

# **ASTROLOGISCHE ANALYSE**

Körper, Geist, Seele Langform

**Martina Mustermann**

07.04.1978 08:40

Berlin



**Sonnenzeichen: Widder**

Mondzeichen: Widder

Azendent: Zwilling

# Inhalts- verzeichnis

<b>Deckblatt</b>	<b>1</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Horoskopgrafik</b>	<b>4</b>
<b>Aspektgrafik / Daten</b>	<b>5</b>
<b>Prolog</b>	<b>6</b>
<b>Ihre gesundheitliche Konstitution</b>	<b>7</b>
Ihr wechselhafter Umgang mit Ihrer Gesundheit (Aszendent in den Zwillingen)	8
<b>Ihre zentrale Energiequelle</b>	<b>9</b>
Lebenskraft ist Willenskraft (Sonne im Widder)	11
Kraft der Neugierde zulassen (Sonne im 11. Haus)	13
Heilungsweg: Anspannung und Entspannung (Sonne Konjunktion Rad-Mond)	14
Heilungsweg: Fantasien wahr werden lassen (Sonne Trigon Rad-Neptun)	15
Heilungsweg: Selbstkontrolle aufgeben (Sonne Opposition Rad-Pluto)	17
<b>Ihre psychische Kraft</b>	<b>19</b>
Erholung finden Sie im Abenteuer (Mond im Widder)	20
Zur Gesundheit durch Anderssein (Mond im 11. Haus)	22
Bedürfnis und Hingabe (Mond Trigon Rad-Neptun)	24
Bedürfnis und Auslieferung (Mond Opposition Rad-Pluto)	25
<b>Unser Regelsystem</b>	<b>27</b>
Selbsterhaltung durch Selbstverwirklichung (Saturn im Löwen)	29
Heilungsaufgabe: Bedürfnisse äußern (Saturn im 4. Haus)	30
Interesse und Notwendigkeit (Merkur Trigon Rad-Saturn)	32
<b>Unser Reizleitungssystem</b>	<b>33</b>
Stress durch Klammern (Uranus im Skorpion)	35
Befreiung durch Aufgabe von Berechnungen (Uranus im 6. Haus)	36
<b>Unsere Diffusionsprozesse</b>	<b>38</b>
Beeinflussbar in der Wertigkeit (Neptun im Schützen)	39

Geschwächt durch Bescheidenheit (Neptun im 6. Haus)	41
<hr/>	
<b>Unser Erbe</b>	<b>42</b>
Lebendigsein im persönlichen Austausch (Pluto in der Waage)	44
Kraft durch Mut zur Leidenschaft (Pluto im 5. Haus)	46
Lebensstrom und Wandel des Lebens (Neptun Sextil Rad-Pluto)	47
<hr/>	
<b>Unsere Verwundbarkeit</b>	<b>48</b>
Ihr wunder Punkt: Ihre persönliche Sicherheit (Chiron im Stier)	49
Ihre Heilkraft: Sonderbares akzeptieren (Chiron im 11. Haus)	50
<hr/>	
<b>Epilog</b>	<b>51</b>

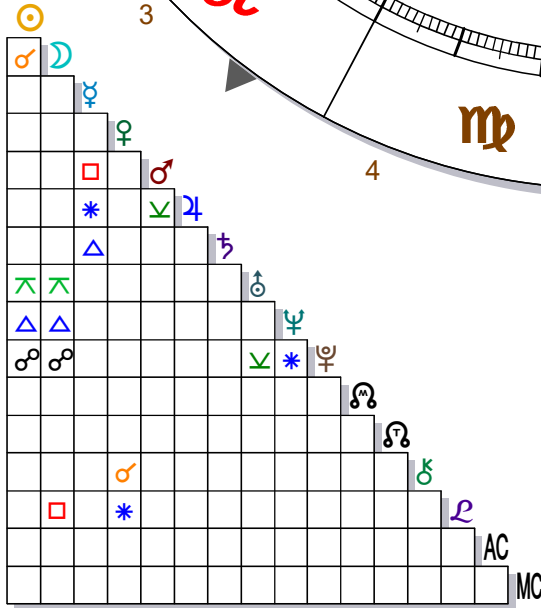
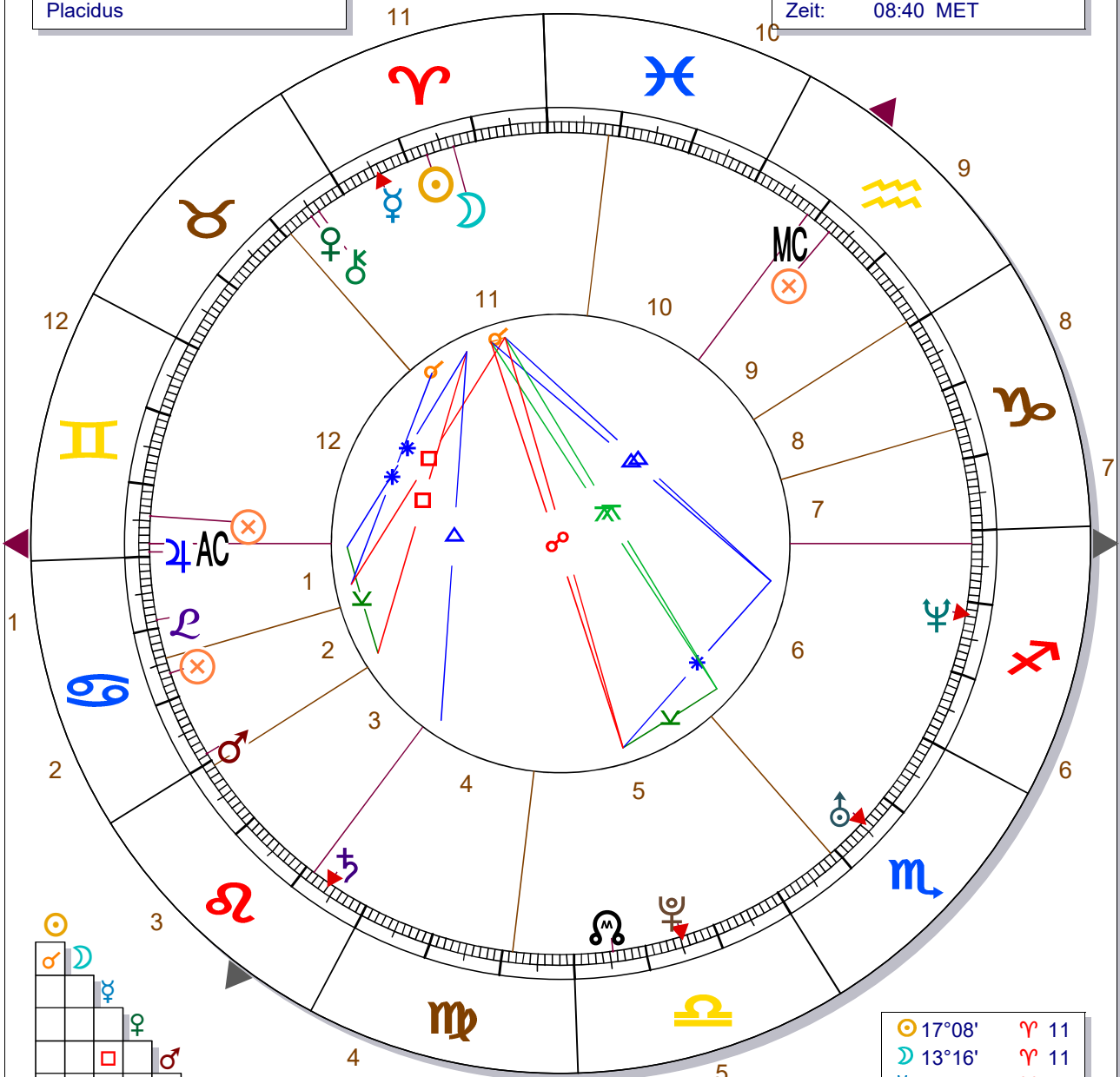
**Martina  
Mustermann**

**Berlin**

Länge: 013°22' E Breite: 52°30' N

Geburtshoroskop  
Placidus

Datum: 07.04.1978  
Zeit: 08:40 MET



<b>Kardinal:</b>	7
<b>Fix:</b>	4
<b>Flexibel:</b>	2
<b>Feuer:</b>	5
<b>Erde:</b>	2
<b>Luft:</b>	3
<b>Wasser:</b>	3
<b>Männlich:</b>	8
<b>Weiblich:</b>	5

1	28°09'	♌
2	14°21'	♍
3	0°48'	♎
4	21°13'	♏
5	21°25'	♐
6	9°10'	♑
7	28°09'	♒
8	14°21'	♓
9	0°48'	♈
10	21°13'	♉
11	21°25'	♊
12	9°10'	♋

♁	17°08'	♋	11
♁	13°16'	♋	11
♀	24°25' (R)	♋	11
♂	5°28'	♌	11
♃	28°50'	♍	2
♃	29°21'	♌	1
♃	23°57' (R)	♏	4
♃	15°30' (R)	♌	6
♀	18°14' (R)	♋	6
♁	15°16' (R)	♉	5
♁	5°27'	♉	5
♃	4°11'	♌	11
♃	8°55'	♍	1
AC	28°09'	♌	1
MC	21°13'	♈	10

**Martina  
Mustermann**

**Berlin**

Länge: 013°22' E Breite: 52°30' N

Geburtshoroskop  
Placidus

Datum: 07.04.1978  
Zeit: 08:40 MET

**Planeten-Stellungen**

☉ Sonne	17°08'	♈ Widder	Haus 11
☾ Mond	13°16'	♈ Widder	Haus 11
☿ Merkur	24°25' (R)	♈ Widder	Haus 11
♀ Venus	5°28'	♉ Stier	Haus 11
♂ Mars	28°50'	♋ Krebs	Haus 2
♃ Jupiter	29°21'	♈ Zwilling	Haus 1
♄ Saturn	23°57' (R)	♌ Löwe	Haus 4
♅ Uranus	15°30' (R)	♏ Skorpion	Haus 6
♆ Neptun	18°14' (R)	♏ Schütze	Haus 6
♇ Pluto	15°16' (R)	♎ Waage	Haus 5
♁ mKnoten	5°27'	♎ Waage	Haus 5
♄ Chiron	4°11'	♉ Stier	Haus 11
♁ Lilith	8°55'	♋ Krebs	Haus 1
AC Aszendent	28°09'	♈ Zwilling	Haus 1
MC Medium Coeli	21°13'	♊ Wassermann	Haus 10

