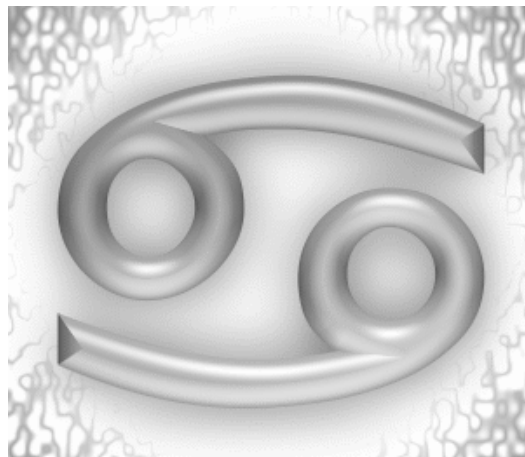


Astrologische Analyse

Körper, Geist, Seele

Monika Muster
07.07.1988 - 07:07 Uhr MET/S
Frankfurt am Main

Sonnenzeichen: Krebs
Mondzeichen: Widder
Aszendent: Löwe



Inhalts- verzeichnis

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Horoskopgrafik	4
Aspektgrafik / Daten	5
Prolog	6
Ihre gesundheitliche Konstitution	8
Ihr energiegeladener Umgang mit Ihrer Gesundheit	8
Ihre zentrale Energiequelle	11
Lebenskraft ist die Kraft der Gefühle	13
Kraft für Schwächere entwickeln	15
Ihre psychische Kraft	18
Erholung finden Sie im Abenteuer	19
Gesund durch Konzentrierung der Kräfte	21
Bedürfnis und Fakten	23
Bedürfnis und Verantwortung	25
Bedürfnis und Vergeistigung	26
Unser Regelsystem	29
Selbsterhaltung durch Vertrauen in sich selbst	31
Heilungsaufgabe: Eigenverantwortung entwickeln	32
Interesse und Notwendigkeit	34
Kraft und Pflicht	36
Bewahrungswille und Veränderungswunsch	38
Unser Reizleitungssystem	41
Stress durch zu hohe Erwartungen	43
Befreiung durch Aufgabe von Selbstdarstellung	44
Vernunft und Originalität	45
Revieranspruch und Freiheitsdrang	46
Unsere Diffusionsprozesse	49
Beeinflussbar in der öffentlichen Rolle	50

Geschwächt durch Bescheidenheit	52
<hr/>	
Unser Erbe	55
Lebendigsein durch Wandlungsbereitschaft	57
Kraft durch das Lösen von den Wurzeln	58
Lebensstrom und Wandel des Lebens	61
<hr/>	
Unsere Verwundbarkeit	62
Ihr wunder Punkt: Ihr Schutzbedürfnis	63
Ihre Heilkraft: Sonderbares akzeptieren	63
Ihre empfindliche Stelle: Persönliche Grenzsetzung	64
Ihre empfindliche Stelle: Ihr Dazugehörigkeitsgefühl	65
<hr/>	
Epilog	67
<hr/>	
ZUM GUTEN SCHLUSS	70

Monika Muster

Frankfurt am Main

Länge: 008°41' E Breite: 50°07' N

Radixhoroskop
Placidus

Datum: 07.07.1988
Zeit: 07:07 MET/S

Planeten-Stellungen

☉ Sonne	15°18'	♋ Krebs	Haus 12
☾ Mond	24°41'	♈ Widder	Haus 10
☿ Merkur	24°09'	♊ Zwilling	Haus 11
♀ Venus	14°04'	♊ Zwilling	Haus 11
♂ Mars	26°49'	♋ Fische	Haus 9
♃ Jupiter	27°17'	♉ Stier	Haus 11
♄ Saturn	28°02' (R)	♐ Schütze	Haus 5
♅ Uranus	28°22' (R)	♐ Schütze	Haus 5
♆ Neptun	8°38' (R)	♏ Steinbock	Haus 6
♇ Pluto	9°48' (R)	♏ Skorpion	Haus 4
♁ mKnoten	17°12'	♋ Fische	Haus 9
♄ Chiron	1°28'	♋ Krebs	Haus 11
♁ Liliith	6°02'	♏ Jungfrau	Haus 2
AC Aszendent	3°26'	♌ Löwe	Haus 1
MC Medium Coeli	11°46'	♈ Widder	Haus 10

Häuser-Stellungen

1	3°26'	♌	♌ Löwe
2	20°34'	♌	♌ Löwe
3	12°14'	♏	♏ Jungfrau
4	11°46'	♎	♎ Waage
5	20°52'	♏	♏ Skorpion
6	1°31'	♏	♏ Steinbock
7	3°26'	♏	♏ Wassermann
8	20°34'	♏	♏ Wassermann
9	12°14'	♋	♋ Fische
10	11°46'	♈	♈ Widder
11	20°52'	♉	♉ Stier
12	1°31'	♋	♋ Krebs

Aspekte

♄ ☉ ♁ +0°20'	♂ * ♃ +0°29'	♃ ♁ MC +0°31'
☾ * ♀ +0°32'	♃ ♁ ♄ +0°45'	♃ ♁ ♁ +1°05'
♀ * ♁ +1°11'	♂ ♁ ♄ +1°14'	☉ ♁ ♀ +1°15'
♂ ♁ ♁ +1°34'	☉ ♁ ♁ +1°54'	♄ ♁ AC +1°58'
♀ ♁ MC +1°58'	☾ ♁ ♁ +2°08'	♀ * MC +2°17'
♀ ♁ ♁ +2°36'	♀ ♁ AC +2°36'	☾ ♁ ♃ +2°37'
♀ ♁ ♁ +2°40'	☉ ♁ ♃ +3°01'	♁ ♁ ♄ +3°06'
♀ ♁ MC +3°08'	♀ ♁ ♃ +3°08'	♀ ♁ ♁ +3°09'
☾ ♁ ♄ +3°22'	♄ ♁ ♄ +3°26'	☉ ♁ MC +3°32'
☾ ♁ ♁ +3°42'	♀ ♁ ♄ +3°54'	♀ ♁ ♁ +4°14'
♀ ♁ AC +4°22'	☾ ♁ ♀ +4°23'	

Quadranten

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

Elemente

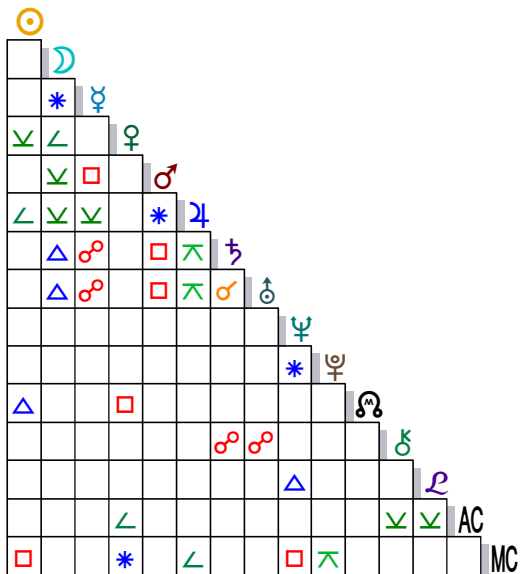
Feuer	3	☾ ♄ ♁
Erde	3	♃ ♁ ♁ ♁
Luft	2	♀ ♀
Wasser	5	☉ ♁ ♁ ♁ ♁ ♁

Qualitäten

Kardinal	4	☉ ☾ ♁ ♄
Fix	2	♃ ♁
Flexibel	7	♀ ♀ ♁ ♁ ♁ ♁ ♁

Männlich / Weiblich

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



Legende

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

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

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

Prolog

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

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

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

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

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

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

Sie sind äußerst vital und verfügen daher über eine hervorragende Voraussetzung, gesund zu bleiben. Einziges Gesundheitsrisiko ist Ihr Hang, sich zu verausgaben. Sie wissen, dass Sie über ein ungewöhnlich hohes Kräftepotenzial verfügen. Deshalb können Sie sich kaum vorstellen, dass auch Sie Erholung brauchen. Sie haben eine selbstbewusste, gönnerhafte und warmherzige Ausstrahlung. Daher bringen Ihnen Ihre Mitmenschen viel Vertrauen entgegen und Sie übernehmen bereitwillig verantwortungsvolle Posten und Aufgaben. Weil Ihnen Führung und Ansehen sehr wichtig sind, mischen Sie überall mit. Sie können zwar Arbeiten delegieren, doch nur wenn Sie

sicher sein können, dass Ihr persönlicher Stil nicht verändert wird. Deshalb legen Sie viel Kraft in Überzeugung und Motivation Ihrer Mitarbeiter. Doch, sobald Ihnen Ansehen und Erfolg wichtiger geworden sind, als Ihre Grundsätze, kommt Stress auf. Nicht selten zeigen Herz-Kreislauf-Beschwerden oder ein erhöhter Blutdruck an, dass sich jemand unter starkem Leistungsdruck befindet, weil er sich profilieren möchte. Die Arbeit an sich stresst Sie allerdings kaum, solange Sie Ihre Kraft für ein Projekt einsetzen, das Ihnen mit Leib und Seele am Herzen liegt. Die Begeisterung daran, eigene Schöpfungen wachsen zu sehen, ist Ihre regenerative Kraft und macht Sie so vital.

Erfüllt von Ihren Kreationen vergessen Sie nur allzu leicht, sich körperlich auszutoben, um nicht zu überdrehen. Zudem sind Sie ein Genießer, dem Bequemlichkeit und Komfort wichtiger sind als körperliches Verausgaben. Sport betreiben Sie daher nur unter als Freizeitausgleich. Folglich wählen Sie Sportarten für sich aus, die ohne Torturen ausgeübt werden können: beispielsweise fahren Sie gerne in einem schnellen Sportwagen oder pflegen ganz beiläufig Ihre Geschäftsbeziehungen beim Golfen. Wenn Sie sich aber doch körperlich abrackern wollen, dann wenigstens auf elitäre Art, etwa als Mitglied eines exklusiven Tennisklubs. Zur Harmonisierung Ihres vegetativen Nervensystems sind Hatha-Yoga oder Tai-Chi-Chuan zu empfehlen. Hier verbindet sich in idealer Weise Bewegung mit einer Besinnung nach Innen.

Für Sie ist es von größter Bedeutung, sich selbst zu verwirklichen, Ihre Energien freizusetzen und zu verteilen. Im Körper übernimmt das unser Kreislaufsystem, dessen Zentrum das Herz ist. Übertreibungen schwächen daher Ihr Herz. Rücken- und Bandscheibenverletzungen können auftauchen, wenn Sie glauben, für andere geradestehen zu müssen. Sie leben besser, wenn Sie Verantwortung nur für Ihr eigenes Handeln übernehmen. In der Zusammensetzung unserer Eiweißmoleküle zeigt sich unsere Individualität als Mensch. Störungen im Eiweißstoffwechsel und damit zusammenhängende allergische Reaktionen können darauf aufmerksam machen, dass Sie mehr die Erwartungen anderer verwirklichen als das, was Ihnen selbst wichtig ist.

Falls Sie ärztliche Hilfe brauchen, gehen Sie am liebsten zu einem Spezialisten, der auch noch als Koryphäe auf seinem Gebiet gilt. Bei einer Blutentnahme verlangen Sie den Chef, weil Sie glauben, dass mit Ihren speziellen Venen kein ärztliches Hilfspersonal zurechtkommen kann. Sie fühlen sich in den besten Händen, wenn Sie der Chefarzt persönlich untersucht. Weil Sie hinter einem Titel Erfahrung und Kompetenz vermuten, haben Sie zu einem niedergelassenen Arzt ohne "Dr." oder zu einem Heilpraktiker erst dann Vertrauen, wenn ihm der Ruf vorausieht, einer der Besten zu sein. Medikamente sollen Ihre Vitalität umgehend wiederherstellen und Schmerzen schnellstens beseitigen. Schwach wirkende Kräuterpräparate, deren Wirkung erst allmählich spürbar wird, machen Sie

ungeduldig. Noch weniger kommen Sie mit der Vorstellung zurecht, dass Ihre Gesundheit, Kraft und Ausdauer von einem Medikament abhängt.

Damit Ihre Kraftquelle nicht versiegt, sollten Sie auf gesunde Ernährung achten. Säfte aus sonnengereiften Früchten wie Orangen- oder Pampelmusensaft oder auch Trockenfrüchte enthalten viel Mineralstoffe und Spurenelemente. Außerdem sind sie aufgrund ihres Fruchtzuckergehalts optimale Energiespender. Knoblauch wirkt blutdruckregulierend. Daher stärkt er Ihre Vitalität und beugt Blutdruckproblemen vor. Getreide, vor allem gekeimtes Getreide, ist reich an Vitaminen und Eiweiß und kräftigt Ihre Natur. Safran und Lorbeer sind edle Gewürze, die Ihrem königlichen, zentrierten Temperament auch angemessen sind.



Ihre zentrale Energiequelle

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

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

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

Ihre zentrale Energiequelle - Die Sonne

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

stellen, können wir zufrieden werden. Gesundheit bedeutet, das zu tun, was uns mit unserem Selbst identisch werden lässt.

