

ASTROLOGISCHE
ANALYSE

Erstellt von
Amadea Susanne Linzer

Körper, Geist, Seele Langform



Lilly Moon
02.02.2004 11:55
Wien

Sonnenzeichen: Wassermann
Mondzeichen: Zwilling
Aszendent: Zwilling

Inhalts- verzeichnis

Horoskop-Grafik	3
Datenblatt	4
Prolog	5
Ihre gesundheitliche Konstitution	6
Ihr wechselhafter Umgang mit Ihrer Gesundheit	7
Unternehmungsgeist stärkt Körper und Psyche	8
Im Fluss bleiben	8
Ihre zentrale Energiequelle	9
Lebenskraft durch Entdeckergeist	11
Kraft der Verantwortung entwickeln	13
Heilungsweg: Fantasien wahr werden lassen	14
Ihre psychische Kraft	16
Erholung finden Sie auf Entdeckungsreisen	18
Gesund durch gelebte Gefühle	20
Bedürfnis und Trieb	21
Bedürfnis und Vergeistigung	23
Unser Regelsystem	24
Selbsterhaltung durch Gefühlsäußerungen	26
Heilungsaufgabe: Liebe zum Körper entwickeln	28
Unser Reizleitungssystem	29
Stress durch Beeinflussbarkeit	31
Befreiung von gesellschaftlichen Normen	33
Revieranspruch und Freiheitsdrang	34
Unsere Diffusionsprozesse	35
Beeinflusst von Zukunftsvisionen	37
Geschwächt durch fehlende Visionen	39
Unser Erbe	40
Lebendigsein durch Begeisterungsbereitschaft	42
Kraft durch Trennung von der Du-Spiegelung	44
körperliche Liebe und seelische Verbundenheit	46
Wunsch und Erwartung	47

Unsere Verwundbarkeit	47
Ihr wunder Punkt: Ihr Verantwortungsgefühl	48
Ihre Heilkraft: Sinnfindung	49
Ihre empfindliche Stelle: Ihr Selbstverständnis	50
Ihre empfindliche Stelle: Ihre Selbstliebe	51
Ihre empfindliche Stelle: Ihr Bedeutungswille	51

Epilog	52
---------------	-----------

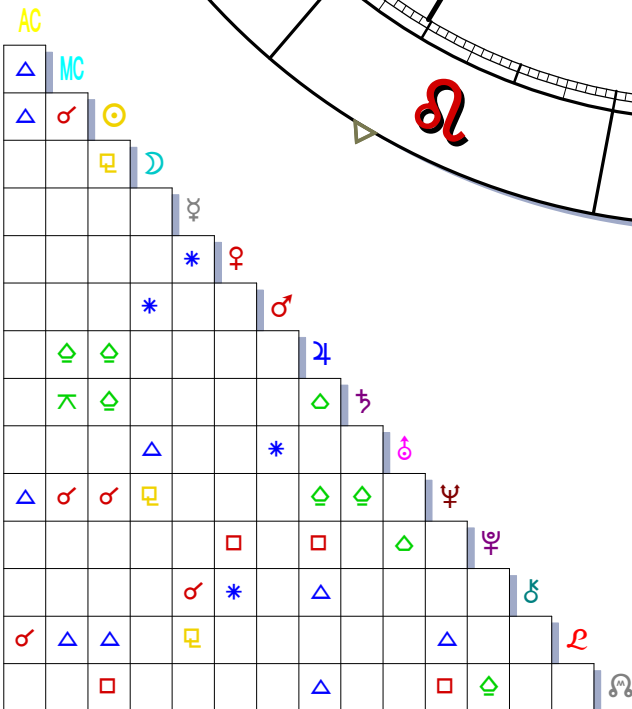
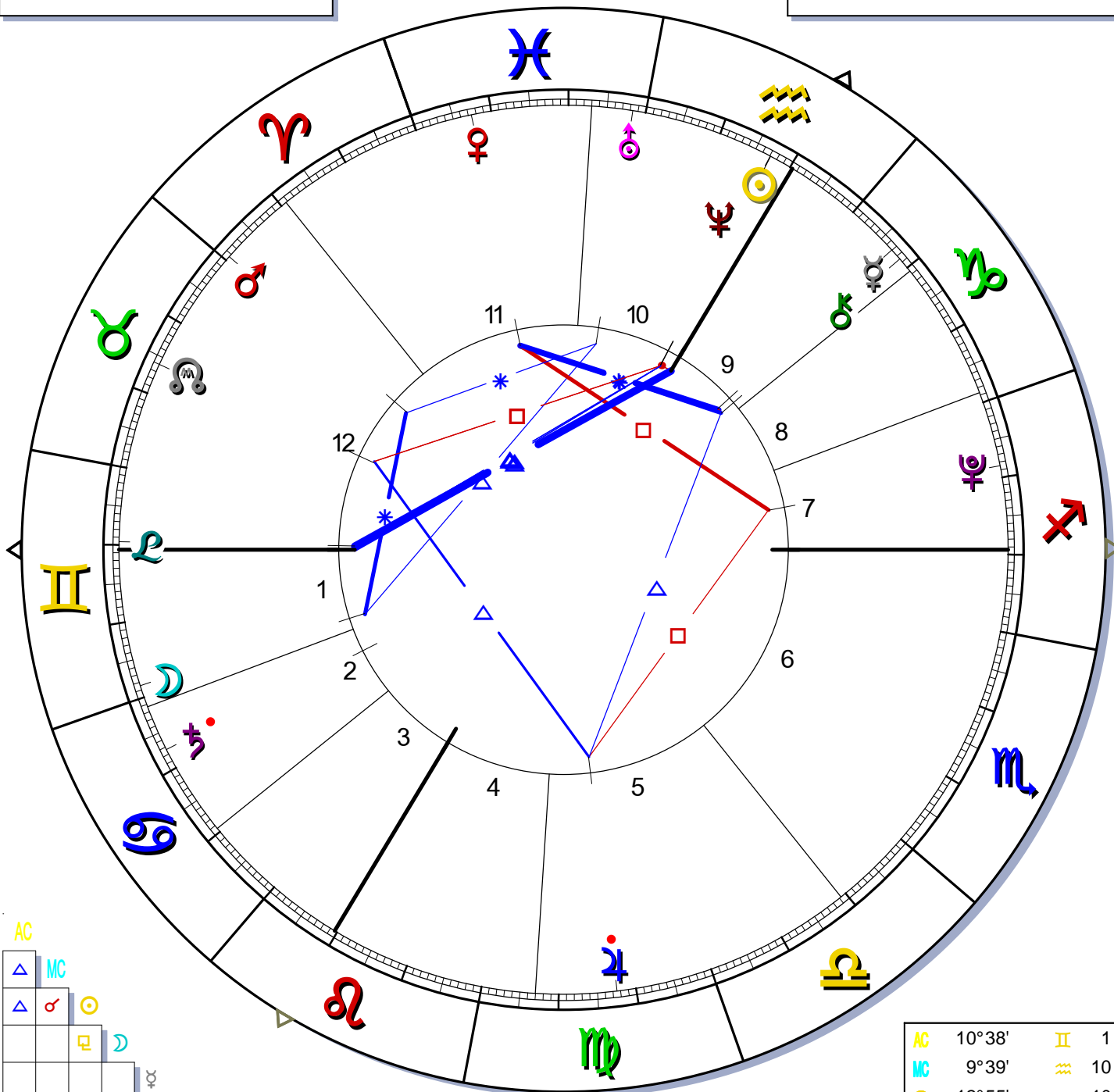
Lilly Moon

Wien

Länge: 016°22' O Breite: 48°13' N

Geburtshoroskop
Placidus

Datum: 02.02.2004
Zeit: 11:55 MET



Kardinal: 4
Fix: 4
Flexibel: 7

Erde: 4
Wasser: 3
Feuer: 2
Luft: 6

Männlich: 8
Weiblich: 7

1	10°38'	♌
2	1°19'	♍
3	19°27'	♍
4	9°39'	♎
5	6°59'	♏
6	19°15'	♏
7	10°38'	♐
8	1°19'	♑
9	19°27'	♑
10	9°39'	♒
11	6°59'	♓
12	19°15'	♓