**Häuser-Stellungen**

1	28°09'	♈ Zwilling
2	14°21'	♋ Krebs
3	0°48'	♌ Löwe
4	21°13'	♌ Löwe
5	21°25'	♍ Jungfrau
6	9°10'	♏ Skorpion
7	28°09'	♏ Schütze
8	14°21'	♐ Steinbock
9	0°48'	♊ Wassermann
10	21°13'	♊ Wassermann
11	21°25'	♏ Fische
12	9°10'	♉ Stier

**Aspekte**

♄ ♁ ♁ +0°14'	♀ ♁ ♄ +0°28'	♂ ♁ ♃ +0°31'
☉ ♁ ♁ +1°06'	♀ ♀ ♄ +1°17'	☉ ♁ ♄ +1°38'
☉ ♀ ♁ +1°52'	☾ ♀ ♁ +2°00'	☾ ♁ ♄ +2°14'
♁ * ♁ +2°58'	♀ * ♁ +3°27'	☉ ♀ ☾ +3°52'
☾ ♁ ♁ +4°21'	♀ ♁ ♀ +4°25'	♀ * ♃ +4°56'
☾ ♁ ♁ +4°58'		

**Quadranten**

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

**Elemente**

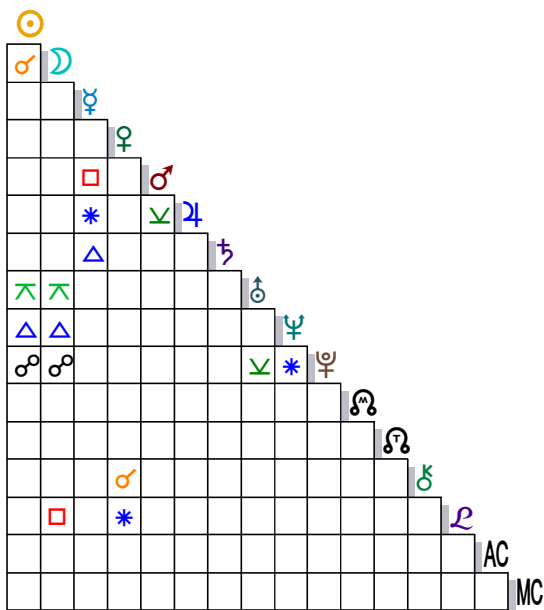
Feuer	5	☉ ☾ ♄ ♄ ♄
Erde	2	♀ ♄
Luft	3	♃ ♁ ♁
Wasser	3	♂ ♅ ♁

**Qualitäten**

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

**Männlich / Weiblich**

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



**Legende**

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

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

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

## Prolog

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

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

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

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

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

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

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

## **Ihre gesundheitliche Konstitution**

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

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

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

## Ihr wechselhafter Umgang mit Ihrer Gesundheit (Aszendent in den Zwillingen)

Ihre gesundheitliche Verfassung hängt vor allem davon ab, wie stark Ihre Nerven derzeit belastet sind. Weil Sie an allem und jedem interessiert sind, überschlagen sich bei Ihnen zeitweise die Ereignisse. Vor lauter Terminen und einer Vielzahl an Hobbys fehlt Ihnen der nötige Schlaf. Ihre Nerven sind aufgrund solcher Überanstrengungen etwas überreizt. Das lässt Sie vergesslich, fahrig oder unkonzentriert werden. Wenn die Vielfalt Ihrer Alltagsbeschäftigungen ein erträgliches Maß übersteigt, wird Ihre Atmung flach. Atemwegserkrankungen, auch asthmatische Anfälle, könnten Begleiterscheinungen solch beklemmender psychischer Zustände sein. Womöglich haben Sie sich aufgrund Ihrer Nervosität zum Kettenraucher entwickelt. Viel besser jedoch würde Ihnen ein Spaziergang an der frischen Luft bekommen oder ein paar kräftige Atemzüge und leichte Gymnastik am offenen Fenster.

Vermutlich neigen Sie dazu, den Alltag hauptsächlich im Sitzen zu verbringen, weil Sie der Computer, ein Buch oder eine knifflige Aufgabe gefangen nimmt. Ihren Bewegungsdrang sollten Sie in sportliche Betätigung leiten, bevor er in Nervosität entartet. Sie haben sicherlich viel Spaß an Bewegungsspielen, bei denen es um Reaktionsgeschwindigkeit und um Schnelligkeit geht - etwa beim Tennis, Schlittschuhlaufen oder Skifahren, ebenso beim Surfen. Zum Wandern können Sie allerdings nur motiviert werden, wenn Sie dabei die Pflanzen- und Tierwelt wissenschaftlich erkunden können.

Sie brauchen das Gefühl, dass sich die Dinge um Sie herum permanent verändern. Vor allem aber benötigen Sie den gedanklichen Austausch mit anderen. Auf körperlicher Ebene entsprechen diese psychischen Vorgänge dem Gasaustausch in den Zellen. In der Lunge nehmen wir Sauerstoff auf und geben Kohlendioxid ab. Atembeschwerden und asthmatische Anfälle weisen darauf hin, dass wir uns in unserer Entdeckungsfreude durch unsere Umwelt blockiert fühlen. Dem Zwillingstypen fällt das Atmen schwer, wenn er sich bedrängt vorkommt. Weil Sie sich als Zwillingstyp nicht gerne auf Konfrontationen einlassen, versuchen Sie Konflikten auszuweichen. Nötige Klärungen, die die Luft wieder bereinigen würden, kommen somit nicht zu Stande. Der Körper drückt das womöglich mit einer Infektion der Atmungsorgane aus. Einlagerungen von Stoffwechselabbauprodukten in Gelenken und Knorpel erzeugen Gelenkschmerzen, die manche Bewegungen fast unmöglich machen. Solche Beschwerden könnten darauf hinweisen, dass Sie ein Problem nicht mehr weiter analysieren wollen, weil Sie ahnen, dass weiteres Zerpfücken unangenehme Wahrheiten zu Tage bringen würde. Über den Dünndarm nehmen wir die zerlegten Nahrungsstoffe auf, die dann zu den Zellen weitergeleitet werden. Erkrankungen des Dünndarms haben somit auch etwas mit der Aufnahme und dem Annehmen von Wahrheiten zu tun.



Ärztliche Hilfe suchen Sie zunächst einmal beim Allopathen und erwarten, dass er Ihnen verschiedene Mittel gegen unterschiedliche Symptome verschreibt. Vor allem wünschen Sie sich eine Behandlung nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen. Wenn Sie krank sind, interessiert Sie das Warum. Daher befassen Sie sich mit medizinischen Grundkenntnissen oder befragen Ihren Arzt nach der Wirkung verschiedener Behandlungsmethoden und Mittel. Allerdings kommt es Ihnen suspekt, wenn jemand Zusammenhänge zwischen körperlichen Symptomen und Ihren Gefühlen herstellt. Sie glauben nämlich erst etwas, wenn Sie selbst Beweise dafür in Händen halten. Dann allerdings öffnen Sie sich auch alternativen Heilmethoden, die darauf basieren, dass der Körper unsere Gefühle ausdrückt.

Mit Ihrem nervösen, lebhaften Temperament sollten Sie auf ausreichende Vitamin-C-Versorgung achten, die Ihre körperlichen Abwehrkräfte stärkt. Orangen, Zitronen, auch der säuerliche Geschmack von Johannisbeeren wirken auf den Zwillingstypen erfrischend und belebend.

## Ihre zentrale Energiequelle

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

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

*Ihre zentrale Energiequelle - Die Sonne*

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

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

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

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

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

nicht"- Ängsten verspüren. Unter der Beschreibung Ihres Sonnenzeichens finden Sie eine einfache Atemübung, mit der Sie die Qualität Ihrer vitalen Kraft mit Ihrem persönlichen Willenszentrum - dem Sonnengeflecht bzw. Solar plexus - verbinden und stärken können.

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

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

## Lebenskraft ist Willenskraft (Sonne im Widder)

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

Wenn Sie sich aber trotz allem von Ihren Mitmenschen dazu bewegen lassen, deren Standpunkte in Ihr Unterfangen zu integrieren, haben Sie möglicherweise den Eindruck, nichts Eigenes zuwege zu bringen. So kommen Sie sich schnell übervorteilt vor. Ungerechtigkeiten verärgern Sie sehr, vor allem, wenn Sie der Meinung sind, dass Ihnen Unrecht passiert sei. Sie stellen Ihre Kräfte durchaus bereitwillig in den Dienst einer sozialen Sache, sofern gewährleistet ist, dass Sie dabei auch für Ihre eigenen Rechte kämpfen. In allem, was Sie tun, benötigen Sie einen persönlichen Freiraum, in dem Sie sich nicht bevormundet vorkommen - das ist Ihr Streben nach Selbstständigkeit. Vor allem dann, wenn Sie sich beengt und in Ihrem Aktionsrahmen beschnitten fühlen, treten Kopfschmerzen auf. Dann möchten Sie mit dem Kopf durch die Wand - Ihr Kopf zerspringt im Schmerzzustand. Wenn Sie häufiger an Kopfschmerzen leiden oder gar Migräneanfälle kennen, liegen Ihrem Schmerz

vermutlich Einschränkungen zu Grunde, durch die Sie nicht so handeln können, wie Sie es gerne wollten. Ein Spaziergang an der frischen Luft mag Ihnen kurzfristig ein wenig Erleichterung verschaffen. Doch im Grunde genommen sollten Sie sich im Alltag mehr um Ihre Rechte kümmern.