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

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

Edelsteine reflektieren bestimmte Schwingungen des Sonnenlichtes. Wir können die Schwingungen unseres Ichbewusstseins mit demjenigen Edelstein verstärken, der speziell zu unserem astrologischen Sonnenzeichen passt. Weil der astrologischen **Sonne** als Metall das Gold zugeordnet ist, kann der in Gold gefasste Edelstein das Ausstrahlen unserer Ich-Energie noch mehr betonen. Als Sonnenstein gilt der Diamant, der das Sonnenlicht in alle

Spektralfarben bricht und unserem vitalen Zentrum Kraft spendet. Weitere Sonnensteine, die vor allem das Herz stärken, sind das Tigerauge, das Katzenauge und der Goldtopas. Wenn wir auf unsere Mitmenschen sonnenhaft wirken wollen, dann kleiden wir uns am besten selbst in gold- oder maisgelbe Farben oder legen einen Schal an. Räume in diesen Farbtönen, die goldgelbe Farben ausstrahlen, unterstützen sowohl unsere eigene Willenskraft und Handlungsbereitschaft, jedoch auch die unserer Mitmenschen!

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

Nach Atemübungen und nach einer Meditation werden gewisse Chakren in besonderem Maße aktiviert und sind vielleicht auch mehr geöffnet. Die Folge hiervon ist, dass wir zunächst auf Einflüsse von außen besonders sensibel reagieren. Mit Aura-Soma-Ölen können Sie ein betreffendes

Energiezentrum, also ein Chakra, schützen und heilen. Heilkräfte von Pflanzenfarben und Edelsteinenergien sind in Aura-Soma-Ölen gespeichert. Das Aura-Soma-Sonnenöl "Gelb über Gold" stärkt vor allem das Solarplexus-Chakra (Sonnengeflecht). Wir verbinden uns auf unserem Solarplexus-Heilungsweg mit unserem uralten Wissen, also mit unserer Intuition. Hierüber beziehen wir die Kraft, unsere Vorstellungen und Visionen zu realisieren. Näheres zu Aura-Soma können Sie im gleichnamigen Buch von Irene Dalichow nachlesen.

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



Lebenskraft ist die Kraft der Gefühle

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 Konkretes 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 für Schwächere entwickeln

Sie haben ein großes Einfühlungsvermögen und möchten aktiv an der Heilung menschlicher Leiden beteiligt sein. Im Helfen finden Sie Selbstbestätigung. An Ihren Erfolgen, die Sie zum Heile anderer erzielt haben, können Sie sich erfreuen - und hieraus neue Kraft schöpfen.

Möglicherweise sind Sie sich über Ihre wahren Kräfte noch gar nicht so recht im Klaren. Wahrscheinlich haben Sie eine Kindheit verbracht, in der es galt, auf die schlechten Nerven eines Elternteils Rücksicht nehmen zu müssen. So hatten Sie sich vermutlich eher unauffällig zu verhalten und waren darauf bedacht, Ihren Eltern keine Unannehmlichkeiten zu bereiten. Dabei haben Sie sich vielleicht verkrochen und angepasst. Vielleicht waren Sie als Kind sehr viel sich selbst überlassen und haben sich eine eigene, kindliche Fantasiewelt aufgebaut. Ihre persönliche Welt scheint nicht von dieser Welt zu sein, denn hier fühlen Sie sich vielleicht oft zu schwach, um den Anforderungen des Lebens zu genügen. Das zeigt sich auf körperlicher Ebene, wenn Sie häufig krank sind, und Krankheiten Sie kräftemäßig sehr auszehren.

Für Sie ist es aber essenziell wichtig, mit der hiesigen Welt in Kontakt zu treten und mit ihr auch Freundschaft zu schließen. Deshalb sollten Sie sich viel an der frischen Luft aufhalten und regelmäßig in der Natur spazieren gehen. Ihr Herz schlägt für alle Lebewesen in der Welt. Deshalb tut es Ihnen so gut, die Lebendigkeit von Tieren und Pflanzen beobachten zu können. Sie sollten sich körperlich bewegen. Wenn Sie Ihren Körper nicht immer wieder aktivieren, neigen Sie dazu, apathisch zu werden. Dann interessiert Sie der ganze Alltagskram überhaupt nicht mehr und Sie flüchten sich in Träume und Wunschvorstellungen, wobei Sie auch tagsüber viel schlafen. Um bei Kräften

zu bleiben, brauchen Sie unbedingt ausreichenden Schlaf, den Sie sich allerdings in der Nacht gönnen sollten. Kleinere Ruhepausen am Tag sollten somit zur Erholung dienen und nicht wegen Erschöpfung notwendig werden.

Manchmal erscheint Ihnen das Leben auf der Erde wie eine Zwischenstation, in der Sie sich nicht so recht verwurzeln möchten. Ihre Seele mag noch mit einem Rest in der Astralwelt - eine Seelenzwischenwelt, in die man nach dem Tode eingeht - verankert sein, in die es Sie wieder zurückzieht. Sehnsucht kennen Sie bestimmt sehr gut. Die Sehnsucht nach einer heilen Welt ist aber auch das Lockmittel, das Sie in psychische Abhängigkeiten und körperliche Süchte hineinführen kann. Alkohol und Drogen verhelfen dem Menschen zu einem anderen Bewusstseinszustand, in dem er die irdischen Belange nicht mehr so realistisch betrachten muss. Ihre Sehnsucht findet Nahrung in einer Heilslehre, die Sie in verschiedenen religiösen Glaubensrichtungen oder in einem esoterischen Weltbild finden können. Vermutlich suchen Sie nach meditativen Möglichkeiten, um sich mit Ihrem höheren Selbst wieder zu vereinigen. Damit Sie aber nicht aus der irdischen Verankerung ausbrechen und geistig davonfliegen, sollten Sie sich mit Meditationstechniken vertraut machen, die nicht nur im stillen Sitzen vollzogen werden. Die Verbindung von Körper und Geist ist bei Ihnen besonders wichtig. Empfehlenswert sind unter diesem Gesichtspunkt dynamische Meditationen, Yoga, Kundalini-Meditationstechniken, ebenso

Mantra-Gesänge und Trance-Tänze. Falls Sie dennoch Zen-Meditationen oder Meditationstechniken anwenden, die hauptsächlich die höheren Chakren aktivieren, sollten Sie sich unbedingt vor jeder Meditation körperlich erden. Das können Sie mit mehrminütigem Stampfen zu Trommelmusik, ebenso mit mehrminütigem Ausschütteln all Ihrer Körperteile erzielen.

Sie finden Heilung, wenn Sie sich mit Ihren unterbewussten Mustern vertraut machen, die in Ihnen ein Gefühl des Leidens, also einen nicht erklärbaren psychischen Schmerz in Ihnen verursachen. Vielleicht wehren Sie sich auch gegen Leidensgeschichten, stellen aber fest, dass Sie häufig mit körperlichen Wehwehchen beschäftigt sind. Wenn Sie sich mit den Bildern Ihres Unterbewusstseins beschäftigen, verstehen Sie immer besser deren Symbolsprache. Das kann durch Psychotherapie, aber auch durch Selbsthypnosetechniken oder mit intuitivem Schreiben oder meditativem Malen, ebenso mit Musiktherapie erzielt werden. Eine innere Stimme wird dann immer besser hörbar werden, die Sie an das rechte Ufer lenkt. Dann können Sie auch in dieser Welt Erfüllung in einer sozialen Aufgabe finden.

Sie sind ein Mensch, der durch seine emotionale Offenheit viel Mitgefühl zeigen kann. Deshalb brauchen Sie einen Bereich, in dem Sie sozial helfend tätig sind. Sie kommen an Ihre Kraft, wenn Sie Ihr Herz der Menschheit in Nächstenliebe öffnen. Wenn Sie zulassen, dass Ihr Herz berührt wird, und aus dieser Berührung heraus helfen, werden

Sie sich zufrieden fühlen können. Ihre Aufgabe liegt nicht in der Stille und nicht in der Abgeschlossenheit von den Menschen. Ihr Herz wird Sie in die Welt hinausdrängen, dorthin, wo Sie sich mit dem Leben vereinen.



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 übersteigter Esslust. Manchmal reagieren wir sehr trotzig, wenn unsere Sehnsüchte und Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Dann verkneifen wir uns gerade das, was wir uns wünschen, weil es in uns die Gier nach mehr auslösen könnte: unsere Lust auf Süßigkeiten, auf Sex und Zärtlichkeit. Weil wir in so

einem Gemütszustand keinesfalls bedürftig sein wollen, schneiden wir uns lieber von unseren Sehnsüchten ab und verzichten. Doch gerade dieser Verzicht ist eigentlich ein Ausdruck unseres Bedürfnisses nach seelischer Nahrung.

Der **Mond** steht für diejenigen Vorgänge in uns, durch die wir Energie von außen aufnehmen - unsere Sonne hingegen steht für Prozesse, durch die wir Energie freisetzen. Die Aufnahme von Energie entspricht auf körperlicher Ebene der Nahrungsaufnahme. 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 Licht lässt nur die Einflüsse hindurch, die Sie zulassen wollen. Die Dichte des gedachten Lichtes ist flexibel; sie kann zart-durchlässig sein und sich im Bedarfsfall - wenn Sie sich gegen negative Einflüsse abschirmen wollen - zur undurchlässigen Glasscheibe verdichten. Mondmusik ist Gefühlsmusik. Es sind weiche und schwingende Töne, wie beispielsweise die der Geige. Wassermusik, auch das Plätschern eines Baches oder eines Wasserfalles im Hintergrund stimmt uns auf unser Gemüt ein.



Erholung finden Sie im Abenteuer

Mit Ihrem Widdermond sind Sie oft ungeduldig. Was Ihnen in den Sinn kommt, möchten Sie möglichst sofort haben. Für Ihr Wohlbefinden brauchen Sie sehr viel - oder anders gesagt: es gibt immer irgendetwas, was Sie bräuchten, um sich wirklich wohl zu fühlen. So suchen Sie nach

der Quelle, die immer fließt, wenn Sie gerade spontane Wünsche haben. Manchmal genügt Ihnen aber auch schon die Vorstellung "Wenn ich wollte, könnte ich das und das bekommen". Eigentlich sind Sie gierig und begierig darauf, etwas zu erleben, und in dieser Lust auf Leben liegt Ihre Selbstheilungskraft. Wenn diese bedroht ist, werden Sie vermutlich überreizt, panisch und auch krank. Sie sollten sich also nicht selbstlos zum freiwilligen Verzicht zwingen.

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

überfordert haben. Akute Schmerzen sollten für Sie ein Alarmzeichen dafür sein, sich wieder mehr um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Das bedeutet auch, dass Sie sich auch mal verwöhnen lassen und die Hilfe Ihrer Mitmenschen annehmen.

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

Durch eine ganz einfache Körperübung können Sie mit der Energie Ihres Widdermondes in Berührung kommen: stellen Sie Ihre Füße in schulterbreitem Abstand nebeneinander und stehen Sie mit leicht gebeugten Knien so da, dass Ihr Becken locker schwingend zwischen den Hüftgelenken aufgehängt ist. Schließen Sie nun Ihre Augen und beginnen Sie, kreisende, schwingende Hüftbewegungen zu machen,

wobei Sie mit langsamen Bewegungen beginnen sollten. Versuchen Sie einen vollständig runden Kreis zu formen, wobei Ihr Oberkörper gerade, jedoch nicht steif bleiben sollte. Stellen Sie sich, während Sie Ihre Hüfte so hin- und herschwingen, vor, dass Ihr Bauch unterhalb des Nabels mit einer roten Flüssigkeit gefüllt ist. Diese rote Flüssigkeit bewegt sich durch Ihre Kreisbewegungen in Ihrem Becken wie Wasser in einem kugelförmigen Gefäß. Versuchen Sie dabei, Ihren Afterschließmuskel entspannt zu lassen. Nach etwa 2 bis 3 Minuten ruhen Sie sich am besten noch ein wenig im Liegen aus. Während dieser Übung können die Gefühle und Bedürfnisse, die Sie in Ihrem Bauch die ganze Zeit mit sich herumtragen, spürbar werden. Denken Sie dabei daran, dass alles, was Sie in diesem Moment erleben und fühlen, in Ordnung und ein Teil Ihres emotionalen Wesens ist.

Dem Zeichen **Widder** wird in der Astrologie als Farbe das Zinnoberrot zugeordnet. Rote Tücher, die Sie auf Sessel und Tisch geschmackvoll ausbreiten können, werden daher Ihre lustvollen Mondenergien in Bewegung bringen.

Duftöle schaffen eine angenehme Atmosphäre im Raum, wenn sie in Duftlampen verdampft werden. Allerdings sollte man sich nicht ständig in duftenden Räumen aufhalten, weil sonst vereinzelt auch Unverträglichkeiten auftauchen können. Duftöle eignen sich hervorragend als Stimmungsmacher und sollten ausschließlich als solche eingesetzt werden. Dem Zeichen

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



Gesund durch Konzentrierung der Kräfte

Sie fühlen sich besonders wohl, wenn Sie einen Weg gefunden haben, Beruf und Privatleben miteinander verbinden zu können. Prinzipiell zieht es Sie schon in die Öffentlichkeit und Sie möchten auch das Gefühl haben, der Gesellschaft in irgendeiner Form dienlich zu sein - andererseits brauchen Sie als Rückzugsmöglichkeit ein Zuhause, wo Sie all Ihren Schutz wieder finden können, den Sie in der Öffentlichkeit zwischenzeitlich aufgegeben haben. Optimale Arbeitsbedingungen finden Sie vor, wenn Sie mit vertrauten Menschen wie in einer Familie zusammenarbeiten können. Wenn das aber nicht der Fall ist, müssen Sie den ganzen Arbeitstag lang Ihr Herz und Ihre Gefühle unter Verschluss halten.

