge aus dem Haus gehen und Sie sich nutzlos fühlen. In der Rolle des Zu-Beschützenden kränkeln Sie wohl dann, wenn Sie insgeheim befürchten, dass geliebte Personen sich zu wenig um Sie kümmern. Sehr häufig schlägt man sich mit Magenleiden oder Augenkrankheiten herum, wenn Zuwendung in einer Partnerschaft zu kurz kommt. In beiden Rollen sehnen Sie sich eigentlich nach mehr Gefühlsnähe mit den Menschen, mit denen Sie zusammenleben. Die verhindern Sie aber oft selbst, weil Sie sich scheuen, Ihr Bedürfnis nach Schutz und Zärtlichkeit zu vermitteln.

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.

Beweglichkeit und Wandelbarkeit (Merkur Konjunktion Pluto)

Sie legen Wert auf Wahrhaftigkeit. Mitmenschen gegenüber werden Sie misstrauisch, wenn Sie Widersprüchlichkeiten zwischen dem Gesagtem und dem Wahrgenommenen feststellen. Das erweckt Ihre Skepsis, die sich zum tiefem Misstrauen entwickeln kann. Dahinter verbirgt sich allerdings die Angst, nicht genügend beachtet zu werden. Neurodermitische Hautausschläge, häufig wiederkehrende Herpesbläschen und

Pilzkrankungen an den Gliedmaßen oder der Darmflora verdeutlichen die Befürchtung, vergessen zu werden. Mit Sicherheit können Sie Ihr Leben in Phasen einteilen - wobei die eine oder andere Phase sogar mit einer Erkrankung eingeleitet wurde. Durch Krankheiten wurden umwälzende Prozesse vor allem in Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen erwirkt. Erkrankungen der Bronchien, asthmatische Anfälle oder körperlich bedingte Beklemmungen zeigen an, dass Sie sich unfrei oder unterdrückt fühlen. Wenn Sie enttäuscht feststellen, in entscheidenden Dingen kein Mitspracherecht zu haben, treten womöglich Warzen auf. Ein Überbein ist der Auswuchs einer vergeblichen Kraftanstrengung, um von einer Autorität ernst genommen zu werden. Bei Kindern sind Entwicklungsschübe nicht selten von sprachlichen Einschränkungen begleitet: etwa von auffälligem Stottern oder von auftretenden Infektionen der Sprachorgane.

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

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

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 chironsche 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 chironschen 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 Lebens integriert haben. Dann sind wir vielleicht nicht vollkommen, aber heil.

Ihr wunder Punkt: Ihr Selbstvertrauen (Chiron in den Zwillingen)

Sie schwanken zwischen dem, was Sie intuitiv wahrnehmen und dem, was andere Ihnen vorgeben. Ihr wunder Punkt wird dann berührt, wenn jemand Ihre Feststellungen infrage stellt oder wenn sich Vernunft und Tatsachen gegen Ihr Gespür stellen. Dann sind Sie verunsichert und richten sich stur nur nach dem, was schwarz auf weiß geschrieben steht. Prüfungen sind für Sie ein Gräuel, weil Sie sich zwar auf auswendig gelernte Fakten stützen, aber nicht darauf vertrauen, dass Sie die Sachverhalte mit Ihren eigenen Worten richtig darstellen können. Zudem fühlen Sie sich gedrängt, Ihre Ansichten und Lebensauffassungen mit Beweisen zu untermauern. Beim Reden sind Sie daher nervös, was man an Ihrer bebenden Stimme und an Ihrem schnellen Redefluss bemerkt.

Möglicherweise stehen Ihre Gesundheit und Ihr Nervenkostüm dann unter einer besonderen Belastung, wenn Sie sich festlegen sollen. Jede Konkretisierung könnte Sie nämlich dem zweifelnden Blick eines anderen aussetzen. Deshalb hören Sie oft nicht auf Ihre innere Stimme, die Ihnen sagt, was die beste Entscheidung für Sie ist. Dann fühlen Sie sich zwischen Gefühl und Verstand hin- und hergerissen. Eine Erkrankung kann in so

einem Konflikt scheinbar Abhilfe schaffen, da durch sie die Entscheidung ein wenig hinauszögert wird. Beispielsweise bringen Sie vor lauter Heiserkeit keinen Ton heraus. Vor allem in hektischen Zeiten verordnet Ihnen Ihr Körper Bettruhe. Verwenden Sie sie als Ruhepause und, um Gefühl und Argumente zu einer klaren Entscheidung zusammenzufassen.