Wenn Sie sich in Ihrer Selbstentfaltung und persönlichen Freiheit an allen Ecken und Enden behindert fühlen, könnten Sie eigentlich aus der Haut fahren. Kreislaufstörungen mit Schwindelanfällen weisen darauf hin, wie sehr Sie sich beim Ertragen einer Situation in Ihren Rechten selbst blockieren. Ohnmächtig vor Zorn setzen Sie sich Verletzungen - hauptsächlich am Kopf - aus. Durch Ihren unermüdlichen Selbstbefreiungswillen kommen Sie an den Kanten, die Sie eigentlich stören, nicht mehr ungeschoren vorbei. Die angestaute Wut und die blockierte Energie, die Sie für Ihre Selbstentfaltung einsetzen sollten, lassen Ihren Blutdruck in die Höhe schnellen. Seltener findet sich bei dieser Sonnenstellung ein zu niedriger Blutdruck. Falls Ihr Blutdruck tatsächlich sehr niedrig ist, zeigt Ihnen das, wie sehr Sie Ihre Kraft für Dinge und Aufgaben einsetzen, die Ihnen eigentlich nichts bedeuten. Dann agieren Sie sich in unliebsamen Arbeiten aus und Ihre innere Abwehr dagegen macht sich in Fahrigkeit und hektischem Getue bemerkbar. Das gipfelt womöglich in Unfällen. In cholerischen Ausbrüchen bekunden Sie der Welt Ihre Unzufriedenheit über Ihren selbst geschaffenen Lebensplatz. Entzündungen der Galle und andere entzündliche Prozesse drücken Ihre innere Abwehr aus. Solange Sie noch nicht wissen, wie Sie zu Ihren Selbstbestimmungsrechten kommen, sollten Sie sich durch eine sportliche Betätigung regelmäßig austoben. Ein im Keller aufgehängter Sandsack zum Boxen kann gegebenenfalls für alle Ihre Freiheitsräuber herhalten.

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

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

Dem Zeichen Widder ist der Planet Mars zugeordnet. Dies ist der Symbolträger für den Überlebenswillen des Menschen. Mit der Energie des Mars' werden Widerstände mit Mut und Tatkraft überwunden. Den Planetenschwingungen können verschiedene Energiezentren im Körper - so genannte Chakren - zugeordnet werden. Diese Energiezentren sind Schaltstellen, an denen im Körper der Energiefluss reguliert wird. Um eine Planetenschwingung ungehemmt und positiv ausleben zu können, muss das betreffende Chakra durchlässig und aktiv sein. Mit der Kraft unseres Atems können wir solche Chakren von Energieblockaden befreien. Die Energie des Mars', die das

Widder-Zeichen Ihrer Sonne umschreibt, kann im Wurzelchakra positiv beeinflusst werden. Das Wurzelchakra liegt zwischen After und Geschlecht. Um Ihrer Selbstentfaltung die nötige Widderkraft zukommen zu lassen: Stellen Sie sich einen goldenen Lichtstrahl vor, den Sie mit der Einatmung aus der Erde über das Wurzelchakra in das Sonnengeflecht in sich hineinsaugen. Nach einem kurzen Luftanhalten atmen Sie aus und schieben dabei das goldene Licht aus dem Wurzelchakra entlang der Wirbelsäule wieder hinaus. Wenn Sie diesen Atemvorgang siebenmal wiederholen, werden Sie sich von Tag zu Tag lebendiger fühlen und immer mehr wissen, wofür Sie Ihre vitalen Kräfte einsetzen wollen.

### Kraft der Neugierde zulassen (Sonne im 11. Haus)

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

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

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

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

## Heilungsweg: Anspannung und Entspannung (Sonne Konjunktion Rad-Mond)

Ob Sie sich den Anforderungen des Tages gewachsen fühlen, hängt vor allem von Ihrem psychischen Wohlbefinden ab. Wenn es mit der Liebe klappt und Sie sich rundweg zufrieden fühlen, möchten Sie mit Ihren überschäumenden Kräften am liebsten Bäume ausreißen. Dann scheint sich alles, was Sie anpacken, in Gold zu verwandeln und der Erfolg stellt sich auf der ganzen Linie ein. Wenn es jedoch in Ihren Beziehungen kriselt, fühlen Sie sich in Ihrer gesamten Leistungskraft - sowohl im Beruf als auch im Privatleben - sehr beeinträchtigt.

Vermutlich kennen Sie Phasen in Ihrem Leben, in denen Sie sich einfach schwach und kraftlos fühlen. In solchen Zeiten sind Sie ausgelaugt und leben kaum aus sich selbst heraus. Dann tragen Sie eine körperliche Hülle mit sich herum, die Lebendigkeit vermissen lässt. Vielleicht kennen Sie in solchen kraftlosen Phasen auch noch depressive Verstimmungen, in denen Sie kaum einen klaren Willen besitzen und am liebsten alles aufgeben möchten. Sie fühlen sich psychisch belastet, wenn Sie sich um die Bedürfnisse Ihrer Lieben kümmern möchten und gleichzeitig einen individuellen Entwicklungsweg anstreben. Beides kann oft nicht zufriedenstellend miteinander vereint werden. Wenn Sie sich einer der beiden Rollen mehr verpflichtet fühlen, ist stets der andere Teil in Ihnen unzufrieden. Bei einer Doppelrolle neigen Sie daher dazu, sich zu belasten. Beispielsweise übernehmen Sie sowohl die Vater- als auch die Mutterrolle bei Ihren Kindern. In beruflicher Hinsicht kümmern Sie sich um private Anliegen Ihrer Mitarbeiter und streben gleichzeitig die Selbstständigkeit eines höheren Postens an, durch den Sie aus der Mitarbeiterschaft herausgehoben werden. So befinden Sie sich des Öfteren in einer Zwickmühle, durch die Sie kräftemäßig sehr stark belastet werden. In Zeiten, in denen Ihr Bedürfnis nach Geborgenheit und Ihr Drang nach der Verwirklichung Ihrer persönlichen Absichten aus dem Gleichgewicht geraten sind, wird Ihnen der Arzt vielleicht die Diagnose einer vegetativen Dystonie bescheinigen - Herzklopfen, Herzbeklemmung, Unruhe oder Müdigkeit, Schwindelgefühl, Magendruck, Schlafstörungen und feuchtkalten Extremitäten kann damit einhergehen. Wenn Ihr inneres Gleichgewicht verloren gegangen ist, können Sie sich auch mit Tiefpunkten in Ihrem Sexualleben konfrontiert sehen. Alles scheint irgendwie aus dem Lot geraten zu sein.

Aufgabe und Heilungsweg liegen bei dieser Aspektierung darin, auf sensible Weise darauf zu achten, ein Gleichgewicht zwischen Ihrer persönlichen Selbstverwirklichung und Ihren emotionalen Bedürfnissen herzustellen. Beide Seiten hegen den Anspruch, beachtet zu werden. Mitunter ist das nur durch die abwechselnde Betonung der beiden Seiten realisierbar.

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

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

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

### Heilungsweg: Fantasien wahr werden lassen (Sonne Trigon Rad-Neptun)

Sie haben eine bilderreiche Fantasie, die Ihnen hilft, Ideen kreativ in die Tat umzusetzen. Sie lassen sich von den Sorgen und Nöten Ihrer Mitmenschen berühren, finden aber im Rückzug und im kreativen Prozess die Möglichkeit, sich von negativen Einflüssen wieder zu erholen. Sie sehnen sich aber auch danach, in einem sozialen Netz aufgefangen zu werden. Ihre Sehnsucht treibt Sie an, sich um das Schicksal Ihrer Mitmenschen zu kümmern. Durch Ihr Mitgefühl kann es Ihnen passieren, dass Sie zu selten Grenzen ziehen und es versäumen, "Nein" zu sagen. Weil Sie selbst

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

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

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

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



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

## Heilungsweg: Selbstkontrolle aufgeben (Sonne Opposition Rad-Pluto)

Sie sind eine kraftvolle Persönlichkeit - eine Persönlichkeit, die ihre Lebenskräfte häufig im Verborgenen hält. In Ihrer Selbstentfaltung streben Sie danach, jemand zu sein. Dieser "Jemand" entspricht allerdings nicht unbedingt Ihren individuellen Fähigkeiten und Wesenszügen. Der Jemand, den Sie anstreben, soll womöglich auch heute noch dem Werturteil Ihres väterlichen Vorbildes standhalten - und vor allem Macht und Einfluss ausstrahlen. So kann es sein, dass Sie sich in ein Selbstbild verbeißen, das Ihre Lebensenergien nicht optimal zur Geltung kommen lässt. Ihr Lebens- und Heilungsweg ist daher ein Selbstfindungsprozess, bei dem Sie lernen müssen, Ihre tatsächlichen Potenziale auszuschöpfen.

Krankheit ist für Sie ein bedrohlicher Zustand von Schwäche - Schwäche, die Sie an sich selbst verachten. Deshalb können Sie die Ruhe und die Rekonvaleszenzmöglichkeiten, die Ihnen eine Krankheit auch bietet, wohl kaum genießen. Sie sind eher darauf bedacht, möglichst schnell und rigoros das Gift, das Sie zu schwächen droht, aus Ihrem Körper auszumerzen. So therapieren Sie sich mit starken Medikamenten oder quälen sich durch Rosskuren. Manche Menschen fühlen sich nach einer Operation auch seelisch geheilt, weil der lästige Krankheitsherd, den eine kranke Psyche verursacht haben mag, endlich herausgeschnitten wurde. Jedes noch nicht da gewesene Zipperlein wird zunächst einmal mit Argwohn betrachtet, denn Sie befürchten hinter neu auftauchenden Krankheitssymptomen stets auch eine unheilbare Krankheit. Die Ahnung, dass Leben und Tod sehr eng beieinander sind, ist gleichzeitig auch Ihre Furcht. Vor allem in Zeiten psychischer Veränderungen und innerer Umwälzungen werden Sie merklich häufiger von bösen Ahnungen geplagt, die sich allerdings nicht bewahrheiten müssen. Jeder psychische Krisenzustand ist bei Ihnen im Grunde genommen ein Aufschrei, endlich Ihre eigene Lebensart leben zu wollen: Vermutlich haben Sie, um ein "Jemand" zu sein, andere persönliche Potenziale verkümmern lassen, die Ihnen Lebenslust und eine Leichtigkeit des Seins vermitteln könnten.