Wenn Sie so gar keine private Ausgleichsmöglichkeit haben, mit der Sie Wärme und Geborgenheit wieder auffanken können, zieht sich in Ihnen alles Fließende - d.h. auch Ihre Gefühlsregungen - immer mehr zusammen. Womöglich trinken Sie auch noch zu wenig - und Ihre Schleimhäute trocknen schnell aus oder Ihre Haut wird spröde und schuppig. Gefühle, die Sie aufgrund Ihrer öffentlichen Rolle nicht zulassen dürfen, bleiben trotzdem in Ihrer Psyche gespeichert. Auf körperlicher Ebene zeigt sich das in Flüssigkeitsansammlungen. Ungeweinte und ungelachte Tränen, die sich sinnbildlich in Ödemen angesammelt haben, müssen letztendlich mithilfe von Entwässerungsmedikamenten herausgespült werden.

Sie brauchen jemanden, dem Sie sich anvertrauen können, denn sonst fressen Sie Ärger und Trauriges in sich hinein. Die Sorgen und Nöte liegen Ihnen somit wie ein Stein auf dem Magen. Genau das zeigen Magenbeschwerden Ihnen dann auch an. In emotionalen Trockenzeiten, in denen Sie tapfer mit allem fertig werden wollen, werden Sie möglicherweise eine Unterfunktion Ihrer Magentätigkeit feststellen: Die Speisen liegen lange im Magen und durch den Gärungsprozess müssen Sie oft aufstoßen oder Sie sind von einem Völlegefühl geplagt. Infolgedessen macht Ihnen das Essen keinen Spaß mehr. Vielleicht vergessen Sie sogar, regelmäßige Mahlzeiten einzunehmen. Dann können Sie sich nichts mehr so richtig mit

Genuss einverleiben und Sie darben mit sich - und auch mit Ihren Gefühlen -, die Sie keinem wirklich zeigen können.

Vermutlich essen Sie selten zu Hause, sondern in öffentlichen Speiselokalen. Vielleicht sind Sie sogar in einem Nahrungsmittelgewerbe tätig. Essen hat bei Ihnen eher etwas mit Notwendigkeit und mit Sattwerden zu tun, als dass Sie es zu einem persönlichen Genuss erheben könnten. Vielleicht gehen Sie in noblen Speiserestaurants ein und aus, aber nur, weil Sie dort Ihre Geschäftsessen abhalten. Vielleicht geben Sie sich auch besonders figurbetont und eher spartanisch, wenn es zu Ihrem Image passt. Ihr leibliches Wohl hängt daher weniger von Ihren Bedürfnissen als von äußerlichen Gegebenheiten ab. Aber auch wenn Sie mit Vernunft und Verstand nach nutzbringenden Gesichtspunkten essen wollen, sollten Sie das Genießen nicht außer Acht lassen. Selbstvergessen schlemmen? - das können Sie vermutlich nur in Ihrer privaten Umgebung. So wird Ihnen eher Ihre/Ihr Partnerin/Partner Gemütlichkeit verordnen, als dass Sie auch selbst daran dächten. Geregelte Essenszeiten verschaffen Ihnen tagsüber notwendige Erholungsphasen. Wenn Sie doch einmal ein paar Pfunde abnehmen wollen, werden Sie mit Abmagerungskuren, die Sie anhand eines strengen Diätplanes durchziehen, die besten Erfolge erzielen.

Wenn Sie es sich ermöglichen können, Ihre beruflichen Ziele so zu verändern, dass auch Ihre emotionalen Bedürfnisse einen Platz haben, finden Sie nicht nur Heilung, sondern bilden auch eine Basis für Ihre Gesundheit. Natürlich werden Sie zugeben müssen, dass Erfolge und das beifällige Ankommen bei einer breiten Masse auch lustvoll sind. Beifall und das Gefühl, dass einem die Herzen anderer Menschen zufliegen, zapft einen Lebensquell an, der allerdings nur so lange ergiebig fließt, bis Sie sich tiefere Bindungen und verlässliche Zuwendung wünschen. Sie brauchen sicherlich beides, um wirklich glücklich zu sein. Doch sobald auf einer Seite Zwang durch Pflichten und Unlust oder gar Überforderung auftaucht, sollten Sie sich auf der Pflichtseite Entlastungslösungen schaffen.

Ihr Inneres strebt hinaus in die Welt. Vielleicht können Sie in der Außenwelt eine Schale aufknacken, die Sie um Ihr Gefühlsleben herumgebaut haben, wenn Sie sich nach Gruppen orientieren, in denen Lebendigkeit zum Thema wird. In einem Gesangsverein können Sie sich z.B. die Seele aus dem Leib singen. Natürlich kommen auch bei veranstalteten Kreistänzen Heiterkeit und Gemeinschaftsgefühl auf. Möglicherweise wünschen Sie sich im Geheimsten, einmal auf der Bühne zu stehen. Schon in einer Laienspielgruppe erhalten Sie eine gebührende Rolle, die Sie mit Ihrem Einfühlungsvermögen beseelen. Wichtig ist bei solchen Unternehmungen allerdings, dass Sie sie im Rahmen von Freizeit und Erholung

betrachten, damit kein eventuell aufkommender Perfektionismus die daran entstehende Freude wieder verdirbt.



Bedürfnis und Fakten

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

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

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

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

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

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

die geistige Toleranz die gefühlsmäßige nicht übergeht. "Beech" bestärkt den Menschen also darin, auch einmal eine oppositionelle Haltung einzunehmen, wenn es darum geht, persönliche Grenzen zu formulieren.



Bedürfnis und Verantwortung

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

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

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

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

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

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

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



Bedürfnis und Vergeistigung

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

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

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

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

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

in uns gerecht zu werden, müssen wir uns mit unserem Körper befassen, ihn achten und pflegen und auch unsere psychischen und leistungsorientierten Grenzen akzeptieren.

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

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

Unsere saturnische Aufgabe ist es, Ganzheit durch Vervollkommnung unserer Persönlichkeit zu erlangen. Krankheiten können ein Mittel sein, uns unsere Aufgabe bewusst zu machen. **Saturn** wird häufig als der Schicksalsplanet bezeichnet, weil er in Zusammenhang mit dem astrologischen Haus, in dem er steht, aufzeigt, welches Kreuz wir auf uns laden. Stellt man sich die Frage nach dem Warum, so kann man in der Regel nur eine befriedigende Antwort finden, wenn man die Möglichkeit einer Seeleninkarnation in Betracht zieht - denn dann kann

man unsere saturnische Aufgabe als einen weiteren Reifungsprozess unserer Seele verstehen: Wir machen in unserer sozialen und körperlich ausgerichteten Inkarnation als Mensch Erfahrungen, die uns zu spirituellen Erkenntnissen führen, was wahre Liebe ist.



Selbsterhaltung durch Vertrauen in sich selbst

Bei dieser Saturnstellung werden Sie immer wieder darauf hingewiesen, dass Erfahrungen nicht theoretisch, sondern stets praktischer Natur sind. Wenn Sie sich gerade himmlisch in eine ideale Vorstellungswelt erhoben haben, werden Sie mit ganz pragmatischen, konkreten Lebensaufgaben wieder auf den Boden der Tatsachen hinuntergezogen. Das bewahrt Sie davor, ein hohler Prediger zu werden. Sie wissen nämlich genau, wovon Sie sprechen, denn das haben Sie alles schon am eigenen Leib erfahren.

Wenn Ihre saturnischen Kräfte stark sind, haben Sie den Eindruck, in Ihrer persönlichen Entwicklung von äußeren Umständen blockiert zu werden. Erkrankungen und Unverträglichkeiten treten vermutlich dann auf, wenn Sie glauben, dass Ihre Fähigkeiten, die auf Intuition und globalem Verständnis beruhen, zu wenig honoriert werden. Bestimmt haben Sie so manche Dinge nicht hundertmal geübt und doch eine Vorstellung

davon, wie sie funktionieren. Wenn Sie sich von fremden Ratschlägen schon wieder erschlagen fühlen, kommt in Ihnen das Gefühl auf, nicht richtig zu sein. Dann müssen Sie sich in einer fremden Welt behaupten und beharren zwanghaft und dogmatisch auf einem Standpunkt. Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten zeigen dieses Fremdheitsgefühl an. Vielleicht sind Sie als Kind mit Vitaminen oder Lebertran gefüttert worden, weil Sie von Ihren Eltern als zu schwächlich bewertet wurden. Körperliche und psychische Entwicklungen macht jeder in seinem eigenen Tempo durch, das nicht von außen forciert werden kann. Hormonelle Störungen, die Wachstum und Entwicklung verhindern, auch der ausbleibende Eisprung aufgrund hormoneller Dysregulation und frühzeitiger Haarausfall können auf körperlicher Ebene eine Abwehr gegen überhöhte Ansprüche von außen sein. Dann fühlen Sie sich gedrängt und geschubst und verlieren den Bezug zu Ihrer persönlichen Reife. Das kann Sie dazu veranlassen, sich zu unterschätzen. In solchen Zeiten haben Sie den Boden unter den Füßen verloren. Erdungsübungen helfen dann den Realitätsbezug wiederherzustellen.

Zu der hier notwendigen Erdung bietet sich eine einfache Übung an. Dabei geht es um den Rhythmus von Spannung und Entspannung. Vor allem letztere ist bei saturnischen Vorgängen sehr wichtig. Legen Sie sich flach auf eine Matte und stellen Sie die Beine so auf, dass sich die Knie nicht berühren. Sie sollten aber auch keine

Anstrengung benötigen, um zu verhindern, dass Ihre Knie nicht auseinander klappen. Wenn Sie nun den Afterschließmuskel zusammenziehen - ohne den Gesäßmuskel zusammenzuzwicken - spüren Sie die Dammuskulatur zwischen After und Geschlecht. Männer können mit dem Darmmuskel willentlich ihr Glied bewegen. Im Bereich des Damms liegt ein Energiezentrum, das so genannte Wurzelchakra. Wenn dieses Energiezentrum aktiviert wird, werden in uns Kräfte wirksam, die uns für die Erhaltung unserer Art mobilisieren. Das nennt man im psychisch-energetischen Sinne Erdung. Der Darmmuskel kann entspannt werden, wenn Sie als Frau Ihre Scheide entspannen oder als Mann Ihr Glied wieder schlaff hängen lassen. Sie können sich nun bildhaft vorstellen, dass Ihr Darmmuskel ein Lift ist, der ein siebenstöckiges Hochhaus (sieben Chakren) hinauffährt und in jedem Stockwerk anhält - hierbei spannen Sie den Darmmuskel an. Oben angekommen fährt der Aufzug in gleicher Weise wieder ins Erdgeschoss hinunter. Während sich in Ihrer Vorstellung der Aufzug bewegt, entspannen Sie Ihre Dammuskulatur.

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

Instinkten und Trieben besser umzugehen und gelangen dadurch zu einer erfüllteren Sexualität.

Toleranz und Verständigung ist bei Ihnen ein notwendiger Lernprozess, denn Sie neigen dazu, sich nur mit Menschen Ihres Bildungsniveaus auszutauschen. So entsteht jedoch eine wachsende Kluft zwischen Ihnen und Andersdenkenden, zu denen Sie sich paradoxerweise hingezogen fühlen. Letzteres hilft Ihnen andererseits, Ihre Lernaufgabe zu erfüllen zu können. Erkrankungen, die Ihnen die positive Weltsicht rauben, sollten Ihnen ein Warnsignal sein, sich wieder mehr auf Ihre Lernaufgabe zu konzentrieren: Ihr Toleranzverhalten zu überprüfen.



Heilungsaufgabe: Eigenverantwortung entwickeln

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 Königs, der Verantwortung für all sein Handeln selbst trägt. Als König sind Sie es sich schuldig, Selbstbewusstsein zu entwickeln und sich voller Würde Ihrem Volk zu zeigen. Möglicherweise halten Sie Ihre Talente hinter dem Berg, weil Sie meinen, dass Sie nicht gut

genug seien oder sich in einer exponierten Stellung blamieren könnten. Damit verbieten Sie sich vermutlich genau das, was Ihnen Spaß macht und mehr Lebensfreude und Selbstsicherheit einbringt. Beschwerden, Krankheiten und auch das, was Sie immer wieder in Ihrem Leben blockiert, sollten Sie als Aufruf betrachten, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Körperliche und psychische Blockaden sind sehr häufig ein Ergebnis unserer Ängste. Angst will uns im positiven Sinne vor Selbstüberschätzung bewahren. Im negativen Sinne, also auch bei der Überbetonung des Saturns, verhindern unsere Ängste unser Lebendigkeit! Ihr **Saturn** ruft Sie dazu auf, über den Schatten von "Ich darf nicht" oder "Ich kann mir das nicht leisten!" zu springen. Sie sind mit dieser Saturnstellung aufgefordert, genau diejenigen Hindernisse zu überwinden, die Sie in Ihrer Lebendigkeit lähmen. Kreislaufstörungen, die mit kalten Füßen und Händen einhergehen, begründen sich auf einer schlechten Durchblutung - eine Durchblutung, die durch Gemütswallungen wieder mehr Schwung bekommen könnte. Sie sind verantwortungsbewusst und können Aufgaben nicht leicht delegieren. Deshalb überanstrengen Sie sich oft und sind aufgrund der Verantwortung, die Sie zu überfordern droht, Stress ausgesetzt, der Herz, Kreislauf und Magen angreifen kann.