AC	10°38'	♌	1
MC	9°39'	♎	10
☉	12°55'	♎	10
☾	28°25'	♌	1
♀	23°03'	♊	9
♂	22°36'	♉	11
♃	29°23'	♈	12
♅	17°32'	R ♏	5
♆	7°20'	R ♍	2
♇	1°40'	♉	10
♁	12°52'	♎	10
♂	21°32'	♐	7
♄	21°29'	♊	9
♁	9°35'	♌	12
♁	15°59'	R ♈	12

Lilly Moon

Wien

Länge: 016°22' O Breite: 48°13' N

Geburtshoroskop
Placidus

Datum: 02.02.2004
Zeit: 11:55 MET

Planeten-Stellungen

AC Ascendent	10°38'	♊ Zwilling	Haus 1
MC Medium Coeli	9°39'	♊ Wassermann	Haus 10
☉ Sonne	12°55'	♊ Wassermann	Haus 10
☾ Mond	28°25'	♊ Zwilling	Haus 1
☿ Merkur	23°03'	♍ Steinbock	Haus 9
♀ Venus	22°36'	♋ Fische	Haus 11
♂ Mars	29°23'	♈ Widder	Haus 12
♃ Jupiter	17°32' R	♍ Jungfrau	Haus 5
♄ Saturn	7°20' R	♋ Krebs	Haus 2
♅ Uranus	1°40'	♋ Fische	Haus 10
♆ Neptun	12°52'	♊ Wassermann	Haus 10
♇ Pluto	21°32'	♏ Schütze	Haus 7
♁ Chiron	21°29'	♍ Steinbock	Haus 9
♁ Lilith	9°35'	♊ Zwilling	Haus 12
♁ mKnoten	15°59' R	♉ Stier	Haus 12

Häuser-Stellungen

01	10°38'	♊	Zwilling
02	1°19'	♋	Krebs
03	19°27'	♋	Krebs
04	9°39'	♌	Löwe
05	6°59'	♍	Jungfrau
06	19°15'	♎	Waage
07	10°38'	♏	Schütze
08	1°19'	♍	Steinbock
09	19°27'	♍	Steinbock
10	9°39'	♊	Wassermann
11	6°59'	♋	Fische
12	19°15'	♈	Widder

Quadranten

Quadrant 1	2	☾♄
Quadrant 2	1	♃
Quadrant 3	3	☿♁♁
Quadrant 4	7	☉♀♁♁♁♁♁

Aspekte

AC△MC	0°59'	AC△☉	-2°18'	AC△♁	-2°14'
AC♁♁	1°03'	MC♁☉	3°17'	MC♁♃	-1°53'
MC♁♄	-2°19'	MC♁♁	3°13'	MC△♁	-0°04'
☉♁☾	0°30'	☉♁♃	1°23'	☉♁♄	0°25'
☉♁♁	0°04'	☉△♁	-3°21'	☉♁♁	3°03'
☾*♁	-0°57'	☾△♁	-3°14'	☾♁♁	0°34'
☿*♀	-0°27'	☿♁♁	1°33'	☿♁♁	1°32'
♀♁♁	1°04'	♀*♁	1°07'	♁*♁	-2°17'
♃△♄	-1°48'	♃♁♁	1°20'	♃♁♁	4°00'
♃△♁	3°57'	♃△♁	1°34'	♄♁♁	0°28'

Elemente

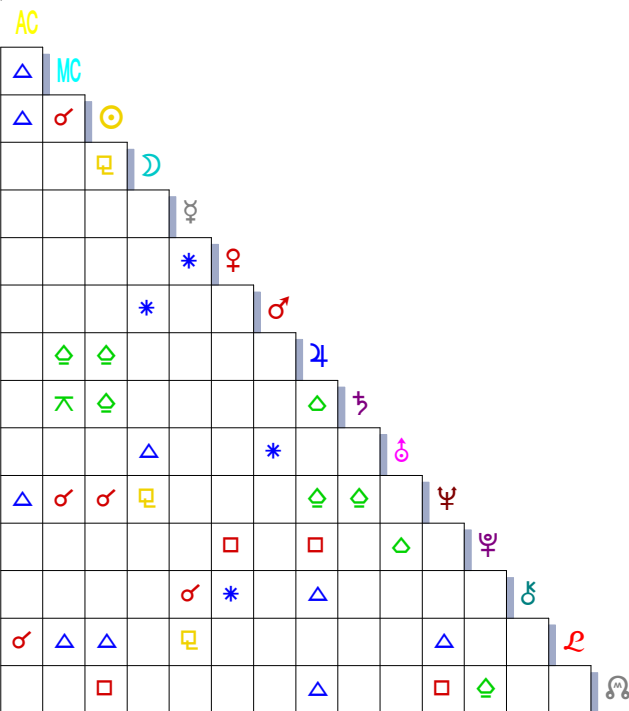
Erde	4	♃♁♁♁
Wasser	3	♀♁♁
Feuer	2	♁♁
Luft	6	☉☾♁♁♁♁♁

Qualitäten

Kardinal	4	☿♁♁♁
Fix	4	☉♁♁♁
Flexibel	7	☾♁♁♁♁♁♁

Männlich / Weiblich

Männlich	8	☉☾♁♁♁♁♁♁
Weiblich	7	♀♁♁♁♁♁♁



- ♁ Konjunktion
- ♁ Opposition
- Quadrat
- △ Oktil
- ♁ Trioktil
- △ Trigon
- * Sextil
- ♁ Quincunx
- △ Quintil
- △ Biquintil

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

- ♈ 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.

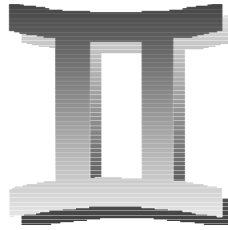
Ihre gesundheitliche Konstitution

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

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 solcher 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 Zerpflücken 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.

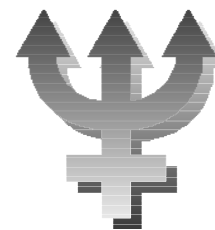
Mit Ihrem nervösen, lebhaften Temperament sollten Sie auf ausreichende Vitamin-C-Versorgung achten, die Ihre körperlichen Abwehrkräfte stärkt. Orangen, Zitronen, auch der säuerliche Geschmack von Johannisbeeren wirken auf den Zwillingstypen erfrischend und belebend.



Unternehmungsgeist stärkt Körper und Psyche

Immer dann, wenn Sie glauben, keine Reserven mehr zu haben, hilft Ihnen die Vorstellung, dass Sie sich für eine Sache einsetzen, die Ihnen tatsächlich am Herzen liegt.

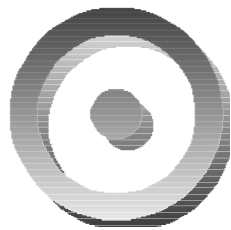
Ihr Plus ist es, dass Sie sich nicht schämen, in stressbeladenen Zeiten Aufgaben zu delegieren. Weil andere wissen, dass auch Sie ihnen unter die Arme greifen werden, sind auch sie gerne bereit, Ihnen ihre Kraft zur Verfügung zu stellen. Um weiterhin gesund zu bleiben, hilft es Ihnen, so zu handeln, wie Sie es für richtig halten. Dann kann es Ihnen nicht passieren, dass Sie sich von anderen hetzen lassen.



Im Fluss bleiben

Vermutlich gibt es Zeiten, in denen schon ein Lüftchen genügt, um in Ihnen einen grippalen Infekt zu verursachen. Dann wiederum sind Sie besonders widerstandsfähig, obwohl Sie von Kranken umgeben sind. Ihre gesundheitliche Stabilität hängt von Ihrer realistischen Einschätzung der momentan auf Sie einströmenden Gefühle und Ereignisse ab. Je mehr Sie sich in Ängsten, Sorgen oder in Hysterie verlieren, desto schneller schnappt Ihre körperliche Sicherung heraus und Sie werden krank. Eine Krankheit hat also auch den tieferen Sinn, Sie vor unerträglichen seelischen Leiden zu bewahren. Möglicherweise sind Sie als Patient stark verschleimt, fiebrig matt oder sehr stark durch Ihre Erkrankungen erschöpft. Die Vernebelungsstrategie Ihres Körpers drückt aus, dass Sie sich irdischen Belangen entziehen wollen, die Sie verunsichert haben. Wenn es Ihnen gelingt, sich durch Ihr Mitgefühl für andere zwar berühren zu lassen, sich aber nicht mit dem

Leiden und den Ängsten anderer zu identifizieren, wird auch Ihr körperliches Abwehrsystem gut funktionieren. Wichtig scheint für Sie zu sein, dass Sie Ihre Körperflüssigkeiten, also Lymphe, Blut und Körpersäfte, im Fluss halten. Das gelingt Ihnen, wenn Sie sich jeden Tag einmal so richtig schwungvoll bewegen. Radfahren, zügig Spaziergehen oder Schwimmen halten Ihren Kreislauf in Schwung. Unser Körper kann uns vor Eindringendem schützen. Bewegung kann uns unsere körperlichen Begrenzungen bewusst machen, über die wir auch auf unsere Ablehnungen aufmerksam werden. Außerdem sollten Sie möglichst viel barfuß gehen und Ihre Füße regelmäßig massieren. Das regt die Funktion aller Organe an und hält Sie gesund.