Wahrscheinlich haben Sie Ihren Vater als streng und prinzipientreu erlebt. Seine Vorstellungen waren wohl immer schon maßgeblicher als Ihre individuelle Entwicklungssituation. Dabei haben Sie ein Selbstbild in sich aufgenommen, in dem Sie sich als zügellos empfinden und sich zu beherrschen hoffen. So liegt es nahe, dass Sie aus Angst, aus dem Rahmen zu fallen, selbst Ihre impulsive und kraftvolle Wesensnatur verachten. Dann quälen Sie sich mit Selbstvorwürfen, die Sie

im Extremfall in selbstzerstörerische Kräfte umwandeln könnten. Alkohol, beruhigende Medikamente oder Drogen könnten Ihnen eine Möglichkeit bieten, Ihre lebensspendenden Urkräfte in Bewusstlosigkeit zu ertränken. In solch einer psychisch labilen Verfassung können Sie leicht süchtig werden. Auch wenn Sie nur phasenweise in ein Nichts abtauchen, wäre es ratsam, dass Sie sich bei wirklichen Freunden oder entsprechenden Selbsthilfegruppen Vorschläge zur Lebensbewältigung einholen.

Ihre Vitalität erleben Sie in der Sexualität. Orgasmusschwierigkeiten, möglicherweise auch die Ihres Partners, Prostataerkrankungen und ebenso immer wieder auftauchende Erkrankungen im Genitalbereich sind dann Widerspiegelungen von blockierten Lebensenergien. Medikamentöse Behandlungen, eventuell auch operative Eingriffe sind hierbei stets als Symptombehandlung zu betrachten, nicht aber als Heilungsvorgang an sich. Solche körperlichen Krankheitsbilder können bei der seelischen Heilung hilfreich sein, wenn sie auf Ihren psychologischen Hintergrund hin analysiert werden. Hierbei kann eine Psychotherapie behilflich sein, die allerdings körpertherapeutische Elemente, wie z.B. Bindegewebstiefenmassage, integrieren sollte.

Cholerische Ausbrüche sind ebenfalls ein Hinweis darauf, dass Lebensenergien viel zu lange zurückgehalten wurden - Lebensenergien, die dann vulkanartig ausbrechen und vernichtende Wirkungen haben können. So ein Energiestau kann im Körper mit Atemübungen - z.B. die bei Ihrem Sonnenzeichen beschriebenen - wieder in Fluss gebracht werden. Wenn Sie sich intensiver mit der Kraft Ihres Atems befassen wollen, sollten Sie sich an einen erfahrenen Therapeuten wenden. Der kann Sie beim Durchleben Ihrer Leiden aus der Vergangenheit, die die Energieblockade verursacht haben, begleiten. Geeignet sind hierbei die Methoden des Rebirthings und auch die der Selbsthypnose. Probieren Sie aber bitte keine der in Büchern nachzulesenden Atemtechniken ohne Anleitung und fachmännische Begleitung aus!

Ihr Unterbewusstes reguliert Ihre vitalen Kräfte und auch Ihre persönliche Entfaltung. Deshalb sollten Sie mit Ihrem Unterbewusstsein in Kontakt kommen und es positiv auf Ihre vitalen Kräfte einstimmen. Das kann mit einer Affirmation geschehen, die in etwa so lauten mag: "Ich öffne mich und vertraue den richtigen Menschen." Einen ähnlich lautenden Satz können Sie auf einen Zettel schreiben und an Gegenständen fixieren, die Sie oft am Tage ins Auge fassen: etwa in Ihrem Geldbeutel oder auch in Ihrem Terminkalender. Im Laufe der Zeit werden Sie feststellen, dass Ihre Affirmation Wirkung zeigt. Bachblütenessenzen unterstützen persönliche Entwicklungsprozesse und stimmen Sie auf zu bearbeitende Lebensthemen ein. Die Blütenessenz "Holly" kann bei Eifersucht und Misstrauen eingesetzt werden. Wenn Sie ein intensives Bedürfnis nach Liebe und Freude haben, doch Ihre Erwartungen nicht erfüllt werden, kann Ihnen die Blütenessenz "Willow" dazu verhelfen, Niederlagen als eine Regulation des Schicksals zu betrachten, ohne verbittert und voller Groll darauf zu reagieren.

## Ihre psychische Kraft

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

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

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

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

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

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

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

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

## Erholung finden Sie im Abenteuer (Mond im Widder)

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

Aus beengenden Lebensumständen versuchen Sie sich durch Hyperaktivität zu befreien. Dabei können Sie 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 Ohrenscherzen und Migräneanfälle zwingen Sie zur Ruhe, wenn Sie sich wieder einmal selbst mit Arbeit überfordert haben. Akute Schmerzen sollten für Sie ein Alarmzeichen dafür sein, sich wieder mehr um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Das bedeutet auch, dass Sie sich auch mal verwöhnen lassen und die Hilfe Ihrer Mitmenschen annehmen.

Die lieb gemeinten Ratschläge mancher Mitmenschen, sich doch einfach mal zur Ruhe zu setzen und sich durch Nichtstun zu erholen, fruchten bei Ihnen wohl kaum. Sie erholen sich bestimmt am besten von den Alltagsstrapazen, wenn Sie aktiv sein können. Lebenslust erwacht in Ihnen, wenn Ihnen der Abenteuerwind um die Ohren pfeift. Ein Radausflug mit unbekanntem Ziel oder ein Wochenende ausgefüllt mit sportlichen Wettspielen an der frischen Luft lässt Ihre Lebensgeister wieder aufleben. Ihre Selbstheilungskräfte funktionieren wieder, wenn Sie Ihren spontanen Einfällen und egoistischen Wünschen öfter folgen. Sie brauchen viel, Sie wollen alles und Sie möchten es sofort: das ist Ihre 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 Myrrhe zugeschrieben werden. Myrrhe galt im alten Ägypten als Aphrodisiakum. Sie hat eine aktivierende Wirkung und soll beim Mann die sexuelle Potenz steigern. Myrrhe ist der Duft, der Ihr Lustgefühl und Ihr inneres Wohlbefinden unterstützt. Er wirkt angenehm und hilft Ihnen, sich für zwischenmenschliche Beziehungen vertrauensvoll zu öffnen. Myrrhe sollte allerdings nicht während der Schwangerschaft verwendet werden!

## Zur Gesundheit durch Anderssein (Mond im 11. Haus)

Sie tun sich sehr gerne mit Menschen zusammen, mit denen Sie ein gemeinsames Interesse teilen. Sie können sich sehr gut in eine Gemeinschaft einfügen, sind aber eher darauf bedacht, eine gewisse Distanz zu den einzelnen Gruppenmitgliedern zu wahren.

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

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

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

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

## Bedürfnis und Hingabe (Mond Trigon Rad-Neptun)

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

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

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



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

Die Schwingungen der Bachblütenessenzen stärken Ihr Vertrauen auf Ihre Intuition - eine Intuition, die Ihnen sagt, was für Sie selbst im Moment richtig ist. Die Bachblüte "Centauray" hilft vor allem jenen Menschen, die nur schwer "Nein" sagen können. Hierbei kann sich manchmal Selbstlosigkeit in Selbstaufgabe umkehren. "Centauray" fördert das Bewusstsein, ein Recht auf ein selbstbestimmtes Leben zu haben, was auch unseren Selbstwert anhebt. Die Bachblüte "Clematis" hilft in Lebensphasen, in denen Sie sich von Realitäten überrollt fühlen. Da können Sie Tagträumereien, möglicherweise auch Süchten verfallen. "Clematis" unterstützt die Bereitschaft, auch schmerzliche Erfahrungen mit mehr Bewusstheit zu durchleben - und erweckt die Erkenntnis, dass Verbesserung im Alltagsleben nur durch Eigeninitiative erzielt werden kann. Wenn Sie Drogen zu sich nehmen oder Suchtverhalten an sich feststellen, sollten Sie sich unbedingt mit einer Selbsthilfeorganisation in Verbindung setzen!

## Bedürfnis und Auslieferung (Mond Opposition Rad-Pluto)

Mit großer Wahrscheinlichkeit hat sich Ihre Mutter in der Zeit um Ihre Geburt herum in einer psychischen Umbruchsituation befunden. So sehr sie sich vermutlich auf die Ankunft ihres Kindes gefreut hat, so sehr war das freudige Ereignis mit Zukunftsängsten und Belastungen behaftet. Als Baby haben Sie zwei Botschaften aufgenommen: die der mütterlichen Liebe und die der mütterlichen Überlastung, die Sie als Kind natürlich auf sich selbst bezogen haben. So tragen Sie

ganz unbewusst Schuldgefühle mit sich herum, weil Sie sich für den Schmerz Ihrer Mutter verantwortlich fühlen. Deshalb ist es eine zentrale Erfahrung in Ihrem Leben, dass Sie niemals zu viel verlangen dürfen, denn sie glauben, mit Ihrem Liebeshunger andere auszusaugen.

Aus der existenziellen Verunsicherung heraus, die Sie schon sehr früh Ihrem Umfeld wahrgenommen haben, entspringt Ihr Drang, sich von anderen immer wieder einen Liebesbeweis zu holen. Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl, eigentlich nie so viel zu bekommen, wie Sie brauchen. Der Grund so einer Feststellung liegt jedoch meist daran, dass man nicht genießen kann - denn erst nach dem Genießen kommt das Sättigungsgefühl auf. Süchtige Menschen entwickeln während des Konsums von Liebe, Alkohol, Süßigkeiten, Zigaretten oder Drogen ein Verlangen nach Mehr - und dann können sie nicht mehr aufhören oder jedes Aufhören ist zugleich mit einem Frust behaftet. Und bei Ihrem unersättlichen Verlangen nach Zuwendung liegt der Griff zu Ersatzbefriedigungen sehr nahe. Dieser Weg ist jedoch meist sehr qualvoll, da er den Krankheitsprozess einer Sucht beschreibt. Wenn Sie an sich ein Suchtverhalten erkannt haben, dann sollten Sie unbedingt eine entsprechende Selbsthilfegruppe aufsuchen! Auch Essstörungen im Bereich der Magersucht oder der Bulimarexie - hierbei wird das Essen wieder willentlich erbrochen -, sollten psychotherapeutisch angegangen werden. Mit jeder Art von Sucht drückt unser Körper die Qual unserer Sehnsucht nach Liebe aus.