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, echte Entscheidungen zu fällen, die wahre Verantwortung nach sich ziehen. Sie werden in Ihrem Leben dazu aufgefordert, Ihren Lebensstil wie ein König selbst zu bestimmen, indem Sie Wesentliches von Unwesentlichem trennen. Vermutlich haben Sie schon oft Entscheidungen gefällt, die Wesentliches mit Pflicht und Freudlosigkeit verbanden. Mit dieser Saturnstellung begeben Sie sich auf einen Lernprozess - ein Lernprozess, bei dem Sie Wesentliches daran erkennen, dass es Ihre Kräfte nicht verbraucht, sondern regeneriert. Das, was Sie psychisch aufbaut, verleiht Ihnen als König das Zepter der Macht, mit dem Sie über Ihre persönlichen Kräfte schalten und walten.

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 darf mich am Leben erfreuen!" oder "Ich beweise meine Kraft nur mir selbst!". 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.



Interesse und Notwendigkeit

O bwohl Sie geistig rege und interessiert sind, fühlen Sie sich in Ihren gedanklichen Äußerungen von anderen nicht immer akzeptiert - denn wenn Ihnen jemand zweifelnd gegenübersteht, glauben Sie sehr schnell, nicht respektiert zu werden. Manchmal verfolgt Sie sogar die Besorgnis, dümmere oder sprachlich nicht so gewandt zu sein wie andere. Wenn Sie Ihre Kenntnisse selbst bewerten, richten Sie sich mehr nach den Erwartungen anderer als nach Ihrem wahren Wissen. Vermutlich haben sich Ihre Eltern an einem gesellschaftlich traditionellen Bildungsniveau ausgerichtet. Das lässt wenig

Raum für ein freidenkendes und fantasievolles Kind. Möglicherweise gab es auch noch ältere Geschwister oder elterliche Vorbilder, nach deren Vorgaben Ihre schulischen und intellektuellen Leistungen gemessen wurden. Deshalb könnte Ihr Sprach- und Denkvermögen allzu früh abgeurteilt, beschnitten und verkrümmelt worden sein. Lernschwierigkeiten und Sprachstörungen sind nicht selten der Ausdruck eines solchen Missverständnisses, bei dem die wahren intellektuellen Fähigkeiten eines Kindes nur ungenügend honoriert werden. Nun beginnt für Sie eine lange Reise in die Schatzkammer Ihres Wissens und Ihrer wertvollen Lebenserfahrungen, um denen nun selber Aussagekraft und Wichtigkeit beizumessen.

Womöglich haben Sie den Spaß am Lernen gründlich verloren. Deswegen können Sie sich Texte und neues Wissen nur schwer einprägen. Sie werden aber feststellen, dass Ihre Merkfähigkeit mit Erfahrungen gekoppelt ist. Sobald Sie einen sachlichen Inhalt mit einem persönlichen Erlebnis in Verbindung bringen, haben Sie ein Gedächtnis wie ein Elefant. Für Sie wird es wichtig werden, erst einmal wieder Spaß an eigenen gedanklichen Kunstwerken zu finden. Vermutlich nehmen Sie Wissen nur als Notwendigkeit an - d.h.: Sie gehen in ein Museum, weil es zur Allgemeinbildung gehört, nicht aber, weil Sie brennend an der Thematik interessiert sind. Solange Sie aber Ihre Interessen am Außen orientieren, haben Sie wenig Bezug zu Ihrem inneren Wissensdurst. Dann fühlen Sie sich besonders belastet, wenn es wieder einmal

um Lernen oder Wissensvermittlung geht. Ihre Nerven sind unter solchen Bedingungen sehr angespannt. Sie fühlen sich nervös und gestresst. Das greift auf die Dauer Ihre Gesundheit an.

Irgendetwas zieht Sie immer wieder in die Öffentlichkeit. Beim Kontakt mit anderen scheint die Kommunikation einen Teil Ihres Images auszumachen. Bei offiziellen Anlässen fühlen Sie sich folglich sehr verunsichert: Dennoch scheint ein Fluch auf Ihnen zu lasten, durch den die Blicke der Öffentlichkeit immer wieder auf Sie gerichtet werden. Ihre innere Befürchtung, Ihr Ansehen in der Öffentlichkeit zu verlieren, mag sich in Lampenfieber vor offiziellen Auftritten zeigen. Erkrankungen der Atemwege, insbesondere hartnäckiger Husten, aber auch länger anhaltende Verstopfung zeigen die innere Anspannung an - eine Anspannung, die durch das Gefühl zustandekommt, sich besonders zusammenreißen zu müssen. Wenn Sie sich insgeheim hoffnungslos überfordert fühlen, können Muskelkrämpfe, Verstauchungen und andere Einschränkungen Ihres Bewegungsapparates die psychische Blockade verdeutlichen. Es ist hier gut möglich, dass Sie Erwartungen von Perfektion haben, die kaum jemand erfüllen kann. Dann quälen Sie vielleicht Versagensängste, von denen Sie sich irgendwie nicht befreien können. Ihr Pflichtgefühl verbietet es Ihnen nämlich den Rücktritt von einem Projekt - andererseits können Sie durch Ihre Selbstzweifel mit kaum einer Leistung zufrieden sein. So binden Sie sich selbst die

Hände. Mitunter ermöglichen Erkrankungen des Bewegungsapparates dann ganz unbewusst, etwas nicht zu tun. Eine klare Entscheidung für oder gegen ein Projekt könnte solchen misslichen Vorfällen vorbeugen. Hierbei kann ein gesundes Selbstvertrauen weiterhelfen. Mittels meditativer Sportarten kann die geistige Haltung geübt werden, aus der heraus Selbstvertrauen entsteht. Geeignet sind hierfür fernöstliche Kampfsportarten, wie Aikido, Jai-Do, Tai-Chi-Chuan und auch das Bogenschießen. Dabei setzen Sie sich mit einem Bewegungsablauf gedanklich so auseinander, dass Absicht und Bewegung miteinander verschmelzen. Das gibt Sicherheit und Entscheidungskraft.

Sie können sich von Stress und Versagensangst allmählich befreien, wenn Sie das, was Sie nach Außen kommunizieren, mit Ihrer individuellen Art des Denkens und Verstehens weitergeben. Ihre Zuhörer sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie persönliche Erlebnisse, eigene Gedankengänge und auch Gefühle vermitteln, die mit einer Sache in Zusammenhang stehen. Nackte Fakten werden in der Regel schnell wieder vergessen - das geht auch anderen so! Verzetteln Sie sich nicht in dem breiten Bildungsspektrum! Das weckt nur die Befürchtung in Ihnen, etwas falsch zu sagen oder nicht bis auf den Grund zu wissen. Gestatten Sie sich, von einer Sache ein Detail herauszunehmen, um das in aller Gründlichkeit zu betrachten. Durch

so eine Konzentration Ihrer geistigen Kräfte werden sie ruhiger. Das schont gleichzeitig auch Ihre Nerven.



Kraft und Pflicht

Eine Möglichkeit sei hier erwähnt, wie Sie sich gedanklich sammeln können, um innerlich entspannt zu werden: Sie können an Ihrem Arbeitsplatz ein Mandala anbringen. Mandalas sind konzentrisch gemalte Ornamente, die in tibetischen Klöstern mit buntem, geriebenem Sand auf dem Boden angeordnet wurden. Schon das Malen eines Mandalas erfordert viel Konzentration und öffnet Sie für spirituelle Sphären. Wenn Sie sich auf das Mandala einlassen und die Formen mehr und mehr auf den Mittelpunkt beziehen, werden verwirrende Gedanken und irrationale Versagensängste auf den Punkt gebracht - und wieder relativiert.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen können Ihre Konzentrationsfähigkeit positiv unterstützen. Die Bachblüte "White Chestnut" bringt Gefühlszustände ins Bewusstsein, von denen Sie durch gedankliche Teufelskreise in Ihrem freien Handeln blockiert werden. "White Chestnut" ordnet Ihre Gedanken so, dass psychische Probleme ans Tageslicht kommen. Die können dann auf sachliche Weise bewertet und verarbeitet werden. Die Bachblüte "Oak" kann Sie von Starrsinn befreien, der freies Denken blockiert. "Oak" rettet Sie vor Überarbeitung, wenn Sie sich von einer Sache aufgrund innerer Verunsicherung nicht mehr lösen können.

Vermutlich haben Sie des Öfteren das Gefühl, sich nicht so bewegen zu können, wie Sie gerade wollen. Irgendetwas scheint Sie immer zu behindern oder Sie in Ihrem Elan auszubremsen. Weil Sie das Zusammenspiel zwischen Gasgeben und Bremsen noch nicht so gut beherrschen, kommt es zeitweise zu massiven Stops. Dann wiederum verausgaben Sie sinnlos Ihre Kräfte und fühlen sich total ausgepowert. Sie sind aber erfolgreich, wenn Sie sich psychisch und körperlich auf ein Unterfangen eingestellt haben. Ihr Erfolgsrezept ist die Fokussierung Ihrer Kräfte auf das Wesentliche. Das heißt, dass sich jedes unüberlegte, impulsive oder hektische Handeln irgendwann gegen Sie selbst richtet. Ihre Aufgabe ist es daher, auch in aufregenden Situationen ruhig zu bleiben, sich zu sammeln und wohl überlegt ein Ziel ins Visier zu nehmen. Hindernisse treten auf, wenn Sie sich in Aktivitäten verzetteln. Einen Hemmschuh sollten Sie als Aufforderung betrachten, Ihre Kräfte wieder mehr für das Wesentliche einzusetzen.

Möglicherweise lassen Sie sich beim Autofahren manchmal dazu verleiten, mehr als nötig zu beschleunigen. Auch ein Überholmanöver wird gefährlich, wenn man zuerst zögert und im letzten Moment doch noch vorbeizieht. Mit einer kleinen Lichtübung können Sie Ihr Bewusstsein besser auf die

Verhältnisse des Straßenverkehrs einstellen. Damit beherrschen Sie Verunsicherungen viel besser. Erinnern Sie sich an die Visualisierungsübung, die im Kapitel über den Mond beschrieben wurde? Dieses Licht, diese weiße Hülle aus Licht um Ihren Körper können Sie auch auf Ihr Auto ausdehnen. Denken Sie dabei, dass das Licht nach außen strahlt und Ihrem Wagen einen Lichtweg bahnt.

Es ist anzunehmen, dass Sie schon als Kind dazu gebracht wurden, sich widerstandslos zusammenzureißen, weil manches "eben so ist, wie es ist". Das hat Sie dazu gebracht, Projekte und Menschen verhalten anzugehen - obgleich Sie währenddessen vor Anspannung platzen könnten. Der Zustand Ihrer Zähne mag so manches über Ihren Umgang mit Aggressionen aussagen. Zähne sind ein Symbol des abstrakten und konkreten Anpacken-Könnens. Schlechte Zähne oder Zähne, die schräg in die Mundhöhle gerichtet sind, können anzeigen, dass Aggressionen nur schwer geäußert werden können. Die brechen dann womöglich anfallsartig und völlig unkontrolliert hervor. Besser ist es, dem Ärger gezielt im geeigneten Moment Luft zu verschaffen. Wer sich seinen Wunsch, zubeißen zu wollen, bei Tage nicht erfüllen kann, wird vermutlich in der Nacht mit Zähneknirschen seine Anspannung ausleben. Träume, in denen man seine Zähne verliert, sind oft ein Ausdruck für die Angst, die eigene Energie und Kraft zu verlieren. In solchen bangeren Zeiten versuchen manche Männer sich durch Sexualität selbst zu bestätigen.

Wenn Frauen ihren Mut verloren haben, fühlen sie sich in der Hauptsache von Männern gedemütigt oder - auch sexuell - bedrängt. Erniedrigungen in Auseinandersetzungen mit Autoritäten sind nicht selten der Ausdruck einer inneren Ohnmacht, die wohl kaum aufgrund des Vorfalles entstanden ist. Ohnmacht entsteht dann, wenn einem das Vertrauen genommen wurde, sich wehren zu können - in der Regel in der Kindheit. Ohnmacht produziert aber Wut. Eine schmerzhaft Kolik, die aufgrund von Steinbildungen in den Organen auftreten kann, stellt manchmal auf körperlicher Ebene die Möglichkeit her, angestaute Wut loszuwerden. Die wird dann mit höllischen Schmerzen leider gegen sich selbst gerichtet. Trotzdem kann so ein schmerzhafter Zustand aufgrund eines körperlichen Verschlusses den Anfang bilden, sich wieder zu öffnen - und zwar mithilfe der Festlegung eigener Grenzen, die mit einem "Nein" verteidigt werden.

Aus Angst vor Ohnmacht möchten Sie anderen zeitweise Ihren Willen aufdrängen - also um nicht in die Situation des Kleinbeigebens gezwungen zu werden. Sie können Ihr Selbstvertrauen aber stärken - und das nicht nur mit sportlichen Aktivitäten. Jede Betätigung, bei der Sie vor dem Handeln Ihre Kraft fokussieren, ist ein Schritt dorthin. Schon beim Einschlagen eines Nagels sollten Sie Ihr Bewusstsein hinter das Einschlagloch richten, um dann mit kurzen, energiegeladenen Schlägen das Ziel zu erreichen. Wenn Sie

jedoch zögern, wird der Nagel krumm oder Sie schlagen daneben. Entsprechendes passiert nämlich auch im täglichen Leben.