Ihre zentrale Energiequelle

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

und im Ineinandewirken ihrer Kräfte können wir in Ausgewogenheit und damit in Gesundheit leben.

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

Ihre zentrale Energiequelle - Die Sonne

Im Horoskop zeigt die Sonne die Quelle unserer vitalen Energien an, die, wenn sie ungehindert frei werden können, uns ein Gefühl von Lebensmut und Optimismus verleihen. Das sind äußerst wichtige Voraussetzungen für ein Leben in Gesundheit. Mit der Dynamik unserer

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

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

Unser sonnenhaftes Wesen in uns muss auch hin und wieder regeneriert werden, damit die passiv wirkenden Mondenergien nicht überhand nehmen. Trotz UV-Belastungen durch das Ozonloch brauchen wir Menschen das Sonnenlicht. Die Sonne bringt lebensnotwendige Stoffwechselprozesse in Gang, wie beispielsweise die Vitamin-D-Aktivierung für den Knochenaufbau. Durch ihre aktivierende Wirkung

auf unsere Zellvorgänge vertreibt sie aufkommende Müdigkeit und Schläffheit. Ein regelmäßig genossenes Sonnenbad - natürlich in Maßen - schützt uns vor aufkommender Lustlosigkeit und beugt - bis zu einem gewissen Quantum - depressiven Phasen vor, in denen wir blockiert und lethargisch sind. Behandlungen mit künstlichem Sonnenlicht werden sogar in der Medizin therapeutisch gegen Depressionen eingesetzt.

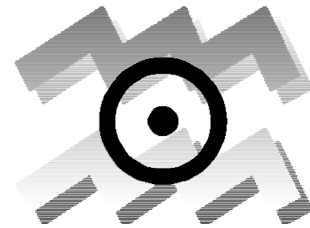
Edelsteine reflektieren bestimmte Schwingungen des Sonnenlichtes. Wir können die Schwingungen unseres Ichbewusstseins mit demjenigen Edelstein verstärken, der speziell zu unserem astrologischen Sonnenzeichen passt. Weil der astrologischen Sonne als Metall das Gold zugeordnet ist, kann der in Gold gefasste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

Das Sonnengeflecht mit den so genannten sympathischen Nerven liegt oberhalb des Magens und kann mit einem Energiezentrum, dem Nabelchakra, in Verbindung gebracht werden. Wenn dieses Energiezentrum über Atemtechniken aktiviert wird, wird gleichzeitig die

Tätigkeit unserer linken Gehirnhälfte angeregt, die unseren bewussten Willen - unsere Sonnenkräfte - steuert. Unser persönlicher Wille im Inneren muss zeitweise gegen machtvolle Überredungskünste von Außen abgeschirmt werden, was wir mit Atemtechniken unterstützen können. Diese mögen auch eingesetzt werden, wenn wir ein Grummeln in der Magengegend aufgrund von "Ich kann nicht"- Ängsten verspüren. Unter der Beschreibung Ihres Sonnenzeichens finden Sie eine einfache Atemübung, mit der Sie die Qualität Ihrer vitalen Kraft mit Ihrem persönlichen Willenszentrum - dem Sonnengeflecht bzw. Solar plexus - verbinden und stärken können.

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

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



Lebenskraft durch Entdeckergeist

Mit Ihrer Wassermann-Sonne streben Sie nach der freien Entfaltung Ihrer individuellen Natur. Ihre Stärke ist die Erkenntnis von Zusammenhängen. Weil Sie sehr schnell die Dinge in Ihrer Gesamtheit zu überschauen vermögen, ziehen Sie den Schluss, auch die rechte Handlungsweise zu kennen. Wenn Sie sich aber der Meinung einer Autoritätsperson zu beugen haben, durch die Sie sich in Ihrer Kreativität eingeschränkt fühlen, werden Sie widerspenstig und unbeugsam. Solange Sie jedoch nicht Ihren eigenen Stil verfechten, mag sich diese innere Auflehnung in Wadenbeschwerden, Krämpfen und Stauungen im Wadenbereich somatisieren. Als Wassermann-Mensch brauchen Sie zu Ihrer

persönlichen Entfaltung einen freien Aktionsraum, innerhalb dessen Sie Ihre Vorgehensweise selbst bestimmen. Sie sind ein exzellentes Teammitglied, aber nur wenn Sie Ihre eigenen Ideen und Vorstellungen in ein großes Ganzes einfügen können.

Vermutlich sehen Sie sich stets vielen verschiedenen Aufgaben gegenüber. Stress kommt dann auf, wenn Sie keine Prioritäten setzen. Sie haben das Zeug zu einem Multitalent. Doch genau das bringt eine Vielfalt an Verpflichtungen mit sich, durch die Sie sich zeitweise verzetteln. Oft merken Sie erst, dass Sie sich im Stress befinden, wenn sich Ihre Anspannung in plötzlichen Entladungen löst: etwa in Zerrungen, akuten Verletzungen oder auch Nervenleiden.

Weil Ihr Interesse der Welt der Ideen und der geistigen Essenzen gilt, vernachlässigen Sie nur allzu gern Ihre körperlichen Bedürfnisse. In diesem Sinne nehmen Sie so manches Krankheitssymptom erst wirklich ernst, wenn es zu einer bereits gefährlichen Verschlimmerung gekommen ist. Sie lösen Ihre Aufgaben lieber im Kopf und werten schon eine kleine Besserung Ihres Krankheitssymptoms als Heilung. Psychische Konflikte, die sich als Krankheit im Körper manifestiert haben, lösen Sie nicht selten durch Ablenkung, indem Sie Ihr Interesse auf "wichtigere" Dinge als Ihre Krankheit richten. So kann jedoch ein Problem nicht von der Wurzel her bereinigt werden und deshalb wird es immer wieder von Neuem an anderer Stelle auftauchen. Die Krankheitsbilder wiederholen sich, können dadurch aber auch chronisch werden. Für aufwändige Behandlungsmethoden haben Sie vermutlich zu wenig Geduld. Damit Körper und

Geist gemeinsam einen Gesundungsprozess durchlaufen, sind Ihnen vor allem alternative Heilmethoden anzuraten: Homöopathie, Akupunktur oder Reflexzonenmassagen.

Sie finden Ihre Heilung darin, dass Sie sich mit Ihrem Körper und mit den an ihn gebundenen Empfindungen zunehmend anfreunden. Sie fürchten, Ihre Objektivität zu verlieren, wenn Sie sich in Ergriffenheit und Schmerz hineinbegeben. In solchen Fällen lassen Sie kein Mitgefühl zu - auch nicht mit Ihren eigenen Leiden. Infolgedessen flüchten Sie sich immer mehr in eine theoretische Welt hinein, in der Ihr Körper und auch Ihre Partnerbeziehungen autonomen Gesetzen zu folgen scheinen.

Die Schwingungen mancher Edelsteine verhelfen Ihnen, Himmel (Geist) und Erde (Körper) miteinander in Einklang zu bringen. Der blaugrüne Türkis ist z.B. dabei behilflich, sich von irdischen Verhaftungen und übermäßigen Verpflichtungen zu befreien und sich wieder mehr darauf zu konzentrieren, was einem gut tut. Schon die Navajo-Indianer haben den Türkis als Schutzstein verwendet. Er verändert nämlich seine Farbe, wenn sein Träger krank oder negativen Einflüssen ausgesetzt ist. Der grünlich-blaue Aquamarin wirkt unterstützend in der platonischen Liebe. Der ansonsten klare Stein kann eine Trübung aufzeigen, wenn der Träger Unehrllichkeit gegenübersteht.