Das, was sich hinter Zwang, Sucht oder Krankheit verbirgt, erzählt Ihnen Ihr Unterbewusstes in Ihren Träumen. Ihre uralten Ängste und Sorgen wollen bei Tageslicht betrachtet werden. Deshalb ist es ein Schritt nach Innen, Ihre Träume gleich nach dem Aufwachen zumindest stichpunktartig aufzuschreiben. Im Laufe der Zeit werden Sie lernen, die Sprache Ihrer inneren Bilder immer besser zu verstehen - und Zugang zu Ihren psychischen Vorgängen finden. Mit Sicherheit erreichen Sie auch bei Selbsthypnose einen guten Zugang zu Ihrer emotionalen und seelischen Vergangenheit. Diese Methodik sollten Sie sich allerdings von einem Hypnose-Therapeuten zeigen lassen. Wenn Sie sich wegen eines Krankheitssymptoms sehr sorgen oder wenn Sie allgemein leicht zu verängstigen und zu verunsichern sind, könnten Sie sich - zunächst auch ohne psychologische Beratung - mit Ihren unterbewussten Anteilen schriftlich in Verbindung setzen. Dann beginnen Sie beispielsweise einen Brief mit der Anrede "Lieber Pluto, warum bin ich derzeit so ängstlich und besorgt..." und beschreiben ihm, wie es Ihnen so ergeht. Vielleicht fließt Ihnen schon beim Schreiben eine Antwort aus der Hand oder ein bald folgender Traum gibt Ihnen Aufschluss. In schwierigen Krisenzeiten sollten Sie sich nicht schämen, einen Psychotherapeuten zurate zu ziehen. Das schon erwähnte Aura-Soma-Schock-Öl mag Ihre Anstrengungen unterstützen, unbewusste Ängste in den begreifbaren Raum des Bewusstseins zu bringen. Dann kann nach überstandener Krise Heilung eintreten.

Solange Ihre Ängste noch im Unterbewusstsein herumgeistern, mag sich das auf Ihr sexuelles Empfinden negativ auswirken. Sollten Sie als Frau häufiger an Vaginalentzündung oder auch an Vaginalausfluss leiden, sträuben Sie sich möglicherweise unbewusst gegen Ihre Art, Sexualität zu leben. Vielleicht fühlen Sie sich aus falsch verstandener Liebe zu einem häufigeren Sexualkontakt bewogen als es Ihrem sexuellen Bedürfnis entspricht. Sie können hier nur eine Heilung einleiten,

wenn Sie zu Ihren eigenen Bedürfnissen immer mehr stehen - und des Öfteren ein "Nein" auch durchsetzen. Die unter dem Mondzeichen beschriebene Beckenübung verbindet Sie bei regelmäßiger Anwendung immer mehr mit Ihren wahren Bedürfnissen und Gefühlen. Hierdurch gelangen Sie an die Quelle Ihrer Lust - eine Quelle, die Sie auch auf längere Sicht zufrieden werden lässt. Als Mann sind Sie natürlich frustriert, wenn Ihre sexuellen Wünsche nicht erfüllt werden. Das macht Sie unausgeglichen und gereizt. Ganz unbewusst tun Sie sich vielleicht auch noch mit Frauen zusammen, die Sie sexuell bevormunden oder mit Liebesentzug frustrieren. Prostatabeschwerden, die auch schon in jüngerem Alter auftauchen, könnten ein Ausdruck dafür sein, dass Sie sich von Frauen in Ihrer männlichen Sexualität zu wenig akzeptiert fühlen. Heilung finden Sie, wenn Sie sich mit Ihrer Wut konfrontieren - einer Wut, die Sie unbewusst auf Frauen richten, ohne dabei zu ahnen, dass es ein uralter Groll gegen eine Mutter ist, die Sie in Ihrer kindlichen Bedürftigkeit zur Selbstkontrolle ermahnt hat.

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

## Unser Regelsystem

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

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

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

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

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

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

Saturn ist die Kraft in uns, die uns mit Mutter Erde verbindet. Sie führt uns zu unseren Wurzeln zurück und zeigt uns damit auf, was an Liebe und Achtung für unsere Mutter Erde notwendig ist, damit wir weiterleben können. Unsere Wegwerfgesellschaft und unser kapitalistisches Wirtschaftssystem arbeitet den positiven saturnischen Prinzipien oft entgegen, vor allem, wenn wir die Erde ausbeuten. Anhand der Denkweisen und Rituale von Naturvölkern können wir wieder zu einem ausgewogenen Verhältnis zu unserer Umwelt zurückfinden. Die

*Dakota-Indianer Nordamerikas beispielsweise haben nur so viel Büffel geschlachtet, wie Sie an Fleischvorrat zum Überleben brauchten. Außerdem wurden vom Büffel so gut wie alle Körperteile weiterverarbeitet. Eine solche ökologische Nutznießung der Materie beinhaltet eine natürliche Beschränkung und ist im positiven Sinne saturnisch. Besonders Menschen aus Industrieländern werden das erst wieder erlernen müssen. Wir können jenes ökologische Prinzip an unserem Körper anwenden, indem wir ihm das zuführen, was er braucht: Nahrung, Wärme, Sexualität. In der sinnvollen Reduktion liegt unsere Gesundheit - nicht jedoch im grämenden Verzicht und im Sich-Nichts-Gönnen-Wollen.*

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

## Selbsterhaltung durch Selbstverwirklichung (Saturn im Löwen)

Bei dieser Saturnstellung werden Sie davor bewahrt, sich durch Selbstüberschätzung in Ihren Zielen zu verkalkulieren. Sie haben eine Neigung zur Perfektion, die Ihnen aber auch die Sicherheit gibt, Ihr Vorhaben auch wirklich in den Griff zu bekommen. Wegen Ihrer Gewissenhaftigkeit wissen Sie, was Sie wirklich können und wo Ihre persönlichen Grenzen liegen. Wenn Sie sich dazu hinreißen lassen, zu viel auf einmal zu erledigen, ist das Raubbau an Ihren Kräften - und der reguliert sich unbewusst, da unüberwindbare Hindernisse Sie zum Aufgeben einer Sache zwingen. Ihre Niederlagen sind also wohl Regulationssysteme, mit denen Sie sich vor Leistungsüberforderung intuitiv zu schützen wissen.

Wenn Ihre saturnischen Kräfte verhärten, übersehen Sie den rechten Zeitpunkt, an dem Sie entweder von einer Sache ablassen oder ein langsameres Arbeitstempo wählen sollten. Möglicherweise bremst Sie dann ein Hexenschuss im Lendenwirbelbereich kräftig ab. Da Sie sich vorzugsweise in Dauerstress begeben, können auch chronische Krankheitsbilder hervorgerufen werden. Vor allem werden Sie bei durch Stress ausgelösten Verkrampfungen zu wenig an die Freuden des Lebens denken, die Erholung und Ausgleich schaffen. Typische Symptome der Managerkrankheit können folgen: Ein übermäßig belastetes Herz. Dahinter steckt ein gesteigerter Profilierungsdrang, mit dem man auf Lob und Anerkennung abzielt und so hofft, zufrieden und glücklich zu werden. Vor lauter Aufgaben und Terminen leben Sie leider vornehmlich für Ziele in der Zukunft - deswegen kann der Augenblick in seiner Fülle nicht mehr genossen werden. Tatsache ist aber, dass der Mensch nur in der Gegenwart lebt: Der Gegenwart sollte er deshalb all seine

Aufmerksamkeit widmen. Um "heiße" Stressphasen auch ausgleichen zu können, sollten Sie sich bewusst Zeit für die Liebe und für andere schöne Freizeitvergnügungen nehmen. Wenn Sie den freudigen Ereignissen dieselbe Berechtigung in Ihrem Leben geben wie Ihren Zielen und Ihrem Erfolgsstreben, sind Sie vor gesundheitsgefährdender Selbstsabotage gefeit. Die Notwendigkeit zum Ausgleich werden Sie jedoch nur erkennen, wenn Sie sich genügend geerdet haben.

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

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

Ihre saturnischen Kräfte können Sie dazu verwenden, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen. Dadurch werden Sie die Zeiten erkennen, in denen Sie sich von Ihrem Ehrgeiz treiben lassen, um fehlendes Selbstwertgefühl zu übertünchen. Sie lernen Ihren persönlichen Wert schätzen, wenn Sie sich und anderen bewusst Grenzen setzen- Grenzen, die Sie vor Kräfteverschleiß schützen.

### Heilungsaufgabe: Bedürfnisse äußern (Saturn im 4. Haus)

Der Saturn steht im übertragenen Sinne für die soziale Veranlagung des Menschen, Dorfgemeinschaften oder Staaten zu bilden. Das Haus, in dem der Saturn steht, weist uns darauf hin, in welche Lebenslehre wir noch gehen müssen, um unsere Persönlichkeit zu vervollkommen. In Ihrem Falle gehen Sie in die Lehre des Betreuers. Als Betreuer sind Sie zunächst einmal Ihrem

inneren König - also Ihrem Selbst - verpflichtet und tun alles, dass er sich wohlfühlt und dass seine Bedürfnisse zu seiner vollen Zufriedenheit gestillt werden. Vielleicht üben Sie diese Rolle aber weniger für sich selbst als vielmehr für andere aus, denen Sie unterstützend zur Seite stehen. Sie stellen dann Ihre Wünsche in den Hintergrund und sehen es als die weit wichtigere Aufgabe an, Ihre Lieben versorgt zu wissen. Damit kämpfen Sie gegen eine Leere in sich an, die keine Wünsche zulässt. Von Ihren Depressionen lenken Sie sich zeitweilig mit Betreuungs- und Hilfsaktionen für andere ab. Dass Sie sich selbst oft zu kurz kommen lassen, zeigt sich dann durch Magenbeschwerden oder Unverträglichkeit bestimmter Lebensmittel - solche Symptome sind ein Ausdruck dafür, dass Sie auf Ihrer bedürftigen Gefühlsseite einen Verzicht leben. Sie handeln vermutlich im Sinne von "Ich brauche nicht!". In dieser Haltung lehnen Sie es beispielsweise ab, im Krankheitsfall verhätschelt und umsorgt zu werden. Sie glauben, mit allem allein fertig werden zu können - und zu müssen. Dadurch überanstrengen Sie sich oft und fühlen sich als Folge hiervon ausgezehrt, matt und unzufrieden. Beschwerden, Krankheiten und auch das, was Sie immer wieder in Ihrem Leben blockiert, sollten Sie als Aufruf betrachten, sich selbst mehr in den Vordergrund zu stellen.