Sie verbinden sich mit Ihrer inneren Kraft und gewinnen Selbstvertrauen, wenn Sie lernen, Ziel und Handeln miteinander zu kombinieren. Beim Karate geht es beispielsweise darum, Energie mit maximaler Schnelligkeit so auf ein Hindernis zu fokussieren, dass die nur geringe Berührung eines Brettes ausreicht, es entzweizuschlagen. Voraussetzung für so einen Kraftakt ist die psychische Willenskraft, mit der man das Hindernis schon vor Ausübung des Schlages im Geiste durchbohrt hat. Sie sind ein Mensch, der Hindernisse sucht, um sie zu überwinden. Es kommt nur darauf an, mit welchem Bewusstsein Sie das angehen. Wenn Sie mit Ihrer Kraft dickköpfig und unbeherrscht umgehen, werden Sie häufig durch Blockaden daran erinnert werden, dass Ihr Kräfteinsatz nur mit äußerster Konzentration auf das Wesentliche erfolgreich sein kann. In solchen Fällen sehen Sie sich massiven Widerständen ausgesetzt: wenig will gelingen und Sie fühlen sich, als ob Ihnen die Hände gebunden wären. Auf körperlicher Ebene sind Sie dann verletzungsgefährdet, weil Sie Hindernisse übersehen oder Ihre Kräfte wirt verausgaben.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen unterstützen Ihren Willen, Ihre Kraft klar und konzentriert einzusetzen. Die Bachblüte "Beech" ist geeignet, beim Hin- und Herpendeln zwischen Zögern und Intoleranz zu helfen. Die Bachblüte "Cherry Plum" hilft die Angst zu überwinden, dass man jemanden

mit seiner Wut verletzt. Weil man aus dieser Angst heraus Aggressionen lieber zurückhält, neigt man zu Übersteigerungen, wenn Sie einmal losgelassen werden. Die Bachblüte "Holly" kann zu Beginn einer Erkrankung nützlich werden - vor allem, wenn jener Hitzigkeit und Reizbarkeit vorausgegangen sind.



Bewahrungswille und Veränderungswunsch

Vermutlich sitzen Sie des Öfteren zwischen zwei Stühlen: zwischen dem, was Sie bisher für bare Münze gehalten haben, und Ihrer Ahnung, was in der Zukunft wichtig werden wird. Ihre Veränderungstendenzen schwören in Ihrem Alltagsleben schwerwiegende Krisen herauf. Entweder wehren Sie sich stur gegen Neuerungen, die schon längst überfällig sind, oder Sie wollen alle alte Zöpfe rigoros abschneiden. Das mag in der Folge zu dramatischen Trennungen und Zusammenbrüchen führen. Solange Sie sich über die Art der Lösung noch nicht im Klaren sind, sind Sie innerlich sehr angespannt und reizbar. Kleinere Ärgernisse halten Sie aus Toleranzgründen vielleicht noch eine Zeit lang zurück. Doch plötzlich ertragen Sie Ihre eigene Anpasstheit nicht mehr - und in einem Akt des Nonkonformismus befreien Sie sich kurzerhand von sämtlichen Einschränkungen. Auf körperlicher Ebene

kommt Ihre Anspannung und Ihr psychischer Stress in Erkrankungen zum Vorschein, die nicht selten - wie auch Ihr Befreiungsakt - wie über Nacht auftreten. So sind Sie eventuell von juckenden, aber doch meist harmlosen Hautausschlägen geplagt, aber auch mit Knochenhaut- und Gelenkentzündungen oder mit plötzlich eintretenden Wirbelsäulenschädigungen oder Hexenschuss.

Geprägt sind Sie von einer Familie, in der noch Generationenkonflikte am Brodeln waren. Vielleicht waren sich Ihre Eltern in einem gemeinsamen Erziehungsstil nicht ganz einig. Möglicherweise hat sich ein Elternteil einem Vorfahren in besonderer Weise verpflichtet gefühlt - wodurch so manche überholte Moralvorstellung in Ihr Leben eingedrungen ist. Daher haben Sie den Eindruck, dass Sie sich nur mit einem radikalen Neuanfang frei machen können. Ihre selbst inszenierte Entwurzelung wird vermutlich Zerreißproben verursachen, da Sie sich Bedingungen zumuten, die Sie in Ihrer momentanen Verfassung überfordern. In so einem Fall handeln Sie unsensibel gegen sich selbst. Zerrungen, Überstreckungen oder Knochenbrüche, ebenso ein gutartiges Überbein können zum Anstoß genommen werden, bisherige Verhaltensmuster neu zu überdenken. Altes und Neues, Unbekanntes und Vertrautes, Verpflichtendes und Befreiendes wollen in Ihnen gleichberechtigt nebeneinander stehen. Deshalb stellen sich wohl diejenigen Lösungen als die besten heraus, bei denen Sie Veränderungen

schrittweise und langsam angehen. Wenn Sie hektisch sind oder wenn Ihnen so manches unter den Händen zu Bruch geht, sollten Sie sich erst mal ruhig hinsetzen: Atmen Sie tief durch und überlegen Sie, was trotz aller Hektik wohl der wichtigste und nächste Schritt ist. Auf den sollten Sie dann all Ihre Aktivitäten konzentrieren.

Sie werden feststellen, dass alte Heil- und Hausmittel, die in der modernen westlichen Medizin wieder zur Anwendung kommen - wie z.B. Homöopathie oder Akupunktur - bei Ihnen guten Heilerfolg erzielen. Altes Heilwissen, modern angewandt, spricht Sie an. Ihre innere Stimme macht Sie geistig wach, wenn es darum geht, fachmännischen Rat oder alternative Heilmethoden zu entdecken, die zu Ihrer körperlich-spirituellen Konstitution passen. Mit Ihrer Intuition werden Sie sich bestimmt nicht als Versuchskaninchen den neuesten Heilpraktiken ausliefern, denn Ihr Gefühl sagt Ihnen, dass das nicht erfolgversprechend wäre.

Sie haben die Kraft und Fähigkeit, Ihren Mitmenschen mit unkonventionellen Einfällen, Fantasie und Erfindergeist Anstöße für grundlegende Veränderungen zu geben. Ihre Ideen enthalten kreative, praktische oder unkomplizierte Vorschläge Probleme zu lösen. Sie heilen sich selbst, wenn Sie neue Wege finden, die das Alte zwar verändern, jedoch nicht zerstören. Sie fühlen sich bestimmt viel wohler in der Rolle des Reformators als in der Rolle des Rebells. So verändern Sie langsam aber stetig Missstände in Ihren Lebensumfeld.

Die Schwingungen von Bachblüten können Entwicklungskonflikte positiv ausgleichen. Die Bachblüte "Vervain" hilft, die Einstellungen anderer zwar zu respektieren, sich dabei aber nicht von Ihnen überströmen zu lassen. Mit "Vervain" kann man die eigene Wahrheit finden, da man sich von fremden Idealen und Werturteilen lösen kann. Die Bachblütenessenz "Rock Water" befreit von dogmatischer Selbstdisziplin und öffnet uns mehr für die eigenen Gefühle. Damit wirkt sie Verkrampfungen und Verhärtungen entgegen. Mit der Bachblüte "Wild Oat" werden wir für die Zeichen der Zeit, für unsere Träume und Empfindungen wieder sensibilisiert. Dadurch erkennen wir, was für uns selbst richtig ist.



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 Purpurgenta" regt dort den Energiefluss an. Das bewirkt, dass Ihre Konzentrationsfähigkeit wächst, dass Sie Ihre geistigen Eingebungen auch wahrnehmen und dass Sie sich innerhalb von Sekunden zum Einschlafen entspannen können. Bei Unruhe durch geistige Überarbeitung, ebenso wenn Sie von zu vielen Gedanken abgelenkt sind, kann das Öl mit kreisenden Bewegungen vom dritten Auge aus bis zu den Schläfen eingerieben werden. Wenn es vor einer Meditation angewandt wird, das Öl wirkt konzentrationsfördernd.



Stress durch zu hohe Erwartungen

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

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

Schilddrüsenfunktionsstörungen und nervale Reizungen können diesen inneren Konflikt auf körperlicher Ebene verdeutlichen.

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

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

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



Befreiung durch Aufgabe von Selbstdarstellung

Unabhängigkeit bedeutet Ihnen alles! In Beziehungen ist es Ihnen das Wichtigste, sich nicht bevormunden oder einschränken zu lassen. Sie geben sich originell, können sich schnell auf neue Entwicklungen einstellen. Nach außen hin geben Sie das Bild ab, so selbstständig zu sein, dass Sie für ein Zusammenleben eigentlich niemanden bräuchten - höchstens für die Liebe. Ihr Beziehungsideal scheint eine freie Liebe zu sein, in der sich beide Partner ohne Einschränkung entfalten können. Sie fühlen sich glücklich, solange keine Einsamkeitsgefühle aufkommen. Die

vermeiden Sie möglicherweise mit viel Aktivität, Kontaktpflege oder auch mit wechselnden Beziehungspartnern.

Das Verhältnis zu Ihrem Vater prägt auch heute noch Ihre Beziehungen. Womöglich hatten Sie die Liebe Ihres Vaters als zwiespältig erlebt. Vielleicht hat er sich Ihnen nur sporadisch widmen können. Möglicherweise gab er sich launisch und Sie waren sich seiner Liebe und Zuwendung nie so recht sicher. Andererseits fühlten Sie sich als sein Lieblingskind und Augenstein. Sie haben sich zwischenzeitlich von ihm abgelehnt und alleingelassen gefühlt, obgleich Sie sich ihm gegenüber nicht ungezogen verhalten hatten. Als Frau fühlen Sie sich daher zu selbstbewussten Männern hingezogen, die sich allerdings nicht binden lassen. Als Mann entziehen Sie sich Ihren Beziehungspartnerinnen, indem Sie glauben, Perfektion und herausragende Leistungen erbringen zu müssen.

Bei genauer Beobachtung werden Sie möglicherweise feststellen, dass Sie sich in einem permanenten Konflikt von Annäherung und Vermeidung befinden. Wahrscheinlich pendeln Sie zwischen der Angst, sich zu sehr anzupassen, und der Befürchtung, von starken Persönlichkeiten niedergewalzt zu werden, hin und her. Das lässt Sie in Ihren zwischenmenschlichen Kontakten kaum zur Ruhe kommen. Deshalb kommt es bei Ihnen eher zu Begegnungen als zu festen Beziehungen. Sie empfinden es jedoch als unausweichlich, sich aufgrund äußerer Umstände von Menschen zu verabschieden -

bevor jene Ihnen ans Herz wachsen. Im Grunde genommen fürchten Sie die Einsamkeit, die Sie gelegentlich fühlen. Herzrhythmusstörungen könnten auf diesen Herzschmerz hinweisen. Sie werden umso aktiver, quirliger und unruhiger, je mehr Sie die innere Einsamkeit fürchten. Meistens ergeben sich in solchen Zeiten ganz zufällig Geschäftsreisen, neue Lebensperspektiven oder auch Umzüge. Möglicherweise leiden Sie dann auch nervlich - und Nervenentzündungen oder Wirbelsäulenerkrankungen zeigen an, dass Sie sich zu wenig auf sich selbst besinnen. Wenn Sie eine Zeit lang vor sich selbst in Hast und Eile weggelaufen sind, fühlen Sie sich matt und ausgelaugt und können sich nicht ausreichend mit Schlaf versorgen. Ein Nervenzusammenbruch könnte die Spirale der Hektik abrunden. Vergesslichkeit, krankhafte Unzuverlässigkeit und zwischenzeitliche Knock-outs zeigen an, wie nötig Sie Ruhe hätten. Vor der fürchten Sie sich allerdings, weil sich Ihr Alleinsein nur allzu leicht mit einem Verlassenheitsgefühl vermischt.

Sie werden ruhiger werden und zu sich selber finden können, wenn Sie bei Kontakten mit anderen Ihrer Mitte treu bleiben. Sie tendieren nämlich dazu, sich von den Erwartungen anderer Leute aufputschen zu lassen, obwohl Sie selbst glauben, dass andere Sie in Ihrem Freiraum beschränken. In Wahrheit kann Sie aber doch keiner, außer Sie selbst, daran hindern, Ihren persönlichen Interessen nachzugehen. Um Ihre Sehnsucht nach Nähe

und Ihr Bedürfnis nach Selbstentfaltung besser dosieren zu können, sollten Sie mehr Augenmerk auf Ihre momentanen Empfindungen richten. Das kann geschehen, wenn Sie wenigstens dreimal am Tag Ihre Quirligkeit und Ihre Geschäftigkeit für 5 Minuten unterbrechen. Sitzen Sie für diese Zeit still da, lassen Sie sich nicht stören und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr drittes Auge. Das können Sie bei geschlossenen Augen in der Mitte des Kopfes zwischen den Augenbrauen wahrnehmen. Sicherlich werden viele Gedanken und Impulse an Ihrem inneren Auge vorüberziehen. Hören Sie Ihren Gedanken nur einfach zu - wie ein Beobachter - statt sich mit ihnen zu identifizieren. Worte und Bilder werden kommen und gehen. Wenn Sie Ihre Augen wieder öffnen, werden Sie einen Impuls spüren, z.B. eine Tasse Kaffee zu trinken, jemanden anzurufen oder einfach weiterzuarbeiten. Dem sollten Sie nachgeben, zumindest jedoch registrieren. So können Sie sich mehrmals am Tag von äußeren Erwartungen lösen und herausfinden, was Sie selbst im Moment gerade möchten.



Vernunft und Originalität

Mit Witz und Originalität versuchen Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Mitmenschen auf sich zu ziehen. Sie möchten bemerkt werden! Als Kind sind Sie in unbeständigen Familienverhältnissen aufgewachsen oder mit Eltern, die sich in Grundsätzlichem

widersprachen. Das hat bewirkt, dass Sie die Welt als unberechenbar empfunden haben. Auch heute noch sind Sie in ungeklärten Situationen rastlos, lärmempfindlich und angespannt. Wenn Sie jemand zum Aushalten, Dabeibleiben und Stillhalten zwingen möchte, werden Sie nervös. In Stresszeiten leiden Sie womöglich an Hautjucken, haben nervale Entzündungen, Ohrensausen oder Brust- und Atembeschwerden. Ihre Unruhe macht Sie hektisch und fahrig. Daraus entstehen womöglich Unfälle. Ihnen kommt aber so manches Missgeschick gar nicht so ungelegen - denn manchmal wird hierbei eine Neumischung der Karten notwendig und unliebsame Situationen lösen sich wie von selbst. Vor allem wird alles wieder viel interessanter - weil alles neu ist.