Den Planetenschwingungen können im Körper verschiedene Energiezentren - so genannte Chakren - zugeordnet werden. Diese Energiezentren sind Schaltstellen, an denen der Energiefluss im Körper reguliert wird. Um eine Planetenschwingung ungehemmt und positiv ausleben zu können, muss das betreffende

Chakra durchlässig und aktiv sein. Mit der Kraft unseres Atems können wir solche Chakren von Energieblockaden befreien. Dem Zeichen Wassermann ist der Uranus zugeordnet. Das energetische Zentrum unserer geistigen Bewusstheit (Uranus) liegt im Stirnchakra, das auch als Drittes Auge bekannt ist. Es liegt an der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen. Um nicht in Vergeistigung abzuheben, ist es für Sie mit Ihrer vom Uranus beeinflussten Sonne sehr wichtig, dass Sie Ihren Energiefluss regelmäßig erden. Folgende Übung kann Ihnen immer dann behilflich sein, wenn Sie zu viele Dinge auf einmal im Kopf haben: Stellen Sie sich einen goldenen Lichtstrahl vor, den Sie mit der Einatmung aus der Erde über die Wirbelsäule bis zum Stirnchakra in sich hineinsaugen. Nach einem kurzen Luftanhalten schieben Sie das goldene Licht über die Wirbelsäule wieder zurück und lassen es aus dem Sonnengeflecht weit hinausströmen. Wenn Sie diesen Atemvorgang siebenmal wiederholen, werden Sie Ihre Kraft immer mehr auf das Wesentliche zu konzentrieren wissen.



Kraft der Verantwortung entwickeln

Sie sind erfolgsorientiert und möchten es im Leben zu etwas bringen. Ihre Lebensaufgabe sehen Sie darin, etwas in der Welt bewegen zu können. Es drängt Sie an die Öffentlichkeit oder in ein Berufsleben. Dort

möchten Sie Ihre Selbstständigkeit unter Beweis stellen. Sie brauchen ein Aufgabenfeld, das Sie ausfüllt und in dem Sie Bestätigung finden.

Möglicherweise sind Sie besonders ehrgeizig und leistungsorientiert. Das birgt die Gefahr in sich, dass Sie Ihren Selbstwert an Ihren Aufgaben und offiziellen Pflichten messen. Möglicherweise verstricken Sie sich in Arbeit, die Ihnen jegliche Freizeit und Erholung verwehrt - denn es kann ja nichts unerledigt bleiben. Sie entlasten sich ungemein, wenn Sie aus Ihrem Aufgabenrepertoire das herausfiltern, was Ihnen wirklich am Herzen liegt. Dafür sollten Sie Ihre gesamte Energie einsetzen. Andere Aufgaben können entweder delegiert oder auch mal verschoben werden. Sie belasten Ihr Herz und die damit zusammenhängenden Organfunktionen vor allem dann, wenn Sie sich selbst einen maximalen Energieeinsatz für Aufgaben abverlangen, für die Ihr Herz in Wirklichkeit nicht schlägt. Ihre Krankheitsdisposition wächst zudem mit der Leugnung Ihrer Bedürfnisse nach Entspannung - Bedürfnisse, die einen Gegenpol zu Ihrem Fleiß bilden. So, wie Sie Ihre Arbeitstermine festlegen, sollten Sie auch Ihre Erholung planen. Um endlich einmal alles hinter sich zu lassen, helfen Sie sich selbst, indem Sie schon zu Beginn eines neuen Projektes Ihren Urlaubstermin festlegen.

Ein unbefriedigender oder ungeeigneter Beruf mag für Sie besonders stressauslösend sein. Auch eine häusliche Tätigkeit, in der Sie sich zu wenig gefordert sehen, kann Sie sehr belasten. Alles, was Sie tun, ist Ausdruck Ihres Selbstwertes. Sollten Sie an einem zu niedrigen Blutdruck leiden, kann das ein Hinweis sein, dass Sie sich zu wenig zutrauen und in Passivität flüchten. In so

einem Fall entziehen Sie ganz unbewusst Ihrem Körper aktive Energie und befinden sich in einem gedämpften Zustand, in dem Sie sich einer Verantwortung nicht voll stellen können. Wenn Sie sich jedoch zu viel zumuten und Ihre Kräfte oder Fähigkeiten überansprechen, stehen Sie unter einer fortwährenden großen psychischen Anspannung. Das zeigt sich im Kreislaufsystem mit zu hohem Blutdruck. Dann findet ein Energiestau statt, weil das Fließen zwischen Spannung und Entspannung blockiert wird.

Sie kommen an Ihre Kraft, wenn Sie sich selbst wichtig nehmen. Solange Ihnen Pflichterfüllung und öffentliches Ansehen wichtiger sind, als Sie selbst, werden Sie immer wieder neue Selbstbestätigungen suchen müssen. Eine offizielle Aufgabe stärkt Ihr Selbstbewusstsein, solange Sie sich zu ihr berufen fühlen. Sie vergeuden allerdings Ihre Energie, wenn Sie Ihre Berufung darin sehen sollten, berühmt zu werden. Ihre Berufung können Sie vermutlich nur als innere Stimme wahrnehmen - eine Stimme, die Sie mittels Gefühle in eine bestimmte Richtung hinlenkt. Beruf und Berufung werden in unserer heutigen Gesellschaft leider oft gleichgesetzt. Unser Beruf führt uns in der Regel durch egozentrisches Karrieredenken von den Menschen weg, wohingegen uns unsere Berufung zum sozialen Menschsein hinführt, weil wir den Menschen durch eine höhere Befähigung etwas geben können. Diese Kraft ist uns schon in die Wiege gelegt worden und wartet nur darauf, eingesetzt zu werden. Bei dieser Sonnenstellung haben Sie den Auftrag, sich für die Gemeinschaft zu öffnen. Sie verspüren den inneren Ruf, Ihr Herz zu weiten. Das können Sie aber nur tun, wenn Sie sich immer wieder in Ihre Privatsphäre

zurückziehen und sich dort um Ihr Bedürfnis nach Liebe und Erholung kümmern. So regenerieren Sie sich und bilden ein Kräfte-reservoir, aus dem heraus Sie anderen Führung und Stütze sein können.



Heilungsweg: Fantasien wahr werden lassen

In unserer Gesellschaft wird die Entwicklung des Ego und die Durchsetzung des eigenen Willens propagiert. Sie sehnen sich jedoch nach der Allverbundenheit mit den Menschen und mit der Natur. Deshalb fühlen Sie sich stets dazu gezwungen, sich gemäß den gesellschaftlichen Normen und gegen Ihre Empfindungen zu verhalten. Sie sind in Ihrem Selbstwertgefühl verletzlich, kommen sich vielleicht sogar schwächer als die anderen "Selbstbewussten" vor und fühlen sich des Öfteren nicht verstanden. Das mag Sie dazu bewegen, sich von der Allgemeinheit abzusondern oder sich in die Stille zurückzuziehen.

Krankheit verschafft Ihnen phasenweise die nötige Ruhe, um die vielen Einflüsse Ihrer Mitmenschen sortieren zu können, um letztendlich wieder an Ihr Eigenes zu kommen. Manchmal werden Ihnen Ihre sozialen Aufgaben einfach zu viel. Sie spüren nämlich nur allzu deutlich, was der Einzelne von Ihnen erwartet. Das mag so weit gehen, dass Sie sich gerade von den Leuten, denen Sie Ihren Respekt

entgegenbringen, zu wenig beachtet fühlen. Doch eigentlich sehen Sie sich in den betreffenden Leuten widergespiegelt: Wahrscheinlich respektieren Sie sich selbst nicht so recht, denn Ihren Willen setzen Sie wohl selten mit Nachdruck durch. Das würde Ihnen jedoch ermöglichen, in Ihren individuellen Persönlichkeitsfarben zu schillern. Sie ziehen es aber sicherlich vor, sich so zu geben, wie Sie glauben, sein zu müssen, um von anderen respektiert zu werden. Falls Sie auffallend häufig infektionsanfällig sind, zeigt Ihnen Ihr Körper, dass Sie von Fremdeinflüssen infiziert sind. Sie haben bestimmt eine gute Vorstellungsgabe und eine ausgeprägte Fantasie, die in Ihnen eine unendliche Schöpfungskraft mobilisieren können. Das kann aber nur dann eintreten, wenn Sie Ihr Innenleben auch an die Oberfläche dringen lassen. Das kann durch Malen, Musik, Dichtungen, kreativen Bewegungen oder mittels Geschichtschreiben möglich werden. So bahnen Sie Ihrem Innenleben einen Weg in die Außenwelt. Sie werden das als Zufriedenheitsgefühl wahrnehmen - weil Sie endlich einen Platz in der Welt gefunden haben.