Körperliche und psychische Blockaden sind sehr häufig ein Ergebnis unserer Ängste. Angst will uns im positiven Sinne vor Übermut bewahren. Im negativen Sinne, also auch bei der Überbetonung des Saturns, verhindern unsere Ängste unser Lebendigkeit! Ihr Saturn ruft Sie dazu auf, sich mehr um Ihre Bedürfnisse zu kümmern. Das ist aber genau der Punkt, der in Ihnen die Angst mobilisiert - nämlich die Angst, im Augenblick des Verlangens enttäuscht zu werden. Als Betreuer müssen Sie aber Lösungen finden, damit Sie sich emotional gesättigt fühlen. Wenn Sie das zu wenig tun, kann Ihr Sexualleben von Krisen durchmischt sein - denn dann fällt es Ihnen nicht leicht, sich vertrauensvoll hinzugeben. Wiederholte Erkrankungen der Geschlechtsorgane, unregelmäßiger Eisprung oder auch schmerzhaftes Brustdrüsenwachstum bei Frauen zeigen Blockaden im sexuellen Fluss an. Als Mann werden Sie das Problem, sich nicht so leicht hingeben zu können, hauptsächlich Ihrer Partnerin zuschieben wollen.

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

Mit dieser Saturnstellung haben Sie die Lernaufgabe, sich mit Ihrem Gefühl von Schwäche zu befassen. Ihr Saturn fordert Sie dazu auf, all das, was Sie an winselnden, jammernden und hilfsbedürftigen Menschen verachten, in sich selbst zu finden. Erst dann wissen Sie als Betreuer, was Sie selbst brauchen. Daraus entwickelt sich dann der Weg, Möglichkeiten zu entwickeln, wie Sie zu Ihrem Heil finden. Nur, wenn Sie sich selbst in Ihrer Bedürftigkeit erkennen und helfen können, werden Sie auch anderen Mitmenschen das geben können, was Sie brauchen.

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: "Meine Sehnsucht nach Liebe stärkt mich!" oder "Ich darf schwach sein!". 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 (Merkur Trigon Rad-Saturn)

Sie haben die wertvolle Gabe, das Wesentliche kurz und prägnant zu formulieren. Sie finden in der Regel die richtigen Worte, wenn es Ihnen auch nicht gerade leicht fällt, Gefühle auszusprechen. Aus diesem Grunde geben Sie sich manchmal nach Außen hin unberührter als es tatsächlich in Ihrem Inneren aussieht. Wenn Gefühle Sie verunsichern, reagiert Ihr Körper. Dann werden Sie von einer hektischen Unruhe überfallen, fühlen sich nervös, haben kalte Hände oder zittern ein wenig. Ihre Erregung bahnt sich einen Weg nach draußen, indem Sie plötzlich anfangen zu kichern oder ein lästiges Kratzen im Hals verspüren.

Irgendetwas zieht Sie immer wieder in die Öffentlichkeit. Weil Sie Kommunikation auch als einen Teil Ihres Images betrachten, fühlen Sie sich sehr abhängig von der Meinung anderer. Und Sie möchten sich keinesfalls nachsagen lassen, Unrecht behauptet zu haben. Schon gar nicht möchten Sie sich mit Gefühlsduseleien in der Öffentlichkeit blamieren. Lampenfieber vor offiziellen Auftritten mag so eine innerliche Verunsicherung anzeigen. Erkrankungen der Atemwege, insbesondere hartnäckiger Husten, aber auch länger anhaltende Verstopfung entspringen nicht selten dieser inneren Anspannung, die durch den Druck zustandekommt, sich besonders zusammenreißen zu müssen. Solche und ähnliche Stresssymptome können vor offiziellen Auftritten oder auch im Umgang mit Vorgesetzten auftauchen. Wenn Sie sich insgeheim hoffnungslos überfordert fühlen, können Muskelkrämpfe, Verstauchungen und andere Einschränkungen Ihres Bewegungsapparates die psychische Verunsicherung verdeutlichen. Erkrankungen des Bewegungsapparates können manchmal ganz unbewusst die Möglichkeit schaffen, etwas, wozu man sich momentan nicht in der Lage fühlt, nicht zu tun. Eine klare Entscheidung für oder gegen ein Projekt könnte solchen Vorfällen vorbeugen. Hierbei wird ein gesundes Selbstvertrauen weiterhelfen. Mittels meditativer Sportarten kann die geistige Haltung geübt werden, aus der heraus Selbstvertrauen entsteht. Geeignet sind hierfür fernöstliche Kampfsportarten, wie das Aikido, Jai-Do, Tai-Chi-Chuan und auch das



Bogenschießen. In solchen Sportarten setzen Sie sich mit einem Bewegungsablauf gedanklich so auseinander, dass Absicht und Bewegung miteinander verschmelzen. Das gibt Sicherheit und Entscheidungskraft.

Ihre Kraft beziehen Sie aus der Fähigkeit, sich auf das Wesentliche einer Sache zu beschränken. In Situationen, in denen Sie sich gehetzt oder überfordert fühlen, können Sie durch die Konzentration geistiger Kräfte wieder zur inneren Ruhe finden. Beispielsweise können Sie 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 ein 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.

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

## Stress durch Klammern (Uranus im Skorpion)

Ihre Uranus-Kräfte rebellieren, wenn Sie Ihre Selbstentfaltung zu lange unterdrückt haben. Hinter einer solchen Selbstgeißelung kann das kaum greifbare Gefühl stehen, in einer Welt voller Gefahren wohl nicht erwünscht zu sein. Unterschwellig und vielleicht auch durch die Zeichen der Zeit nehmen Sie das Leben als unbeständig wahr. Wirkliche Sicherheit scheint es nicht zu geben. Weil Sie Ihre Existenz und auch Ihren Körper nicht als geschützt empfinden können, lernen Sie mit der Wahrscheinlichkeit zu leben, unverhofft und plötzlich vor einem körperlichen oder materiellen Ruin stehen zu können. In so einem Gefühl beständiger existenzieller Bedrohung bringen wir Menschen zwei entgegengesetzte Reaktionsmuster hervor: übertriebenen Freiheitsdrang, der jedoch keine festen Bindungen zulässt, oder ein besonders angepasstes Beziehungsverhalten, wodurch man den Partner an sich zu binden versucht. Der wird sich jedoch bald in seiner persönlichen Freiheit beschnitten fühlen und sich mehr und mehr distanzieren.

Beide Beziehungsmuster nähren die eigenen Bedürfnisse nach emotionaler Nähe und Sicherheit zu wenig. Freiheit erleben wir als eine Einsamkeit in der Ungebundenheit. Unsere Einsamkeit bringt uns aber leider wieder mit dem Gefühl, nicht erwünscht zu sein, zusammen. Im Trotz finden wir die Kraft, uns gegen solche Ängste zu wehren. Deshalb setzt man sich mit Vorliebe Situationen aus, die einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Im Protest, in der Provokation und mit der Unterstützung von Gleichgesinnten versuchen wir dann, eine fast aussichtslose Situation zu meistern. Angst spielt hierbei eine große Rolle. Wir unterdrücken unsere Angst, indem wir die Gesäßbacken zusammenzwicken. Hieraus können verschiedene körperliche Symptome resultieren: Entzündungen im Mastdarmbereich, Risse im Afterschließmuskel durch zu harten Stuhlgang, Afterjucken und auch Hämorrhiden. Und wir können uns wohl kaum entfalten, wenn unsere Entscheidungen von Trotz, Angst oder Rebellion geprägt sind. Wenn sich unsere Psyche in unaufhörlicher Alarmbereitschaft befindet, weil wir kein Vertrauen in unsere Zukunft haben, sind wir unterschwellig stets angespannt und auch nervös. Durch unsere Nervosität übersteigern wir schnell unsere Reaktionen und suchen einen Ausgleich in sensationellen Ereignissen. Wenn wir unsere

Anspannung nicht ausagieren, dann können Schilddrüsenstörungen, Nervenreizungen und auch Hautjucken, ebenso Allergien auftreten. Einschlafstörungen und irrationale Ängste - auch vor schrecklichen Krankheiten - sind Vorboten dieser Zukunftsangst.

Das Vertrauen in die Zukunft und auch in die Liebe eines Menschen können Sie nicht erzwingen. Sie können sich aber eine optimistischere Zukunftsvision schaffen, indem Sie sich für zwischenmenschliche Kontakte offen halten. Schaffen Sie sich Freunde und schließen Sie sich Gleichgesinnten an, die sich ebenso für eine bessere Zukunft einsetzen wollen. Hüten Sie sich allerdings vor Gesinnungen, die Zukunftspessimismus verbreiten und die bedrohliche Angst vertreten, keine Chance im Leben zu haben. Mit so einer Einstellung können Sie sich kaum selbst entfalten. Sie haben genügend Erkenntnisfähigkeit mitbekommen, auch an Ihrem persönlichen Beziehungsverhalten die Hintergründe menschlicher Machenschaften zu erkennen, die ein harmonisches Zusammenleben stören. Bleiben Sie neugierig und probieren Sie vielleicht auch einmal eine psychologische Selbsterfahrungsgruppe aus, in der Sie Vertrauen in die Kraft des menschlichen Zusammenhalts erfahren können.