Überreizt und gestresst fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren. Konzentrationsschwächen, aber auch Vergesslichkeit können Sie sich mit Konzentrationsübungen abtrainieren, die auf Geschicklichkeit und auf Schnelligkeit basieren. Auf diesem Gebiet wird eine Fülle an Computerspielen angeboten, die Ihr Interesse mit Sicherheit fesseln. Andererseits sind Sie nach so einer geistigen Fitnessübung überreizt und ein wenig unzufrieden. Erholter fühlen Sie sich nach einem Quiz oder Gedankenspielen, die Sie mit anderen Menschen teilen können. Körperlich und geistig bleiben Sie durch regelmäßige sportliche Betätigung fit, die Ihre geistige Kombinationsgabe mit ins Spiel bringt: etwa in

einem Mannschaftssport, auch beim Tischtennis- oder Squashspielen. Gegen geistige oder nervliche Überreizung hilft ein kräftiges Ausschütteln Ihres Körpers. Halten Sie dabei alle Gelenke und auch den Kopf locker. Begleiten Sie Ihr Körperschütteln mit Ihrer Stimme. Das beugt Seitenstechen oder Atemnot vor.

Wenn Sie unkonzentriert oder geistig abgelenkt sind, können Sie mit einem Konzentrationsbild Ihre Gedankensplitter wieder einfangen und auf ein Thema lenken: Malen Sie sich auf einen Bogen Papier einen Kopf, der mit Blitzen so umrandet wird, dass alle Spitzen sich im Stirnchakra jenes Kopfes treffen. Hängen Sie sich dieses Bild dort auf, wo Sie konzentriert arbeiten wollen.

Bachblütenessenzen helfen Ihnen, trotz der Fülle Ihrer Gedanken Klarheit zu erhalten. Die Bachblüte "Wild Oat" unterstützt Ihr Gespür für das Wichtige und für das, wofür Sie Ihre Ideen einsetzen können. "Scleranthus" hilft bei innerer Zerrissenheit und Unentschlossenheit, sodass wir eine vorübergehende Entscheidung treffen können.



Revieranspruch und Freiheitsdrang

Sie reagieren hypersensibel auf Bevormundungen und Freiheitsbeschränkungen. Schon der kleinste Vorfall kann eine Lawine in Ihnen zum Rollen bringen. Allerdings richten Sie Ihre Wut wohl selten gegen den vermeintlichen Angreifer. Im

entscheidenden Moment nämlich reißen Sie sich zusammen, halten Ihre Zornimpulse im Zaum - und gehen dann aber an einer völlig anderen Stelle völlig unerwartet in die Luft. Im Grunde genommen sind Sie ein toleranter und liberal handelnder Mensch. Wenn Sie Ihre Spannungen nicht entladen können, richten Sie Ihre Kräfte womöglich gegen sich selbst. Ihr Unbewusstes verwickelt Sie in einen nicht unbedingt selbst verschuldeten Unfall, durch den sich so ein Energiestau abrupt entlädt. Die Anzahl Ihrer vielen Narben spricht Bände über Ihre Kraft, die Sie schon des Öfteren gegen sich selbst gerichtet haben. Für Sie ist es enorm wichtig, die Anspannung des Tages, die kleinen Ärgernisse, die sich nicht haben klären lassen, sportlich abzureagieren. Besonders geeignet sind hierbei fernöstliche Kampfsportarten, die schnelles, aber gezieltes Reagieren erfordern. Sie neigen zu Rivalitätskämpfen, die Sie im Mannschaftssport wie etwa beim Basketball oder Handball ausleben können. Allerdings können bei jeder sportlichen Betätigung Muskel- und Bänderrisse eintreten - vermutlich dann, wenn Sie aus einem Bewegungsfluss heraus hektisch werden. In Hektik geraten Sie, wenn Sie sich drängeln oder bevormunden lassen. Gut durchblutete Muskeln lösen psychisch bedingte Verspannungen. Daher sollten Sie sich vor einem Sporttraining mit lockerem Laufen gut aufwärmen.

Möglicherweise leiden Sie unter migräneartigen Kopfschmerzen. Die tauchen vor allem dann auf, wenn Sie sehr angespannt sind und es sich nicht erlauben können, aus der Haut zu fahren. Vielleicht fühlen Sie sich gezwungen, Ihr Können zu beweisen, oder Sie sind in Krisen verwickelt, denen Sie am liebsten ausweichen würden. Ihre körperlich akuten Alarmzustände dezimieren sich, sobald Sie drastische Veränderungen in Ihrer Lebensplanung vornehmen. Sie stehen mit einer Dynamik im Leben, die es nicht zulässt, stillzusitzen oder sich auszuruhen. Je mehr Sie sich zum Ausharren und Kleinbegeben zwingen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Ihr Körper für einen Zusammenbruch sorgt, durch den Sie eine neue Aufgabe Ihrer Lebensbewältigung erhalten.

Erholung finden Sie daher im Abenteuer. Gegen Langeweile und Alltagstrott hilft ein Wochenende, das Sie sich so ungewöhnlich wie möglich gestalten. Fahren Sie an neue Orte. Essen Sie etwas, was Sie noch nie zuvor probiert haben. Stellen Sie sich einer spielerischen Herausforderung, von der Sie zwar schon lange träumen, sie aber noch nicht in Angriff genommen haben. Ziehen Sie sich etwas an, das Sie sich selbst neu erleben lässt. Vielleicht sollten Sie von Zeit zu Zeit Ihren persönlichen Wohnbereich neu umgestalten, ohne dabei den Anspruch zu hegen, eine Lösung für lange Zeit gefunden zu haben. Denken Sie an heute und vergessen Sie, was morgen oder in einer Woche sein könnte. Sie brauchen sich Ihre

selbsterhaltende Kraft nicht zu beweisen, indem Sie ein Projekt bis zum bitteren Ende durchziehen. Viel wichtiger ist es für Sie, es inszeniert zu haben. Da spüren Sie Ihren Lebenspuls. Daher mag Ihr Leben ein wenig in Zickzacklinien verlaufen, doch Sie haben auf diesem Wege viel entdeckt. Das hält Sie jung und fit.

Bachblütenessenzen können Ihnen helfen, Sie Ihre Energien in aushaltbaren Dosen zu entladen. Die Bachblüte "Cherry Plum" löst einerseits verstandesmäßige Blockaden auf, damit die Gefühle mehr zum Tragen kommen, die eine Veränderung bestimmter Lebenssituationen bedingen. Die Bachblüte "Impatiens" ist geeignet, wenn Sie von Schnelligkeit und Hasterei getrieben sind, die Sie zappelig, nervös und leicht reizbar macht. Die Bachblütenkombination "Rescue remedy" wirkt als so genannte Notfalltropfen sowohl bei Migräne als auch bei körperlichen Schockzuständen oder Verletzungen beruhigend und spannungslösend.



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 verschleiern wir das aber überhaupt nicht in Betracht.

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

nicht mehr ausreichend darauf vertrauen, dass es Menschen in unserem Leben gibt, die uns bedingungslos im Falle eines Falles helfen werden.

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



Beeinflussbar in der öffentlichen Rolle

Der **Neptun** hält sich viele Jahre lang in einem astrologischen Zeichen auf. Die Zeichenstellung Ihres Neptuns beschreibt ein Fluidum von Einflüssen, Idealvorstellungen und Sehnsüchten, in das eine ganze

Generation eingebettet ist. Über die Träume und Sehnsüchte fühlen wir uns mit unseren Mitmenschen verbunden. Darüber hinaus können wir uns aber kaum vorstellen, dass es auch noch andere Visionen als die unseren von einer heilen Welt geben könnte.

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

Ihr Neptunzeichen lässt auf eine grenzenlose Toleranz schließen. Die kann allerdings nur fließen, wenn Sie Ihrer Sehnsucht, die psychischen Mauern niederzureißen, ehrlich gegenüber treten - eine Sehnsucht, die Sie vor einer Verschmelzung mit anderen Menschen bewahrt. Ihr inniger Wunsch, mit anderen in

Kontakt zu kommen, kann Sie aber dazu bringen, persönliche Grenzen zu ignorieren. Dann lassen Sie sich von lieblichen Stimmen in einen Bann ziehen, aus dem es kein Entrinnen mehr gibt. Doch Regeln und Standpunkte sind notwendig. Damit beugen wir einer grenzenlosen Verfügbarkeit vor und sichern uns unsere Rechte. Unsere Zähne symbolisieren unsere (Beiß-)Kraft, mit der wir unsere Rechte durchzufechten. Mittlerweile wird immer häufiger beobachtet, dass unser Kiefer für die Anzahl unserer angelegten Zähne zu klein geworden ist. Zahnregulierungen sollen unsere Bissfähigkeit, mit der wir hartnäckig unsere Grenzen verdeutlichen können, wiederherstellen. Erkrankungen, die aufgrund von Umwelteinflüssen unseren Körper belasten, weisen uns darauf hin, dass wir für uns selbst verantwortlich werden sollen. In der Einsicht, dass bestimmte Regeln und Grenzen notwendig sind, um ein friedliches Zusammenleben zu sichern, liegt Ihre Erlösung und Heilung. In unserer Welt ist es sehr unpersönlich und kühl geworden. Das können wir aber nur ändern, indem wir uns schrittweise vertrauensvoll öffnen und auch die Privatsphäre des anderen achten.

Wenn Sie sich geistig einsam und unverstanden fühlen, könnten Sie zu Suchtmitteln greifen. Dazu gehören nicht nur Zigaretten, Alkohol oder Drogen, sondern alle (Sehn-)Suchtmittel, die sie für unabdingbar halten: Süßigkeiten, Sex, Fernsehen. Erlösen werden Sie diese Ersatzbefriedigungen kaum, denn die Visionen bleiben dabei wohl

unerfüllt. Daher sollten Sie Ihre Ideale auch in den Alltag integrieren. Die positive Schau der Dinge, die geschehen, kann Sie Ihren Visionen näher bringen. Vielleicht fällt Ihnen das zeitweise etwas schwer, doch der Blick darauf, dass so manche Last auch positive Auswirkungen hatte, wird sich von Tag zu Tag mehr schärfen. Wenn Sie am Abend schlafen gehen, können Sie sich einen Schutzkreis aus violetterem Licht um Ihr Bett herum vorstellen, der Sie in Ihrer Vorstellung vor negativen Impulsen bewahren soll.

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



Geschwächt durch Bescheidenheit

Sie empfinden sich als Teil einer höheren Ordnung, in die Sie sich hilfsbereit einfügen möchten. Möglicherweise fühlen Sie sich zum Heilen, zum Ganzwerdenlassen, zum harmonischen Vollenden berufen. So stellen Sie sich Menschen zur Verfügung, die Ihre Erfahrung und Ihre Kenntnisse in irdischen Belangen benötigen. Dabei haben Sie keine Patentrezepte parat. Ihre Stärke ist es, sich auf jeden Einzelnen individuell einzustellen. Sie wissen nur zu genau, dass niemand geheilt werden kann, der ein therapeutisches Konzept abspült. Sie wirken aber wie ein Heiler, wenn Sie in dem Bewusstsein handeln, das wieder in Ordnung zu bringen, was aus der (körperlichen) Einheit herausgefallen ist.

Sie ahnen nur allzu genau, wie empfindlich und störanfällig Funktionssysteme sind. Auf körperlicher Ebene zeigt sich die skeptische Haltung, die Sie auch gegenüber dem reibungslosen Funktionieren Ihrer körperlichen Vorgänge haben, in einer Neigung zur Hypochondrie. Krankheitssymptome sind ja oft auch nur eine diffuse Widerspiegelung psychischer Störvorgänge. Mit Ihrer bilderreichen Vorstellungskraft fällt es Ihnen nicht schwer, sich hinter einem einzelnen (Krankheits-)Symptom sämtliche körperlichen Zusammenstürze und Funktionsausfälle

auszumalen. Deshalb befürchten Sie manchmal ein wenig vorschnell, dass eine unvorhergesehene Katastrophe Ihre Gesundheit gefährden könnte. Hypochondrische Ängste sind Zeichen einer schmerzhaften Erfahrung, die man in der Vergangenheit gemacht hat. Die meisten Hypochondriker erinnern sich an panikartige Zustände, in denen sie sich völlig alleingelassen gefühlt haben. Im Grunde genommen fällt es ihnen schwer, an einen höheren Schutz zu glauben, der ihr Leben umhüllt. Ein hypochondrisch veranlagter Mensch fühlt sich hilflos, wenn er keine praktischen Lösungen mehr parat hat. Das kann ihn dazu verleiten, sich im Falle eines Falles von Wundermittelchen, Heilwässerchen, Vitaminen oder Mineralsalzen abhängig zu machen. Er befürchtet dann, dass er ohne diejenigen nur allzu leicht körperlich oder seelisch zusammenbrechen könnte.