Solange Sie sich von anderen schieben und drängeln lassen, fehlt Ihnen das Vertrauen, dazuzugehören. Das nährt in Ihnen Fluchtgedanken. In so einer Gemütsverfassung wollen manche Menschen mittels Alkohol, Drogen oder Schlafmittel die Welt in einem helleren Lichte sehen. Solche Dämpfungsmittel helfen allerdings nur kurzzeitig über depressive Verstimmungen hinweg und lähmen im Laufe der Zeit unsere Lebenskraft. Apathie ist die Folge, die uns ein Gefühl von Nutzlosigkeit und Langeweile hinterlässt. Auch wer Tabletten zu sich nimmt, um die Leere des Alltags zu versenken, ist im

Allgemeinen suchtgefährdet. Sollte das für Sie zutreffend sein, so mag eine Selbsthilfegruppe einen Verständnisrahmen für Ihr Gefühl des Ausgeschlossenenseins schaffen. Sie aktivieren Ihre regenerativen Kräfte, wenn Sie Ihre Fantasien äußern und darstellen. Sich nach einem schweren Arbeitstag zu einer kreativen Tätigkeit noch einmal aufzuraffen, ist bestimmt sehr schwierig. Vielleicht hilft aber ein verpflichtender Rahmen in Form eines Volkshochschulkurses, durch den Sie zum kreativem Tanz oder etwa zum pantomimischen Theaterspiel kommen.

Je mehr Sie sich durch Berufs- und Alltagspflichten von schöpferischen Ausdrucksmöglichkeiten entfernen, desto notwendiger wird eine Krankheit, um wenigstens allen beengenden Pflichten für eine Zeit endlich zu entfliehen. Vielleicht sind Sie aber auch oft sehr müde, abgespannt und leiden an Kreislaufstörungen, die mit Schwindelgefühl einhergehen. Hohes Fieber mag Sie in delirische Zustände versetzen, in denen Sie ein anderes Bewusstsein außerhalb der irdischen Wirklichkeit haben. Ihre Sehnsucht, einfach abzuheben und zeitlos und ohne Rhythmus dahinzufließen, mag sich im Körper durch ein "schwaches Herz" ausdrücken. Wenn Sie an einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung leiden, dann ähnelt das dem Bild einer Schnecke, die sich vor Stress und Umwelteinflüssen verschließt. In diesem Fall sollten Sie sich unbedingt mehr Zeit für Erholungspausen nehmen, in denen Sie einem Hobby nachgehen, das Ihnen Zufriedenheit schenkt.

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

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



Ihre psychische Kraft

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

In unserem Horoskop beschreibt der Mond unser Urvertrauen und - darauf gründend - unsere Fähigkeit, uns der Liebe eines Menschen hinzugeben. Die Mondstellung gibt auch Auskunft über unsere Selbstliebe, ohne die wir kaum fähig sind, andere Menschen zu lieben. Mangelnde Selbstliebe zeigt sich nicht selten auch körperlich: z.B., wenn wir uns strengen Diätplänen oder Abmagerungskuren unterwerfen, aber auch in übersteigerter Esslust. Manchmal reagieren wir sehr trotzig, wenn unsere Sehnsüchte und Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Dann verkneifen wir uns gerade das, was wir uns wünschen, weil es in uns die Gier nach mehr

auslösen könnte: unsere Lust auf Süßigkeiten, auf Sex und Zärtlichkeit. Weil wir in so einem Gemütszustand keinesfalls bedürftig sein wollen, schneiden wir uns lieber von unseren Sehnsüchten ab und verzichten. Doch gerade dieser Verzicht ist eigentlich ein Ausdruck unseres Bedürfnisses nach seelischer Nahrung.

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

Besonders Frauen spüren die Einflüsse des Mondes, denn der weibliche Zyklus war ursprünglich den Mondphasen im 28-Tage-Rhythmus angeglichen. Der Mond beeinflusst unter anderem auch den Rhythmus der Gezeiten. Da der Flüssigkeitshaushalt im

Körper mit den Mondenergien in Verbindung steht, wird dem astrologischen Mond ebenso die Schleimproduktion im Körper zugeordnet. Psychologisch gesehen stehen Schleimhautirritationen, Über- bzw. Unterproduktion schleimproduzierender Drüsen und auch chronische Nasennebenhöhlenentzündungen in engem Zusammenhang mit unseren Bedürfnissen und emotionalen Wünschen.

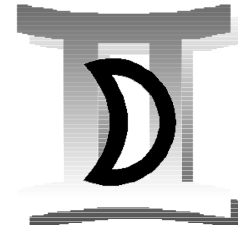
Wir können das Fließen unserer Gefühle - also unsere Mondenergie - durch die Schwingungen lichtreflektierender Edelsteine verstärken, beispielsweise mithilfe des Mondsteins. Auch Silberschmuck unterstützt die Mondkräfte in uns, denn als Metall ist dem Mond das Silber zugeteilt. Die Farbe weiß gehört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

Gefühle, die uns mit Erfahrungen aus unserer Kindheit in Berührung bringen, nehmen wir oft körperlich im Unterbauch wahr. Manchmal überströmt uns von dort kommend eine wohlige Welle der Lebenslust. Vor allem dann, wenn unsere Bedürfnisse oft frustriert worden sind, schalten wir die Empfindungen in unserem Bauch möglicherweise vorübergehend ab und blockieren unsere Gefühle. Dadurch verringert sich jedoch auch unsere Lebensfreude, und wir fühlen uns in der Welt nicht mehr ausreichend wohl und beschützt. Hier können uns Aura-Soma-Öle helfen. Sie haben eine schützend-heilende Wirkung auf die

Energiezentren des Menschen. Besonders das orangefarbene Aura-Soma-Schock-Öl bildet einen Schwingungsschutz um unsere Gefühlserinnerungen, wenn es - nach Vorschrift - auf Bauch und linker Körperhälfte aufgetragen wird. Genaue Anwendung und Wirkungsweisen finden Sie im Buch "Aura-Soma" von Irene Dalichow und Mike Booth. Die Aura-Soma-Öle sind im Esoterikhandel erhältlich.

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

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



Erholung finden Sie auf Entdeckungsreisen

Sie sind ein lebhaft-lustiges Wesen, das die humorvolle Seite des Lebens genießen möchte. Sie spüren, dass man jeder Sache eine positive und eine negative Seite abgewinnen kann. In die gefühlsstarken Stimmungen Ihrer Mitmenschen lassen Sie sich nur ungern hineinziehen. Sie versuchen, ergreifende Ereignisse, die Sie gefühlsmäßig überschwemmen könnten, durch Vernunft in den Griff zu bekommen. Enttäuschungen versuchen Sie teils mithilfe von Logik und teils mit Ihrem Sarkasmus zu verarbeiten.

Wenn Sie sich durch die Emotionen Ihrer Mitmenschen stark beeinträchtigt fühlen, ringen Sie innerlich nach Luft. Erkrankungen der Lunge oder Atembeschwerden durch Asthma zeigen Ihnen, wie sehr Sie das Gefühl schwindender Liebe und fehlender Zuversicht tief in Ihrem Inneren beengt. Erkrankungen der Atemorgane sind stets ein Ausdruck einer inneren Angst, dass die äußere Ordnung und das bisherige Bild Ihrer persönlichen Welt nicht mehr stimmen könnten. Nichts bringt Sie mehr aus der Fassung als Ungewissheiten und das Gefühl, dass Sie der Zukunft blind vertrauen müssen. Wenn Sie emotional bedrückt sind oder Ängste in Ihnen aufsteigen, werden Sie in der Regel nervös, unruhig und unkonzentriert. Voller Hektik versuchen Sie, sich durch verschiedene

Beschäftigungen abzulenken. In diesen Zeiten neigen Sie möglicherweise zu Unfällen im Arm- und Schulterbereich. Wie ein Schmetterling flattern Sie von einer Sache zur nächsten und werden doch nur von der Angst vorm Alleinsein oder der Langeweile getrieben.