Wir Menschen unterliegen dem Trägheitsgesetz und verfallen dementsprechend auch immer wieder unserem Phlegma. In so einem psychischen Zustand können wir uns kaum zu Veränderungen oder zu spontanen Entschlüssen bewegen. Folglich legen wir uns selbst lahm. Damit positive uranische Aufrüttelungsenergien auch durch Körper und Psyche hindurchfließen, sollten wir uns zwischenzeitlich gezielt mit Bewegungsenergie aufladen. Wenn Sie körperlich fit sind, könnten Sie beispielsweise einen Zickzacktanzen zu einer fetzigen Musik vollführen. Hierzu brauchen Sie etwas Platz. Tanzen Sie mit Schrittfolgen, bei denen Sie blitzartig die Richtung ändern, sodass Sie kreuz und quer den Raum erobern. Ähnliches können Sie im Wald machen: Rasen Sie so schnell wie möglich durch die Bäume hindurch - natürlich nach uranischer Art, also abseits der vorgegebenen Wege - und ohne an einen Ast zu stoßen. Wenn Sie körperlich nicht mehr ganz so fit sind, können Sie einen Uranus-Spaziergang kreieren. Hierbei gehen Sie so, wie es Ihnen gerade einfällt: kreuz und quer, schlendernd, hüpfend, schlüpfend, im Kreis wirbelnd. Machen Sie das, wonach es Ihnen gerade zu Mute ist: Singen Sie dazu oder schwingen Sie die Arme, strecken Sie einem Baum die Zunge heraus oder gehen Sie zwei Schritte vor, einen zurück. Sie werden sich hinterher befreiter, wacher und erfrischt fühlen.

### Befreiung durch Aufgabe von Berechnungen (Uranus im 6. Haus)

Vermutlich lehnen Sie sich - auch unabsichtlich - mit Vorliebe gegen all das auf, was "Jedermann" tut. Einen streng geregelten Arbeitstag halten Sie wohl nicht lange aus. Zumindest brauchen Sie ein Hintertürchen, das Ihnen den Weg in die Eigenständigkeit und Selbstbestimmung verspricht. Womöglich wechseln Sie deshalb den Arbeitsplatz, legen sich vielleicht auch wegen sturer Regelungen mit Ihrem Chef an oder bevorzugen Kurzeitjobs, die allerdings zu wenig soziale

Sicherheit und keine Zukunftsperspektiven versprechen. Wenn Sie sich an einem Arbeitsplatz beobachtet und gegängelt fühlen, werden Sie unkonzentriert, fahrig, nervös und vergesslich. Infolgedessen passieren Ihnen viele Fehler und Ihre Arbeiten werden vielleicht auch reklamiert.

In Situationen, in denen Ihre Entfaltung behindert wird oder Vorschriften Sie beengen, können Sie Ihr tägliches Leben nicht zufriedenstellend bestreiten. Psychosomatische Störungen können dann Ihr seelisch empfundenen Gefangensein verdeutlichen. Alle Formen von Erkrankungen des Nervensystems weisen auf einen Befreiungsversuch Ihrer Psyche hin, eigenen Impulsen, unabhängig von äußeren Umständen, nachgeben zu wollen: Darunter fallen Nervenentzündungen, Ischiasbeschwerden, nervöse Zuckungen, rötendes Hautjucken und auch Ohrensausen. Funktionsstörungen, die wohl durch verminderte Stoffaufnahme im Körper entstanden sind, beispielsweise durch mangelnde Jod-, Magnesium-, Eisen- oder Vitaminszufuhr, zeigen auf körperlicher Ebene an, dass Sie sich mit Beachtung und Lob unterversorgt und in Ihrer individuellen Art zu wenig akzeptiert fühlen.

Ähnliche Probleme kennen Sie vermutlich aus Ihrer Kindheit. Wahrscheinlich hatten Ihre Eltern eine unumstößliche Ansicht, wie man sein Alltagsleben praktisch und zeitsparend bewältigt. So ein klar geregelter Alltag lässt einem Kind wenig Raum, etwas auszuprobieren, um eigene Wege und Modalitäten zu finden. Daher wurde Ihr individueller Stil wohl mit einem Kopfschütteln degradiert. Vielleicht haben sich Ihre Eltern von Ihrer Andersartigkeit auch provoziert gefühlt. Ihre Eigenart wurde deshalb mit mehr oder weniger Liebesentzug bestraft. Magen-Darm-Entzündungen können später dann die verborgene Angst ausdrücken, hauptsächlich aufgrund des eigenen Lebensstils abgelehnt zu werden. Das mag wiederum eine überperfektionistische Erwartungshaltung in Ihnen auslösen. Wenn Sie so sehr darauf achten, keine Regel zu übertreten, können Erkrankungen der Sprunggelenke und Überdehnungen der Sprunggelenkbänder durch Übertreten häufiger werden.

Sie werden sich leichter in ein zwischenmenschliches Verhältnis oder in ein Betriebsklima einfügen können, wenn Sie sich erlauben, Ihre Empfindungen spontan, ungezwungen und originell zu zeigen. Nur wenn Sie sich erlauben, Fehler zu machen, können Sie Ihre Ausrutscher auch ohne Peinlichkeit zugeben. Das setzt voraus, dass Sie sich so sein lassen, wie Sie sind, und Ihre Fähigkeiten selbst schätzen lernen. Eine Zeit lang mögen Sie einen Weg gegangen sein, auf dem Sie mittels Provokation gegen gesellschaftliche Regeln protestiert haben. Glücklich und selbstzufrieden waren Sie währenddessen vermutlich nicht. Sie finden überall in der Gemeinschaft dort Ihren richtigen Platz, wo Sie sich selbst erlauben, sich ohne Maske frei und ungezwungen zu verhalten. Dann werden Sie von Leichtigkeit durchströmt, die Sie erfrischt und gesund erhält.

Sie finden einen Zugang zu Ihren persönlichen Impulsen, die Ihre Originalität und Individualität bestimmen, wenn Sie wenigstens dreimal am Tag Ihre Tätigkeiten 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 mit 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 werden Sie Ihren ersten Impuls registrieren. So können Sie sich mehrmals am Tag von äußeren Erwartungen lösen und herausfinden, was Sie selbst im Moment tatsächlich möchten.

## Unsere Diffusionsprozesse

*Diffusion findet statt, wenn wir in ein Glas Wasser einen Tropfen roter Farbe hineingeben und sich das gesamte Wasser langsam gleichmäßig rosa verfärbt. Diffusion erfolgt durch den Druck zur gleichmäßigen Verteilung der Moleküle und kann durch Fließbewegung oder durch Erwärmung beschleunigt werden. Diffusionsvorgänge ereignen sich in unserem Körper beispielsweise im Blut, in der Lymphe und in den Körpersäften. Über diese Transportmedien kann ein Wirkstoff jedoch nicht gezielt an ein Organ geleitet werden. Weil der Wirkstoff im Gefäßsystem ja immer mehr verdünnt wird, müssen schon feinste Dosen wirksam sein. Unsere Hormone gelangen beispielsweise über Diffusion aus dem Hormongewebe in die Gefäßbahnen. Von dort erreichen sie fast zufällig das Organ, in dem sie Stoffwechselforgänge, Nervenreizungen und Wachstum beeinflussen.*

*Hauptregulationsorgan der hormonellen Vorgänge ist die Hirnanhangsdrüse, die mit dem Hypothalamus des Gehirns eng verbunden ist. Schon geringste hormonelle Abweichungen können darüber entscheiden, ob zum Beispiel eine Frau fruchtbar sein kann oder kinderlos bleiben wird. Die Lymphe entsteht ebenso durch Diffusion: Blutplasma, das aus den Blutkapillaren ins Gewebe einfließt, wird über Gewebsspalten in den Lymphbahnen wieder gesammelt.*

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

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

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

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

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

Die Vision der Epoche, die Ihre Kindheit geprägt hat, könnte so formuliert werden: Wir Menschen werden alle Wahrheiten in uns selbst entdecken. Daher möchten wir nicht mehr einer Doktrin folgen. In der westlichen Welt erweitern wir unsere Vorstellung von Gott immer mehr zu einem Allgott, den wir in allen Religionen und Philosophien zu finden glauben. Wir erhoffen uns, dass wir keiner übermächtigen Ordnung - auch nicht in Gestalt eines übermächtigen Gottes - unterliegen, sondern alle übernatürlichen Kräfte in uns selbst entdecken können. Deshalb suchen wir nach unseren medialen Fähigkeiten und hoffen, damit schwebend durch das Gewühle der Welt hindurchzufinden. Neptun beschreibt jedoch unsere Vision und nicht die Realität. Auf der Suche nach Bewusstseinsweiterung könnten wir an bewusstseinsverändernden Lehren und Drogen haften bleiben, die uns immer mehr aus der realen Welt hebeln. Deshalb können desillusionierende Faktoren aus dem Alltag Enttäuschungen auslösen. Die wiederum rufen neptunische Fluchtendenzen hervor, mit denen Sie der unliebsamen Wirklichkeit entkommen wollen. Eine Krankheit kann dann eine Erlösung aus momentan sehr belastenden Situationen bieten.

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

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



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

### Geschwächt durch Bescheidenheit (Neptun im 6. Haus)

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 abspult. 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, geschützt, gepflegt, beachtet und sozial integriert zu werden. Leiden ist dann ein Mittel, um durch Bemitleidung 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 urzeitliches Erbe zeigt sich auch an Relikten im Körper: den*

Weisheitszähnen, dem Blinddarm und letztendlich auch an den Fingernägeln als Überbleibsel ehemaliger Krallen und an den Haaren, die ehemals als Wärmeschutz dienten. Erkrankungen jener Körperteile weisen auf plutonische Vorgänge hin - und fordern uns zu drastischen Veränderungen unserer Lebenseinstellungen auf.