Häufig sehen Sie sich von Menschen umgeben, die Ihrer Meinung nach Behauptungen aus dem hohlen Bauch heraus aufstellen. Die aber fühlen sich gerade von Ihnen zu ihren Einfällen inspiriert. Sie haben nämlich die Gabe, Schlüsselwörter zu formulieren, die andere Menschen zu selbstkritischem Nachdenken anregen. Sie regen bei anderen Gedankenassoziationen an, durch die sie zu Entscheidungen finden. Wenn es nicht um Sie selbst geht, blüht Ihre Intuition und funktioniert Ihr Instinkt. Deshalb sollten Sie es auch für sich verbuchen, wenn andere durch Sie etwas gelernt haben. Das macht Sie heil, weil Sie so Gefühl und Verstand wieder miteinander in Beziehung bringen.

Ihre Heilkraft: Anderen Stabilität geben (Chiron im 2. Haus)

Ihre Selbstliebe zeigt sich in der Beziehung zu Ihrem Körper, die vermutlich äußerst zwiespältig ist. Möglicherweise empfinden Sie Ihren Körper als unvollkommen, zu schwach oder zu wenig attraktiv. Um andere trotz Ihrer angeblichen Mängel an sich zu binden, verhalten Sie sich besonders zuverlässig, ausdauernd und duldsam. Besser wäre es, mehr auf Ihre inneren Impulse zu achten: Beispielsweise dann zu essen, wenn der Körper es verlangt und dann zu schlafen, wenn Sie müde sind. Je mehr Sie sich aber nach anderen ausrichten, desto hinderlicher erscheinen Ihnen die Signale und Grenzen, die Ihnen Ihr Körper setzt. So könnten Sie Ihren Körper dafür verantwortlich machen, wenn Sie zu wenig Erfolg bei anderen haben.

Verständlicherweise wollen Sie den wunden Punkt, der unter Ihrem Chiron-Zeichen beschrieben wird, schützen. Das könnte Sie dazu veranlassen, verbissen an alten Zuständen und längst nicht mehr intakten Beziehungen festzuhalten. Das vermittelt Ihnen trotz alledem ein Gefühl von Sicherheit. Weil Sie aber notwendige Veränderungen, andere Lebenseinstellungen und vielleicht auch neue Beziehungsformen damit verhindern, könnten materielle, finanzielle und auch körperliche Zusammenbrüche Sie zu persönlichem Wachstum zwingen. Solange Sie den Zusammenbruch schlimmer bewerten als das, was Sie aus den Trümmern wieder an Neuem geschaffen haben, können Sie Ihre bewundernswerte Kraft kaum wahrnehmen. Diese zeigt sich in der Unverwüstlichkeit und

Ausdauer, mit der Sie sich selbst wieder aufbauen - nach überstandener Krankheit ebenso wie nach einer Pleite. So strahlen Sie für andere eine Sicherheit aus und werden für die, die Ihre praktischen Fähigkeiten bewundern, zu einem ruhenden Pol.

Ihr wunder Punkt liegt stets offen da. Es ergeben sich Zusammenbrüche, wenn Sie überfällige Veränderungen blockieren. Daher sollten Sie Krankheiten, die Ihr Leben verändert haben, Unfälle, die Sie eine Zeit lang außer Gefecht gesetzt haben, oder immer wiederkehrende Beschwerden als Spitze eines Eisberges betrachten. Unter der Oberfläche haben Sie das Gefühl, nicht für sich selbst aufkommen zu können. Heilung finden Sie, wenn Sie Ihren Horizont erweitern und Dinge in Ihr Leben einlassen, die zwar scheinbar Unverrückbares ins Wanken bringen, Sie aber auf einer tiefer liegenden Ebene ansprechen.

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.

Epilog

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

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

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

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

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

Abschließend noch Grundsätzliches zur Anwendung von Bachblütenessenzen:

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

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

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

Susanne Christan, Astrologin.