Die lieb gemeinten Ratschläge mancher Mitmenschen, sich doch einfach mal zurückzuziehen und in aller Ruhe auszuspannen, fruchten bei Ihnen wohl kaum. Stille und Alleinsein beunruhigen Sie eher noch mehr. Ihre Lebenslust erwacht, wenn Sie Ihrer natürlichen Neugierde und Ihrem angeborenen Spieltrieb wieder mehr Raum geben. Sie sollten das, was Sie gerade fasziniert, auch wirklich ausprobieren. Die Welt ist voller Wunder, die es noch zu entdecken gilt. Sollte Langeweile in Ihrer Liebesbeziehung aufkommen, können Sie dem Ihre Experimentierfreude entgegensetzen. Vom Alltagsstress erholen Sie sich am besten mit einem Tapetenwechsel, sodass ein Wochenendblitzausflug Ihre Lebensgeister wieder in Schwung bringt. Unterbrechen Sie Ihren Routinealltag mit einem Kinobesuch oder lassen Sie sich inspirieren, indem Sie alte Kontakte wieder aufnehmen. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert, wenn Sie sich um Ihr Wohlbefinden - der Basis jeglicher Gesundheit - kümmern. Vielleicht stehen Sie Ihren Gefühlen zeitweise ratlos gegen und wissen nicht, was Sie eigentlich wirklich wollen. In diesen Zeiten können Sie mit Ihrem Unterbewussten spielerisch in Kontakt treten, indem Sie beispielsweise Ihre Träume noch im Bett stichwortartig aufschreiben. Oder versuchen Sie, Ihr Unterbewusstes auf einem Blatt Papier zu interviewen, so, als sei es eine prominente Persönlichkeit. Es wird Ihnen in

verblüffender Weise antworten. Dabei können Sie sich wie ein Reporter langsam, aber immer tiefer in Ihr eigenes Inneres hineintasten.

Durch eine ganz einfache Körperübung können Sie mit der Energie Ihres Zwillingmondes 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 gelben Flüssigkeit gefüllt ist. Diese gelbe 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 Zwillingenzeichen wird in der Astrologie als Farbe das Zitronengelb zugeordnet. Gelbe Tücher, die Sie auf Sessel und Tisch geschmackvoll ausbreiten können, werden daher Ihre lustig-lebhaften 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 nur als solche eingesetzt werden. Dem Zeichen Zwillinge können die Zitrusöle als Duftessenz zugeschrieben werden. Zitrusöl vermittelt ein angenehm erfrischendes Gefühl und regt die Konzentrationsfähigkeit an, indem es die Gedanken klärt.



Gesund durch gelebte Gefühle

Alles, was Ihr Gemüt bewegt, spüren Sie gleichzeitig auch im Körper. Wenn jemand Ihre Wut erregt, haben Sie tatsächlich das Gefühl, dass sich Ihnen die Stirnhaare sträuben. Arrogante oder rechthaberische Bemerkungen mancher Mitmenschen kommen bei Ihnen mit einem Stich in der Magengrube an. Wer Ihre Gefühle verletzt, gibt Ihnen auch einen Stich ins Herz.

Vielleicht sind Sie aber dazu erzogen worden, nicht so zimperlich zu sein. Deshalb sind Sie wohl kaum wehleidig, Sie nehmen aber die Vorgänge in Ihrer Umwelt sehr persönlich und reagieren daher dementsprechend emotional - das heißt: Sie reflektieren nicht lange, bevor Sie Ihre Gefühle zeigen. Wenn Sie aber von Kindesbeinen an dazu angehalten worden sind, Ihre naiv-natürliche Art

zurückzuhalten, fließen viele Emotionen Ihrer Mitmenschen in Sie hinein und zu wenig Spannungsentladungen dürfen aus Ihnen heraus. Sie haben somit schon als Kind gelernt, dass Ihre Gefühle weniger Bedeutung haben, weil Sie sich einer "erwachseneren" Welt anpassen müssen.

Falls es Ihnen so ergangen ist, haben Sie als Kind sicherlich verhaltensauffällige Essmanieren gezeigt. Aus Protest haben Sie entweder zu wenig gegessen, heimlich geschlemmt oder sich beim Essen besonders heikel verhalten. Mancher Jugendliche wehrt sich gegen die erzieherische Normierung seiner Emotionen mit Essstörungen, etwa Magersucht, Fresssucht oder Fettsucht. Dies ist in der Regel ein Hinweis darauf, zu wenig liebevolle Zuwendung zu haben. Beispielsweise ist Übergewicht in der Regel das Ergebnis von Ersatzbefriedigungen, bei denen Liebe mit Essen kompensiert wird. Magenbeschwerden, die auftreten, weil man gewisse Speisen nicht verträgt - was nicht selten durch Genussmittelkonsum ausgelöst ist - deuten darauf hin, dass man psychisch unter Druck steht und seinen Gefühlen und Stimmungen nicht nachgeben darf.

Ihre Essensgewohnheiten richten sich wohl nach Ihrer Lust und Laune und nach den momentanen Gegebenheiten. Wenn es für Sie im Augenblick zu aufwändig wäre, ein vollwertiges Mahl zu organisieren, begnügen Sie sich auch mit einem belegten Brötchen aus einem Automaten. Sie haben keinen ideologischen Ernährungsplan im Kopf. Stattdessen essen Sie das, wonach es Ihnen gerade gelüftet. So kann es passieren, dass Sie zu viel Zucker und zu wenig Vitamine zu sich nehmen. Um einer einseitigen Ernährung ein wenig vorzubeugen, wäre es zu empfehlen, wenn

Sie sich ein gesundes Pausenbrot oder auch Obst und Jogurt vorsorglich schon einmal mit in die Arbeit nähmen. Strenge Diätpläne zum Abnehmen helfen Ihnen vermutlich wenig, denn die Gelüste können Sie überall und unerwartet überfallen. Um Heißhungeranfällen vorzubeugen, in denen Sie haltlos alles in sich hineinschaufeln, was gerade so da ist, sollten Sie lieber auf dezente Sättigung achten, die auch mit einem Apfel erzielt werden kann.

Sie sind ein Gemütsmensch und können Ihre Gefühle herzerfrischend unverblümt ans Tageslicht bringen. Sie finden Befreiung, wenn Sie sich einen Lebensbereich erschaffen, in dem Sie Ihre Emotionen auch spontan und naiv zeigen dürfen. Vielleicht bemerken Sie schauspielerische Talente an sich, mit denen Sie sich in Rollen hineinleben und ohne Hemmungen drauflos agieren dürfen. Eine Laienspielgruppe, eine Aufführung im Betrieb oder ein Theaterkurs an der Volkshochschule kann Ihnen hierbei weiterhelfen. Bewegung tut Ihnen bestimmt sehr gut, sollte aber Spaß machen - außerdem sollten Ihre konstitutionellen Schwankungen dabei nicht sonderlich ins Gewicht fallen: das ist möglich beim Tanzen, beim Tai Chi, auch beim Joga. Vermutlich sind Sie des Öfteren ungeduldig und brausen völlig unkontrolliert auf. Das wird vor allem in solchen Situationen geschehen, in denen Sie sich schon eine Zeit lang nicht wohl fühlen. Deshalb reißt dann plötzlich der Geduldsfaden. Ihr Körper gibt Ihnen viele Signale, die Sie als siebenten Sinn in Ihre Wahrnehmungs- und Mitteilungswelt aufnehmen sollten. Zum Beispiel sagt Ihnen Ihr Kopfdruck, dass Sie sich von einer beengenden Tätigkeit an der frischen Luft erholen möchten oder eine Ruhepause einlegen sollten.

Heilung finden Sie, wenn Sie sich mehr Zeit für Lust- und Laune-Projekte nehmen, also mehr Zeit für Beschäftigungen zulassen können, die sich ungeplant einfach so ergeben. Das setzt voraus, dass Sie sich neben Verpflichtungen schon im Voraus genügend Raum für Freizeit übrig lassen.