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

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

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

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

*Das Pluto-Prinzip sondert aus und kapselt ab. Hierbei geht es mehr um instinktive Abläufe als um Wertungen, die uns dazu bringen, etwas, was überflüssig geworden ist, abzustoßen. Körperschlacken und unsere Exkremente mit den dazugehörigen Organen und Funktionen entstehen so. Erkrankungen in diesem Bereich treten in der Regel auf, wenn wir uns weigern unseren psychischen Müll zu betrachten. Der setzt sich in der Regel aus uralten Schuldgefühlen zusammen, die die nicht verdauten Ängste unserer Vorfahren in uns ausgelöst haben. Schuldgefühle haben aber etwas Bedrohliches an sich, weil Sie ausdrücken, dass wir uns unerwünscht oder gar für wertlos halten. Nur, wenn wir familiäre Zusammenhänge erforschen, die unsere Minderwertigkeitsgefühle oder Krankheitsdispositionen erklären, können wir uns von unserer psychischen Last befreien. Oft halten wir aber lieber befreiende Emotionen zurück und kapseln uns ein, um unseren Platz in der Familie nicht zu gefährden. Der Körper zeigt das: mit Gewebsabkapselungsprozessen. Da, wo Ängste in uns walten, werden wir zwanghaft und verbissen. So blockierte Energien haben kein Ventil nach außen und richten sich zwangsläufig gegen uns selbst. Dann ruinieren wir uns oder werden krank. Mit der unter dem Pluto-Zeichen beschriebenen Übung können Sie sich mit Ihren plutonischen Kräften positiv verbinden.*

## Lebendigsein im persönlichen Austausch (Pluto in der Waage)

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

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

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

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

## Kraft durch Mut zur Leidenschaft (Pluto im 5. Haus)

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

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

Ihre geheimsten Ängste tauchen dann auf, wenn Sie sich kraftvoll in Szene setzen wollen. Möglicherweise machen Sie im letzten Moment vor Ihrem Auftritt noch einen Rückzieher oder verfangen sich in Perfektionismus. Wahrscheinlich hatte Ihr Vater eine feste Vorstellung davon, was aus Ihnen einmal werden sollte. Vielleicht hatte er eine zu hohe Erwartung an ein durchaus vorhandenes Talent von Ihnen, würdigte aber viel zu wenig Ihre anderen Begabungen. Heutzutage sind Sie sich womöglich Ihrer Qualitäten gar nicht so sicher. Die begegnen Ihnen aber dort, wo Sie Begeisterung, Impulsivität und Passion verspüren. Solange Sie noch immer versuchen, in irgendeiner Form den Erwartungen einer Autoritätsperson zu genügen, fühlen Sie sich verspannt und überanstrengen sich leicht. Dann hat Stress auch körperliche Auswirkungen. Sie verfügen aber über ein ungeheures Energiereservoir, das Sie unbedingt dazu nützen sollten, Freude und Intensität in Ihr Leben zu bringen. So auch in sexueller Hinsicht. Im Grunde genommen sind Sie kein Kind von Traurigkeit - aber vielleicht dazu erzogen worden. Nun gilt es, familiäre Tabus und Lustverhinderer

zu entlarven, damit Sie Zugang zu Ihrem Kraftpotenzial bekommen. Erkrankungen oder Zystenbildungen in den Keimdrüsen oder in der Prostata, ebenso Entzündungsherde in den Geschlechtsorganen sollten als Anstoß betrachtet werden, Ihr Sexualleben zu überdenken.

Wenn Sie Ihre energiegeladenen Lebensimpulse verdrängen, werden sich Ihre plutonischen Kräfte im Unterbewussten Platz schaffen wollen. In der Folge könnten Albträume, Angstzustände oder Atembeklemmungen auftreten, die Versagensängste widerspiegeln. Dann wird es Ihre Aufgabe sein, grundlegendes in Ihrem Leben zu verändern und sich von dem zu verabschieden, was Ihre Lebendigkeit nicht zulässt. Manchmal glauben Sie, dass andere an Ihrer Misere schuld seien, weil sie Sie bezwingen. Doch Sie knebeln sich oft selbst, indem Sie sich beherrschen lassen. Wenn Sie sich einem falschen Lebens- oder Partnerkonzept unterwerfen, suchen Sie ein Ventil für Ihre bedrohte Vitalität - und glauben dann, Sie seien von lebensgefährlichen Krankheiten bedroht. Gleichzeitig vermeiden Sie Vorsorgeuntersuchungen oder schieben Arztbesuche hinaus, um eine mögliche Weltuntergangs-Diagnose nicht hören zu müssen. Solange Sie noch damit beschäftigt sind, diese Urgewalten in sich zu bändigen, können Sie Ihre Vitalität nicht frei entfalten. Daher sollten Sie sich mit Ihren Pluto-Energien befassen.

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

## Lebensstrom und Wandel des Lebens (Neptun Sextil Rad-Pluto)

Sie ahnen wie kein anderer, dass sich stets alles verändert und nichts dauerhaft ist. Dummerweise bringt Sie das häufig dazu, vom Bisherigen nicht loszulassen. Leider lassen sich Veränderungen zumeist nicht aufhalten. Das löst in Ihnen die Angst aus, dass Ihnen die Felle davonschwimmen. Panikartige Beklemmungsanfälle und andere Angstzustände können diesem Gefühl des Ausgeliefertseins entstammen. Stuhlgangprobleme und Verstopfung verkörpern dieses krampfhaftes Festhaltenwollen am Status quo. Der Strom der Wandlungen aber drückt mächtig gegen körperliche Abwehrinstanzen und psychische Schutzmechanismen. Wenn die körperliche Immunabwehr instabil

ist, dringen Krankheitserreger in den Körper ein. Gleichzeitig fühlen Sie sich von Mitmenschen überrumpelt, denen Sie Ihre persönlichen Grenzen leider zu spät verdeutlichen. Das macht Sie krank. Achten Sie darauf, dass Sie sich im Krankheitsfalle gut pflegen (lassen) und sich gründlich auskurieren, um einen Rückfall oder gar eine Lungenentzündung zu vermeiden. Eine intakte körperliche Abwehr ist notwendig für Ihren psychischen Selbstschutz. Pilzinfektionen, auch Fußpilz, und Parasitenbefall deuten darauf hin, dass Sie in Lebensverhältnissen ausharren, die der Entfaltung Ihrer Kräfte nicht mehr zuträglich sind. Vor allem sollten Sie auf hygienische Verhältnisse im Lebensmittelbereich achten, um mögliche Vergiftungen oder Darmgrippen, die durch Schimmelpilze oder durch verdorbene Ware herbeigeführt werden, zu vermeiden.

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

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen stimmen Sie auf neue Lebensumstände ein. Die Bachblüte "Clematis" ist vor allem dann hilfreich, wenn Sie schläfrig und unkonzentriert sind und sich mit Tagträumen gegen eine unerfreuliche Lebenssituation wehren. Die Bachblüte "Centaury" 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 chironsche Veranlagung, durch die wir sehr dünnhäutig, labil und möglicherweise auch krankheitsanfällig sind, besitzen wir schon seit unserer Geburt. Daher werden wir zwangsläufig im Gefecht unserer Beziehungen immer wieder unversehens verletzt werden. Bei chironschen Verletzungen haben wir es auf körperlicher Ebene mit Empfindlichkeiten, körperlichen Schwachstellen oder angeborenen körperlichen Mängeln zu tun. Die machen uns vor allem deshalb zu schaffen, weil wir uns durch sie aus der Normalität, die alle anderen Menschen miteinander zu verbinden scheint, ausgegrenzt vorkommen. Wir fühlen uns durch unsere Eigenheit stigmatisiert. Darunter leiden wir insbesondere, wenn wir uns aus Selbstschutz völlig unempfindlich geben.*

*Doch wirklich schützen können wir unsere chironsche 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: Ihre persönliche Sicherheit (Chiron im Stier)

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

Weil Sie aber spüren, dass das Einzige, das Sie bis ans Ende Ihrer Tage sicher nicht verlässt, Ihr eigener Körper ist, bewerten Sie Unzulänglichkeiten und alterungsbedingte Entwicklungen Ihres Körpers besonders negativ. Ihr Körper ist das Kapital, mit dem Sie Ihr Leben absichern möchten. Unberechenbare körperliche Veränderungen beunruhigen Sie. Krankheiten können anzeigen, dass Sie sich gegen unaufhaltsame Entwicklungen sträuben. Da Sie aber besonders viel Wert auf Beständigkeit legen, versuchen Sie, körperliche Symptome durch Patentrezepte oder Medikamente, die schnelle Linderung versprechen, aus der Welt zu schaffen. Je geschwächer oder gehandikapter Sie sich durch Ihren Körper fühlen, desto mehr verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf materielle oder finanzielle Dinge. Die sollen dann Ihre Zukunft absichern.

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

Gerade weil Sie selbst immer wieder von Zukunftssorgen und Existenzängsten durchgeschüttelt werden, haben Sie die Fähigkeit entwickelt, für andere ein sicherer Zufluchtsort zu sein. Instinktsicher bemerken Sie, ob sich jemand aus Ihrem nahen Umkreis in finanziellen oder gesundheitlichen Schwierigkeiten befindet. Dann greifen Sie ohne viel Worte dem Hilfesuchenden unter die Arme. Ihr Gespür für Gesundheit lässt Sie schnell erkennen, wie kraftvoll jemand in seinem Leben steht. Sehr zuverlässig errahnen Sie bei anderen Krankheitsursachen. So sind Sie ein guter Lebensberater und können anderen Menschen helfen, ihre bisherigen Werte und Wichtigkeiten überdenken. Aus Ihrer existenziellen oder materiellen Verunsicherung heraus haben Sie die Fähigkeit entwickelt, Sicherheit zu schenken. Sie selbst aber werden wohl immer wieder Phasen erleben, in denen Ihnen das Vertrauen auf eine gesicherte Zukunft fehlt.

### Ihre Heilkraft: Sonderbares akzeptieren (Chiron im 11. Haus)

Den wunden 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 Zusammenwirken der 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.

## 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 Ausschuchen des betreffenden Mittels kann hierbei ein Kartensortiment behilflich sein, das jede Bachblüte einzeln charakterisiert. Die Bilder so einer Bachblüten-Kartensammlung - beispielsweise die "Bachblüten-Devas" von Alois Hanslian - sprechen Ihr Unbewusstes an und stellen einen intuitiven Bezug zur Wirksamkeit der jeweiligen Blüten her.*

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

*Susanne Christan, Astrologin.*