Sie reagieren höchst sensibel auf Störfaktoren, die Ihren täglichen Rhythmus durcheinander bringen. Achten Sie daher auf ausreichenden Schlaf, geregelte Mahlzeiten und genügend Bewegung an der frischen Luft. Wenn es Ihnen nicht gerade leicht fällt, sich von gut gemeinten Ratschlägen und praktischen Ansichten anderer abzugrenzen, lassen Sie sich aus dem Konzept bringen. Dann fühlen Sie sich im Inneren durcheinander gewirbelt oder zerrissen. Das kann sich im Körper mit Allergien und Hautkrankheiten wie Ekzemen und im Extremfall mit Schuppenflechte zeigen. Auch

Magen-Darm-Störungen sind Zeichen einer psychischen Unausgeglichenheit. Weil Sie besonders durchlässig für Umwelteinflüsse sind, sollten Sie auf Kleidung aus Naturmaterialien ohne chemische Imprägnierungen und auf ein gesundes und schadstofffreies Wohnen Wert legen. Gesunde Ernährung beinhaltet nicht nur Vollwertkost: sie schließt auch noch ökologischen Pflanzenanbau und artgerechte Tierhaltung mit ein.

Achten Sie auf Ihre Empfindungen und nehmen Sie Ihre spontanen Eingebungen ernst, wenn es ums Handeln geht. Sie haben es im Gefühl, was gerade am besten zur Anwendung kommen kann. Lassen Sie sich daher nicht zu irgendwelchen schulmeisterlichen Erklärungen drängen, wenn Sie Ihrer Intuition folgen. Ihre innere Stimme sagt Ihnen, woran etwas hakt - sowohl in Ihrer Funktion als Heiler als auch in der Funktion als Mechaniker. Ihr Einfühlungsvermögen ist ein Geschenk für Ihre Mitmenschen, solange Sie sich nicht märtyrerhaft selbst aufgeben und gänzlich vergessen, dass auch Sie Gefühle und Nerven haben, auf die andere Rücksicht zu nehmen haben. Als Folge solch einer Selbstaufopferung könnten Sie sonst still vor sich hinleiden, in der Hoffnung, beschützt, gepflegt, beachtet und sozial integriert zu werden. Leiden ist dann ein Mittel, um durch Barmherzigkeit in einen sozialen Kontakt zu treten. Sie werden sich viel besser fühlen, wenn Sie stattdessen Ihre Sehnsüchte nach viel Nähe zugeben. Sie befriedigen Ihre

Bedürfnisse und Sehnsüchte aber nur, wenn Sie den persönlichen Bezug zu Ihrem Körper immer wieder von neuem herstellen. Dazu ein machtvoller Tipp: Ihr Körper trägt Ihren Namen. Singen Sie wenigstens einmal am Tag Ihren Namen - am besten morgens vor dem Spiegel. Singen Sie ihn liebevoll und so, wie Sie ihn gerne auch von anderen hören würden.



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 uraltes 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.



Lebendigkeit durch Wandlungsbereitschaft

Ihre plutonische Kraft treibt Sie dazu an, sich mit Hintergründen und Ursachen zu befassen. Dadurch bleibt es nicht aus, sich mit Vergangenen und mit dem Ererbten zu befassen. Ihre plutonischen Kräfte zwingen Sie dazu, sich mit Vorfahren, Vorleben und Vorfällen auseinander zu setzen. Sie sehen sich psychischen oder materiellen Problemen, vielleicht auch ererbten Krankheitsdispositionen gegenüber, die schon einer Ihrer Ahnen hatte. Um mit solchen psychischen oder körperlichen Erbschaften fertig zu werden, wird es Ihnen vermutlich wenig nützen, einen Menschen ausfindig zu machen, der an Ihrem Schicksal schuldig sein könnte. Sie haben die Aufgabe, die Komplexität Ihres Problems, dessen Ursprung weit in die Vergangenheit zurückreicht, zu erkennen. Das bringt Heilung.

Möglicherweise spüren Sie diesen Auftrag zur Vergangenheitsbewältigung durch ein unerklärliches Gefühl, dass irgendetwas in Ihrem Leben untergehen wird. Das mag Sie dazu veranlassen, überall Sicherheitsventile und Sicherungen anzubringen. Deswegen könnten Sie in puncto Gesundheitsvorsorge ein wenig übertreiben: Sie glauben, sich gegen alle möglichen Keime und körperlichen Zusammenbrüche schützen zu müssen. Vielleicht neigen Sie dazu, sich an

Vorsorgeuntersuchungen - die durchaus notwendig sind - zu klammern, weil Sie mit einem Befund, dass Sie klinisch gesund sind, gleichzeitig das Signal verbinden, auch weiterhin keinem Schicksalsschlag zu erliegen und zu überleben. Wahrscheinlich wird die medizinische Forschung für die verschiedensten Krankheitsdispositionen immer mehr Tests entwickeln, die Sie wiederum auch verunsichern können. So wird Ihnen vielleicht erst recht die Vielfalt der Erkrankungsmöglichkeiten bewusst - und der Gesundheitsgefährdungen, denen Sie zu entrinnen hoffen. Wir werden mit Gesundheitsgefährdungen nur zurechtkommen, wenn wir uns mit dem Themen Tod, Vergänglichkeit und Trauer um menschliche Verluste intensiver befassen. Das beinhaltet aber auch, dass wir uns mit der Komplexität unseres Seins auseinander zu setzen haben. Vielleicht werden wir nur eine befriedigende Antwort finden, wenn wir uns mehr mit dem Begriff "Seele" und den damit verbundenen Vorleben auseinander setzen.

Errungenschaften und auch deren Missbrauch durch frühere Generationen hat unser heutiges Leben geprägt. Wir können den Tatsachen weder ausweichen noch sie verharmlosen. Wenn wir den Realitäten ins Auge blicken, macht sich in uns die Skepsis breit, ob wir unter jenen Voraussetzungen weiterleben können. Krankheiten sind in der Regel auch nur die Folge früherer Verhaltensformen: wie haben wir uns seelisch und materiell ernährt? Wie sind wir mit uns und unserer - zwischenmenschlichen -

Umwelt umgegangen? Haben wir sie gepflegt oder ignoriert? Die Kräfte des **Pluto** zwingen uns zu einem Umdenken und Neugestalten bisheriger Modalitäten und Lebensformen, die für unser gesundes Weiterleben nicht mehr zuträglich sind. Krankheiten stellen für uns eine Chance dar, über bisherige Gewohnheiten nachzudenken, damit wir Überholtes über Bord werfen können. So kann uns eine Krankheit helfen, tief greifende Zusammenhänge in unserem Leben zu erkennen und unsere Lebensverhältnisse zu regulieren.

Ihre plutonische Kraft bereichert Sie in vielen Lebensmomenten mit intensiven Erlebnissen, wenn Sie sich mutig und leidenschaftlich dem Leben hingeben. Das kann geschehen, wenn Sie sich mit den Urenergien unseres Planeten Erde verbinden. Damit kehren Sie zum Ursprung unseren irdischen Entstehens zurück und vereinigen sich mit Urkräften, die Sie stark werden lassen. Stellen Sie sich schulterbreit mit leicht gebeugten Knien aufrecht hin, wobei das Becken locker beweglich bleiben und die Schultern entspannt sein sollten. Bei Rückenbeschwerden können Sie diese Übung auch auf einem Stuhl sitzend machen, wobei Ihre Fußsohlen ganzseitig Bodenkontakt haben sollten. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Fußsohlen und nehmen Sie bewusst den Kontakt zum Untergrund wahr. Gehen Sie im Geiste die gesamte Fußsohle ab und spüren Sie die Stellen auf, die mit dem Boden Kontakt haben. Lassen Sie nun langsam aus Ihren Fußsohlen heraus Wurzeln wachsen,

die immer länger in die Erde hineingreifen. Bleiben Sie nach Möglichkeit weiterhin konzentriert und lassen Sie Ihre Fußwurzeln tief ins Erdinnere hineinwachsen, dorthin, wo die Erde eine glühend-gelbe Masse ist. Verbinden Sie sich über Ihre Wurzeln mit dem heißesten Erdmittelpunkt und stellen Sie sich die Hitze vor, in die sie hineingreifen. Atmen Sie tief durch den Mund ein und stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem Atem jenes helle, heiße Licht die Wurzeln entlang bis in die Fußsohle hineinsaugen. Nach dieser Übung werden sich Ihre Füße warm anfühlen. Wenn Sie die Übung an verschiedenen Tagen wiederholen, laden Sie sich von Mal zu Mal mehr mit plutonischer Energie auf. Die Kräfte des **Pluto** geben uns den Mut, Veränderungen in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen zu wagen, die uns freier atmen lassen. Sie erfüllen uns mit Lebenskraft, durch die wir unsere Klammergriffe, die uns oft selbst am intensiven Erleben hindern, loslassen können. So fühlen wir uns kraftvoll und gesund.



Kraft durch das Lösen von den Wurzeln

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 tauchen auf, wenn Sie sich emotional abhängig fühlen. Sie sind nämlich, was Ihre Gefühle anbelangt, besonders hautlos und schutzbedürftig. Das versuchen Sie allerdings stets zu verbergen. Wahrscheinlich fühlten Sie sich als Kind von Ihrer Mutter manipuliert. Sie hatte Sie wohl deshalb in der Hand, weil Sie Ihnen das Gefühl gab, Ihre Hilfe zu brauchen. Möglicherweise fühlte sie sich selbst hilflos und überlastet, weil der andere Elternteil sie psychisch zu wenig unterstützen konnte. So eine Erfahrung prägt Ihr Beziehungsverhalten auch im Erwachsenenalter noch. Vielleicht suchen Sie unbewusst Partner, die Ihre Hilfe benötigen. Durch solche Partner fühlen Sie sich in Ihren persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten aber gleichzeitig stark eingeschränkt. Das bringt Sie immer wieder in dasselbe Fahrwasser: Sie glauben, Zuwendung nur für persönliche Opfer zu erhalten. Mit so einer Haltung entziehen Sie sich viel Energie, weil Sie jeden Anflug von Egoismus im Keime ersticken. Daher

tendieren Sie dazu, sich ausgenutzt, ausgelaugt und in Ihrem leidenschaftlichen Temperament gebändigt zu fühlen.

Sekretabkapselungen wie Zysten in den Geschlechtsorganen oder Hagel- bzw. Gerstenkörner am Auge können versinnbildlichen, dass Sie sich eine harte Schale zulegen, um Ihr weiches Innenleben zu schützen. Falls Ihre Schutzschale Löcher vorweist, behelfen Sie sich möglicherweise mit einer Flucht in die Isolation oder in die Arbeit. Dort hoffen Sie, vor seelischen Weichmachern geschützt zu sein. Geschwollene Lymphknoten zeigen an, dass das Abwehrsystem stark angekurbelt ist. In solchen Fällen stellt sich die Frage, wie es Ihnen in puncto Sex wirklich geht und ob Sie versuchen, sich gegen beengende Zugriffe eines geliebten Menschen zu wehren. Vor allem, wenn Erkrankungen oder Störungen auftreten, die mit den Geschlechtsorganen zusammenhängen, liegt die Überlegung nahe, ob Sie sich durch emotionale, sexuelle oder fürsorgliche Übergriffe Ihres Partners bedrängt fühlen. Sie werden sich viel besser fühlen, wenn Sie Ihre inneren Abwehrimpulse ernst nehmen und nichts über sich ergehen lassen. Sie brauchen Ihre Freiräume und auch eine gewisse Möglichkeit zur Abkapselung. Nur dann können Sie sich mit all Ihrer Aufmerksamkeit - und Leidenschaft - einem Menschen widmen. Das werden auch Ihre Partner im Laufe der Zeit zu schätzen wissen.

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



Lebensstrom und Wandel des Lebens

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

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

sind. Vor allem sollten Sie auf hygienische Verhältnisse im Lebensmittelbereich achten, um mögliche Vergiftungen oder Darmgrippen, die durch Schimmelpilze oder durch verdorbene Ware herbeigeführt werden, zu vermeiden.

Um im Fluss des Lebens zu bleiben, wird es Ihnen gut tun, sich an fließenden Gewässern aufzuhalten und die Beschaulichkeit zu genießen. Ebenso erholen Sie sich sicherlich gut bei einem Urlaub am Meer. Stärken Sie Ihren Körper auch mit reinigenden Kuren. Trinken Sie viel, damit unnötige Schlackenstoffe aus Ihrem Körper ausgeschwemmt werden. Allerdings sollten Sie alkoholische Getränke nur zum Genuss, nicht aber als Bestandteil des täglichen Flüssigkeitsbedarfes zu sich nehmen. Sie könnten sonst an der Flasche hängen bleiben! Durch Meditation öffnen Sie sich für die Kräfte des Universums, von denen wir ein Teil sind. Achten Sie aber auf Ihre Erdung, die Sie mit Fußmassage oder Stampfen erzielen. Sonst heben Sie ab!

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



Unsere Verwundbarkeit

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

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

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

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

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

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



Ihr wunder Punkt: Ihr Schutzbedürfnis

Sie sind nicht gerne alleine und fühlen sich schnell einsam. Ihr wunder Punkt wird berührt, wenn Sie spüren, dass sich lieb gewordene Menschen nicht mehr so intensiv um Sie kümmern wie bisher. Sie reagieren sehr empfindlich auf Leidensgeschichten anderer, weil sie in Ihnen eine tief verborgene Traurigkeit berühren.

Möglicherweise setzen Sie sich über die emotionale Nöte anderer hinweg, werden aber selber in Zeiten, in denen Sie sich zu wenig beachtet und gehätschelt fühlen, krank. Veränderliche und veränderte Wohnsituationen und familiär bedingte Unstetigkeiten lösen ein ungutes Gefühl in Ihrer Magengrube aus. Magenbeschwerden, Ernährungsprobleme und auch Störungen des Flüssigkeitshaushaltes oder Augenerkrankungen könnten darauf hinweisen, dass Sie unter der Gefühlskälte einer persönlichen Beziehung leiden.