Bedürfnis und Trieb

Sie reagieren impulsiv, spontan und zeitweilig etwas ungeduldig. Sie spüren aber, was Sie im Moment brauchen, um sich wohl zu fühlen, und haben den Mut, sich Ihre Rechte zu erkämpfen. Ihre Ungeduld richten Sie manchmal auch gegen sich selbst. Das geschieht vor allem dann, wenn Sie den rechten Zeitpunkt nicht abwarten können oder insgeheim befürchten, vergessen zu werden. Schon als Kind haben Sie erfahren, dass es notwendig ist, auf Ihren Wünschen zu beharren.

Sie können wohl schwer verzichten und werden eher wütend, wenn sich Ihr Wunsch nicht einstellt. Dann behaupten Sie, dass Sie "niemals" dieses oder jenes bekommen. Ihr Frustgefühl muss jedoch nicht unbedingt den Tatsachen entsprechen. Sie glauben einfach nur relativ schnell, rücksichtslos behandelt worden zu sein. Deshalb kann es kommen, dass Sie sich gerade dann gereizt und unfreundlich geben, wenn Sie eigentlich mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit haben möchten. Gallenleiden und Magenschleimhautentzündungen haben bei Ihnen etwas mit dem Wunsch nach

Angenommensein und Geborgenheit zu tun. In solchen Krankheitsphasen fühlen Sie sich oft ausgenutzt und zu wenig beachtet. Sie nehmen dann viel Anstrengung auf sich, um Ablehnung zu vermeiden, denn die würde Sie wie eine Niederlage niederschmettern. Häufige Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen sollten Ihnen als Hinweis gelten, dass Sie momentan zu verbissen auf einem Gebiet kämpfen. Damit bringen Sie sich um die stets notwendige Erholung und um den Ausgleich im Kontakt mit lieben Menschen.

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

andere Gefühle in Ihnen bemerkbar - die Ihnen aber klarmachen, was wirklich an Bedürfnissen in Ihnen steckt.

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

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



Bedürfnis und Vergeistigung

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

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

Sie brauchen im Alltag Ihre persönlichen Freiräume, die Sie sich garantieren sollten. Vielleicht möchten Sie erst einmal in Ruhe gelassen werden, um sich von Arbeit auf Partnerschaft oder Familie umstellen zu können. Ein Spaziergang an der frischen Luft mag ebenfalls eine befreiende Wirkung haben. Nach Phasen der Extrovertiertheit brauchen Sie eine Rückzugsmöglichkeit, um sich wieder zu sammeln. Daher sollten Sie in Ihrem Zusammenleben bestimmte Gepflogenheiten einführen, die Ihnen die Möglichkeit zur Entspannung verschaffen. Erholung finden Sie wohl weniger bei einem Mittagsschläfchen als vielmehr durch eine interessante Ablenkung. So brauchen Sie Zeit, in der Sie sich sicher sein können, nicht von anderen mit deren Belangen überfallen zu werden.

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



Unser Regelsystem

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

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

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

Vermutlich haben Sie schon des Öfteren so genannte Zahnträume gehabt, in denen Ihnen voller Entsetzen ein Zahn ausgefallen ist oder die Zähne zu faulen begannen. Solche Träume bedeuten häufig, dass wir eine notwendige Veränderung ahnen, doch unsere saturnischen Kräfte diese psychische Umwälzung verhindern möchten. Je 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 Gefühlsäußerungen

Bei dieser Saturnstellung werden Sie in Beziehungen darauf hingewiesen, zwischen echten Gefühlen von Liebe oder Zuneigung und denen von Sehnsucht oder Nutzen zu unterscheiden. Sie suchen nach einem Nest und nach Vertrautheit. Deshalb kann es passieren, dass Sie sich an Gewohnheiten festklammern, die Sie als Zuwendung interpretieren, obwohl sie schon längst in Mechanik und Routine umgeschlagen sind. Sie sind nicht gerne alleine. Doch je mehr Einsamkeit Sie vermeiden, desto wahrscheinlicher manövrieren Sie sich in die Enttäuschung hinein, wieder nicht die wahre Liebe gefunden zu haben. Wenn Ihre saturnischen Kräfte zu verhärteten drohen, verpflichten Sie sich gegenüber Menschen und Lebensumständen, bei denen Sie sich nicht wohl fühlen. Intuitiv spüren Sie zwar die Gefühlskälte, die Sie umgibt, und flüchten womöglich in Arbeit - dabei laden Sie sich aber viel Stress auf, der Sie psychisch aushungert. Das

ist der Grund, warum Sie sich eventuell mit Verdauungsstörungen oder mit einer chronischen Verstopfung herumplagen. Vielleicht sind Ihnen auch bestimmte Speisen mehr und mehr zuwider. Psychisch sind Sie auf Aushalten programmiert, doch Ihr Körper zeigt Ihnen, wie unwohl Sie sich eigentlich fühlen. Möglicherweise treten in Ihrem Sexualleben Krisen und Konflikte auf. Dies sollte Sie dazu bringen, auch Ihre innere Bereitschaft zur Liebe zu überdenken.

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

Zu der hier notwendigen Erdung bietet sich eine einfache Übung an. Dabei geht es um den Rhythmus von Spannung und Entspannung. Vor allem letzere ist bei saturnischen Vorgängen sehr wichtig. Legen Sie sich flach auf eine Matte und stellen Sie die Beine so auf, dass sich die Knie nicht berühren. Sie sollten aber auch keine Anstrengung benötigen, um zu verhindern, dass Ihre Knie nicht auseinander klappen. Wenn Sie nun den Afterschließmuskel zusammenziehen - ohne den Gesäßmuskel zusammenzuzwickeln - spüren Sie die Dammuskulatur zwischen After und Geschlecht. Männer können mit dem

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

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

Um wahre Liebe und Geborgenheit zu empfinden, müssen Sie darauf vertrauen, dass Ihnen ein Mensch das in Liebe geben kann, was Ihren Liebeshunger sättigt. Wenn Sie aber in Erwartungen verharren, wie echte Liebe auszusehen hat, können Sie die Zuwendung, die Ihnen ein Mensch aus seinem Herzen heraus gibt, nicht empfinden. Gefühle und Empfindungen

verändern sich ständig. Es kann sich für Sie daher wie ein Lernprozess anfühlen, seelische Offenheit zu üben. Mit der Zeit kann Echtes und auch nicht mehr Stimmiges erkannt und entsprechend verändert werden.



Heilungsaufgabe: Liebe zum Körper entwickeln

Der Saturn steht im übertragenen Sinne für die soziale Veranlagung des Menschen, Dorfgemeinschaften oder Staaten zu bilden. Das Haus, in dem der Saturn steht, weist uns darauf hin, in welche Lebenslehre wir noch gehen müssen, um unsere Persönlichkeit zu vervollkommen. In Ihrem Falle gehen Sie in die Lehre des Architekten, der die Visionen des Königs - also Ihres Selbst - greifbar werden lässt. Als Architekt sind Sie ein guter Erbauer und Planer, wenn Sie schrittweise vorgehen und sich nicht von Ungeduld drängeln lassen. Als Erbauer schaffen Sie optimale Bedingungen zum Entstehen eines Werkes, das Ihre Zeit überdauern soll. Erbauen bedeutet hier, dass Sie Ihren Wunsch nach Liebe und Glück real und zeitlos werden lassen. Sie werden glücklich, wenn Sie die Liebe zur Natur und zu den Menschen in den Vordergrund Ihres Handelns stellen. Dazu gehört, dass sie die Eigenarten und individuellen Lebensbedingungen Ihrer Mitmenschen akzeptieren. Sie glauben allerdings, dass sich Bewährtes durchsetzt. Deshalb halten Sie an lieben Gewohnheiten krampfhaft fest, die mit

Liebe leider schon lange nichts mehr zu tun haben. Beschwerden, Krankheiten und auch das, was Sie immer wieder in Ihrem Leben blockiert, sollten Sie als Aufruf betrachten, Ihrer Vision von Glück und Liebe den nötigen neuen Anstrich zu geben.