Menschen lehnen sich gerne an Sie an, weil sie bei Ihnen Schutz und Geborgenheit, Trost und gute Ratschläge finden. Sie haben viel Verständnis für andere Menschen, weil Sie deren Probleme nachempfinden können. Sie selbst allerdings haben selten das Gefühl, mit Ihren eigenen Nöten so tröstlich und patent umgehen zu können. Instinktiv wissen Sie aber, was andere brauchen und wie sie es

sich beschaffen können. Durch das Leid der anderen kommen Sie Ihrem Bedürfnis nach körperlicher Nähe immer näher.



Ihre Heilkraft: Sonderbares akzeptieren

Den wunder Punkt, der unter Ihrem Chiron-Zeichen beschrieben wurde, spüren Sie vor allem dann schmerzlich, wenn Sie als Außenseiter oder Eigenbrötler aus einer Gemeinschaft ausgegrenzt werden. Ihr Wunsch, dazuzugehören, ist aber sehr groß. Daher suchen Sie - womöglich ganz unbewusst - Toleranz und Verständnis in einer Gruppe, die sich in irgendeiner Weise mit dem Heilen befasst. So finden Sie sich in einer Selbsthilfegruppe, in einer Therapiegruppe oder in medizinischen Ausbildungsgruppen wieder. Vielleicht fühlen Sie sich insbesondere zu Menschen hingezogen, die einen heilenden oder therapeutischen Beruf ausüben.

Sie haben am eigenen Leibe erfahren, wie schmerzhaft es ist, aufgrund einer gewissen Andersartigkeit oder einer einseitigen Begabung nicht dazuzugehören. Hieraus haben Sie ein Gespür für Menschen entwickelt, die aufgrund einer psychischen Labilität, einer körperlichen Einschränkung oder aufgrund einer Einräumung von Sonderrechten nicht ins "Normale" hineinpassen. Wenn es darum geht, Außenseiter in eine Gemeinschaft zu

integrieren, sind Sie ein guter Ratgeber und ein ideenreicher Erfinder. Das ist eine Heilkraft, die Sie anderen zugute kommen lassen sollten, weil Sie selbst daran heil werden.

Ihr wunder Punkt aber liegt stets offen da und verhindert, dass Sie sich selber als integriertes Mitglied einer Gemeinschaft fühlen. Daher sollten Sie Erkrankungen, durch die Sie in eine Sondergruppe hineingeraten - beispielsweise als Neurodermitiker -, Sportunfälle, durch die Sie ausgeschieden sind, sowie auch immer wiederkehrende Beschwerden, die regelmäßige Kontakte unterbinden, als Spitze eines Eisberges betrachten. Unter der Oberfläche haben Sie das Gefühl, nicht dazuzugehören. Ihre körperlichen Handikaps könnten Sie mit Menschen in Kontakt bringen, durch die Ihre bisherige Auffassung vom Zusammenleben und Zusammenwirkender Menschen erweitert werden.

Durch Ihre Chiron-Wunde gelangen Sie an therapeutische Methoden, die Körper und Psyche als Einheit betrachten. Möglicherweise zieht es Sie zur Homöopathie, zur chinesischen oder tibetischen Medizin, zu Natur- oder anderen Heilverfahren hin. Sie werden mit Therapeuten, Sozialarbeitern, geistigen Lehrern, Philosophen und auch mit Astrologen in Kontakt kommen, durch die Ihnen die Kraft Ihrer Intuition wieder bewusst wird. Ihr wunder Punkt kann nicht wegtherapiert werden. Doch er wird Sie immer

wieder dazu bringen, das Leben aus einer Verbindung von Gefühl und Verstand heraus zu betrachten.



Ihre empfindliche Stelle: Persönliche Grenzsetzung

Sie leben mit zwei verschiedenen Auffassungen von Zeit. Entweder sind Sie besonders pflichtbewusst, leiden aber unter einem Terminplan, der Sie in einen stetigen Zeitstress versetzt. Dieser Dauerstress belastet Ihre Gesundheit und Ihre Nerven. Weil Sie fortwährend die Grenze Ihrer nervlichen Belastbarkeit überschreiten, können Krankheiten, Sie an der Erfüllung Ihrer Pflichten hindern und zwischenzeitlich für Entspannung sorgen. Nein zu sagen, fällt Ihnen besonders schwer, weil Sie sich für Unterlassungen schnell schuldig fühlen. Ihr Gewissen ist noch am ehesten zu beruhigen, wenn Sie sich durch Erkrankung rechtfertigen können.

Auf der anderen Seite kann es Ihnen passieren, dass Sie zeitvergessen nicht an Morgen denken und den Tag so dahinschleifen lassen. Möglicherweise fühlen Sie sich festgenagelt, wenn Sie weitere Pflichten übernehmen sollen. In solchen Zeiten funktioniert Ihre körperliche Abwehr nur schlecht und Krankheiten erlösen Sie aus der Zange des Müssens. In so einer labilen körperlichen Verfassung fühlen Sie sich bleiern und haben das Gefühl, selbst nichts

mehr zu Wege zu bringen. Das lähmt Ihr Selbstwertgefühl - und Sie trauen sich infolgedessen auch nicht allzu viel zu. Krankheiten könnten dazu dienen, etwas nicht auf sich nehmen zu müssen. Weil Sie als Kind zum Starksein angehalten wurden, schenkt Ihnen Ihr Körper mit seinen Erkrankungen und Labilitäten immer wieder die Gelegenheit, sich zu erholen und sich fallen zu lassen.

Ihre Kraft und Zuversicht finden Sie, wenn Sie sich dem Faktor Zeit so widmen, dass Sie sich die Länge an Zeit nehmen, die Sie für sich brauchen. Das schließt ein, dass Sie sich nicht mit anderen vergleichen, sondern auf Ihre körperlichen oder nervlichen Einschränkungen Rücksicht nehmen. Sie finden Ihren Modus am besten, wenn Sie es als normal betrachten, dass Menschen auf dieser Welt mit Problemen und mit Krankheit konfrontiert sind. Ziel des Ganzen ist es, es trotzdem zu versuchen - und mehr den Weg als das Ziel zu werten. Wenn Sie Verantwortung für Ihr persönliches Leben übernehmen, werden Sie erkennen, dass ein Erfolg nur das Ergebnis von Korrekturen ist, die uns dazu veranlassen, unserer körperlichen und psychischen Grenzen zu akzeptieren. Aus dieser Erfahrung heraus haben Sie das Geschick, Stärken und Schwächen anderer zu einem funktionierenden Ganzen zusammenzufügen. Das macht Sie zufrieden.



Ihre empfindliche Stelle: Ihr Dazugehörigkeitsgefühl

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

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

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

Epilog

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

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

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

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

Allerdings sollten wir jede Erkrankung in dem Sinne ernst nehmen, dass wir uns bereit erklären, für unsere Gesundheit selbst verantwortlich zu sein. Kein Heiler kann einem Menschen seine Erkrankung tatsächlich wegnehmen. Im Grunde genommen

können von außen nur Symptome behandelt und Schmerzen gelindert werden. Der wahre Heiler liegt in uns selbst: er wird durch unsere Bereitschaft verkörpert, ein Ungleichgewicht in unserem Leben erkennen und verändern zu wollen. In der Regel gilt es dabei stets, materielle Verluste und vielleicht auch Abschiede von Gewohnheiten und Bequemlichkeiten zu akzeptieren.

Abschließend noch Grundsätzliches zur Anwendung von Bachblütenessenzen:

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

Bachblüten ersparen Ihnen keinen Gang zum Arzt und sind kein Medikamentenersatz! Sie können aber durchaus eine medikamentöse Therapie positiv begleiten, denn Sie wirken ganzheitlich. Sollten Sie sich für eine unter den Aspektierungen beschriebene Bachblüte nicht so recht entscheiden können, wird Sie Ihre Intuition sicherlich an die momentan für Sie zutreffende Essenz heranführen. Beim Aussuchen des betreffenden Mittels kann hierbei ein Kartensortiment behilflich sein, das jede Bachblüte einzeln charakterisiert. Die Bilder so einer

Bachblüten-Kartensammlung - beispielsweise die "Bachblüten-Devas" von Alois Hanslian - sprechen Ihr Unbewusstes an und stellen einen intuitiven Bezug zur Wirksamkeit der jeweiligen Blüten her.

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

Susanne Christan, Astrologin.

ZUM GUTEN SCHLUSS

Als Heilpraktiker und Astrologe sowie einer zusätzlichen Ausbildung in Psychotherapie verstehe ich Astrologie vor allem als Hilfe zur Selbsthilfe. Das Erkennen der eigenen, tiefer liegenden Wesensstrukturen im Zusammenhang mit psychologischer Aufarbeitung aktueller Lebenssituationen, soll Lebenshilfe im weitesten Sinne sein. Eigene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster sowie persönliche Schwächen und Stärken zu erkennen, soll zu einer selbstbestimmten Lebensgestaltung hinführen.

Die persönliche Beratung

Sie ist die Grundlage zum Verständnis für das eigene Horoskop. Hier kann interaktiv auf aktuelle Lebensthemen und Fragen eingegangen, und Lösungswege für schwierige Situationen aufgezeigt werden. Bitte vereinbaren Sie bei Bedarf hierfür einen Termin in meiner Praxis (siehe unten).

Schriftliche Horoskop-Analysen

Die folgenden Horoskope werden mithilfe eines professionellen Computerprogramms erstellt, und namhafte Astrologen waren an den Formulierungen der Texte beteiligt. Diese bieten einen tiefen Einblick in einzelne Themenbereiche des Lebens. Die Lieferung erfolgt im Format Din A4 entweder per

Post, oder (wesentlich günstiger) als PDF-Datei per E-Mail. Gerne berate ich Sie bei der für Sie passenden Auswahl folgender Analysen:

O Persönlichkeit

Das Geburtshoroskop eines Menschen wird auf den Zeitpunkt seiner Geburt berechnet. Die Analyse "Persönlichkeit" beinhaltet die grundlegende Wesensprägung eines Menschen. Alle weiteren, speziellen Horoskope leiten sich daraus ab, so daß dies die erste Empfehlung von mir ist.

O Kind

Speziell für Eltern und alle Erwachsenen, die mit einem Kind näher befaßt sind und sich über dessen individuelle Persönlichkeit informieren möchten. Es hilft, Kinder bis ca. 16 Jahre von ihrem Wesen her besser zu verstehen und sie so optimal fördern zu können.

O Beruf

Diese Analyse beschäftigt sich mit den Anlagen und Fähigkeiten eines Menschen in Bezug auf die optimale Berufswahl. Aus astrologischer Sicht wird hier die jeweils besondere Eignung aufgezeigt.

O Partnerschaft

Dieses Horoskop wird für 2 Menschen berechnet, die in irgendeiner Weise eine enge Partnerschaft verbindet. Dies kann neben einer Ehe auch eine berufliche oder freundschaftliche Verbindung sein.

O Gesundheit

Es werden die gesundheitlich relevante Themen sowie deren astrologische und psychologische Hintergründe im Horoskop besprochen. Dazu gehören gesundheitliche Dispositionen, Lernaufgabe, Herausforderungen und mögliche Krankheitsbilder.

O Prognose

Hier geht es nicht um die Voraussage von Ereignissen. Vielmehr wird die Zeit-Qualität untersucht. Daraus kann man ableiten, mit welchen Schwierigkeiten in einzelnen Lebensbereichen zu rechnen ist, aber auch welche Zeiten für bestimmte Unternehmungen vorteilhaft sind.

O Tagesanalyse

Hier wird die astrologische Qualität eines ganz bestimmten Zeitpunktes untersucht. Dies kann z.B. für einen im Voraus bekannten wichtigen Termin, ein Ereignis oder eine Entscheidung sinnvoll sein. Sie erfahren Ihre persönliche "astrologische Verfassung" in Bezug auf diesen Tag.

O Astromedizin

Astrologische Zusammenhänge von gesundheitlichen Beschwerden. Psychosomatische Entsprechungen, der medizinische Symptomekatalog, homöopathische Mittel, Bachblüten und Schüsslersalze. Dieses Horoskop ist ausschließlich für Heilpraktiker oder Ärzte konzipiert ist. Sie darf nicht zur Selbstmedikation von Laien verwendet werden!

Beispiel-Analysen und weitere Informationen
 finden Sie teilweise auch auf meiner Homepage:
www.reinhold-schnell.de

O Wer paßt zu mir**O Flirtheroskop****O Liebe & Sex****O Lebensplan & Karma****O Stationen des Lebens****O Krise als Chance****O Ihre Sterne, Ihre Chancen****O Verantwortung****O Wassermannzeitalter****O Körper, Geist, Seele****O Wellness****O Wohnen & Wohlfühlen****O Kreativität****O Ihr 7. Sinn****O Zukunft Allgemein umfassend****O Zukunft Partnerschaft****O Zukunft Beruf & Karriere****O Zukunft Geld & Finanzen****O Zukunft Wellness & Gesundheit****O Monatsanalyse****O Solar (Jahreshoroskop)****O Geld****O 10 Dimensionen****O Akron: Astro-Medizin****O Akron: Partner Frau****O Akron: Partner Mann****O Alexander von Prónay: Radixdeutung****O Alexander von Prónay: Synastriedeutung****O Alexander von Prónay: Tagesanalyse****O Alexander von Prónay: Transitprognose****O Chinesisches Horoskop**