Körperliche und psychische Blockaden sind sehr häufig ein Ergebnis unserer Ängste. Angst will uns im positiven Sinne vor Hybris bewahren. Im negativen Sinne, also auch bei der Überbetonung des Saturns, verhindern unsere Ängste unser Lebendigsein! Ihr Saturn ruft Sie dazu auf, Veränderungen in Ihrem Leben so zu planen, dass das, was schon an Liebe in Ihrem Leben gekeimt hat, beständig weiterwachsen kann. Wenn Sie jedoch insgeheim befürchten, der Liebe eines Menschen nicht wert zu sein, verlagern Sie Ihre Werte auf das Materielle und auf Äußerlichkeiten. Dann äußern sich Ihre saturnischen Kräfte im Festhalten. Verspannungen im oberen Schulterbereich oder wortwörtliche Halsstarre deuten dann Ihren Starrsinn an, mit dem Sie Veränderungen zu verhindern versuchen. Ein Neumischen der Karten wird auch in Beziehungen hin und wieder erforderlich sein. Hinter all Ihrem Festhalten steckt die Angst vor Verlust - vor dem Verlust von etwas, was man nicht besitzen kann, nämlich die Achtung eines Menschen. Achtung wird man sich stets von Neuem verdienen müssen. Nur die Selbstachtung, die aus unserer Selbstliebe erwächst, kann beständig sein. Steinbildungen in Niere und Blase können hier die Erstarrung eines Gefühls anzeigen. Diese Starre entstand, weil Sie Restaurationsarbeiten in einer Beziehung unterließen. Wenn wir unsere Zuneigung und unsere Gefühle hinter dem Berg halten, sind wir geizig. Verstopfung kann ein

Hinweis darauf sein, dass wir mit unserem Baumaterial - also mit unserem Lob und mit unserer liebevollen Zuwendung - sehr sparsam umgehen. Dann bekommen wir leider auch nichts geschenkt.

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, Selbstliebe zu entwickeln. Liebe ist eine Vision und kostet nichts. Sie kann nicht festgehalten werden und kommt auf uns zu, damit wir sie weiterreichen. Wir können jedoch nur Liebe schenken, wenn wir uns selbst auch achten. Die Basis unserer Selbstachtung ist, dass wir unseren Körper liebevoll pflegen und mit all seinen Schwächen und Schönheitsfehlern annehmen.

Eine Aufgabe, die Saturn uns stellt, können wir in der Regel nur langsam und nur mit willigem Üben erfüllen. Ungeduld uns selbst gegenüber ist hier fehl am Platze. Manchmal müssen wir uns erst einmal geistig auf unsere saturnische Aufgabe einstimmen. Hierbei können Affirmationen behilflich sein. Affirmationen sind immer positive Formulierungen - Formulierungen, die die Worte "nein", "nicht" oder "nicht tun" keinesfalls enthalten sollten, da jene unser Unterbewusstsein blockieren. Sie können sich selbst einen

passenden Satz ausdenken, der in etwa so lauten könnte: "Ich nehme mich so an, wie ich bin!" oder "Ich bin liebenswert!". 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.



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

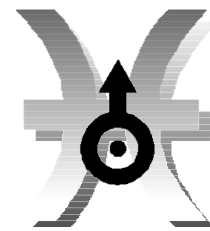
wohl nur noch bergab gehen könnte. Wir werden uns der Langeweile und der Routine in unserem Leben bewusst. Das könnte sogar zu einer (Torschluss)-Panik führen, in deren Folge wir eingefahrene Lebensweisen, verstaubte Partnerschaften und langweilig gewordene Berufssituationen ohne Rückschau über den Haufen 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-spiritueller Wachstum kann gefördert werden, wenn das Stirnchakra energetisch gereinigt wird. Das Aura-Soma-Balance-Öl Nr. B1 "Blau über Purpurgelb" 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 Beeinflussbarkeit

Ihre Uranus-Kräfte rebellieren, wenn Sie allzu lange versäumt haben, psychische Sicherheiten durch ein soziales Netzwerk zu schaffen. Je mehr wir wieder darauf vertrauen, dass alle Menschen schicksalhaft miteinander verbunden sind, desto mehr können wir uns wieder aufeinander besinnen. Das hat natürlich zur Folge, dass wir nicht mehr nur aus unserem individuellen, egozentrischen Blickpunkt heraus handeln, denn wir werden uns bewusst, dass jede Tat und jeder Gedanke im Kollektiv gespeichert ist. Möglicherweise spüren Sie in sich die Angst, dass das, was Sie bisher für sich erarbeitet und abgesichert haben, verloren gehen könnte. So ein inneres Gefühl, alles verlieren zu können, löst mit Sicherheit Nervosität und Anspannungen aus. Im Grunde genommen können Sie aber nichts wirklich festhalten. Sie erlangen immer mehr Zufriedenheit und seelische Befreiung, wenn Sie Ihren Träumen in Ihrem Leben mehr Platz machen. Wenn alle Menschen Ihre Sehnsüchte

verwirklichen würden, könnten wir eine Welt der Liebe und des Zusammenhaltes kreieren. Denn letztendlich sehnen wir uns alle nach einem seligen Aufgehobensein in einer schwerelosen Welt.

Solange Sie sich jedoch zu wenig um zwischenmenschliche Kontakte und hilfreiche Beziehungen kümmern, wollen Sie in eine andere Welt flüchten. Medikamente, Drogen, Visionsübungen und auch Trancemethoden bringen Sie dann vom realen Leben ab. Wenn Sie mehr in Visionen verhaftet sind als in der Wirklichkeit, fühlen Sie sich unfähig und verunsichert darüber, was Sie praktisch in der Welt machen sollen. Dadurch können Nervenentzündungen zu körperlicher Bewegungsunfähigkeit führen. Bänderrisse, Muskelzerrungen und auch Unfälle sind aufgrund aufsteigender Unachtsamkeit und Unkonzentriertheit möglich. Eventuell wandeln Sie gedankenverloren durch die Welt - werden aber durch blitzartige Zuckungen und plötzliche Ereignisse wieder ins Hier und Jetzt zurückgerufen.

Sie werden zuversichtlich und glücklich sein, wenn Sie sich sozial engagieren und sich um das Schicksal benachbarter Menschen kümmern. Sie werden sich wohl fühlen, wenn Sie sich um die Verbesserung der sozialen Verhältnisse in Ihrem privaten Bereich sorgen. Das erfordert Zuhören-Können und Toleranz gegenüber den individuellen Umständen unserer Mitmenschen. Das ist Mitgefühl.

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 von gesellschaftlichen Normen

Vermutlich fühlen Sie sich öfters mal durch Beruf, Image oder durch offizielle Aufgaben in Ihrer inneren Ruhe gestört. Wenn Sie gerade an nichts Böses denken, völlig abgelenkt mit etwas Unzusammenhängendem befasst sind, werden Sie von jemandem überrascht und in Zeit, Raum und Struktur wieder zurückgeholt. Sie haben dadurch das Gefühl, sich nicht so recht entspannen zu können. Im Gegenteil: Durch solche Störungen fühlen Sie sich aufgescheucht und kommen sich gestresst vor. Je mehr Sie sich von wichtigen Aufträgen getrieben fühlen und auch treiben lassen, desto wahrscheinlicher könnten Managerkrankheiten auftreten - Krankheiten, die mit Herzbeschwerden, eventuell auch Magenproblemen einhergehen. Fällt Ihnen die Abgrenzung zwischen Privatleben und offiziellen Aufgaben besonders schwer, dann können entzündliche Hautrötungen als äußerlich erkennbarer Abwehrprozess auftreten, weil Sie sich möglicherweise gegängelt oder eingeschränkt fühlen und sich deswegen lieber zurückziehen. Wirbelsäulenerkrankungen, möglicherweise ein Bandscheibenvorfall oder ein Entzündungsprozess des Bewegungsapparates, deuten an, dass Sie sich aus einer Sklaverei befreien sollten. Anscheinend haben Ihnen andere eingeredet, Beruf oder offizielle Pflichten

seien wichtiger als Eigeninteressen. Im Grunde genommen fühlen Sie sich nur wohl, wenn Ihr Beruf eine Verknüpfung mit einem persönlichen Hobby zulässt. Ihr Beruf sollte Ihnen in irgendeiner Form Extratouren, interessante Entdeckungen und freie Entfaltungsmöglichkeiten bieten.

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, Ihre Privatsphäre vor der Öffentlichkeit zu schützen. Vermutlich hatten auch Ihre Eltern unterschiedliche Ansichten zu Arbeit und Erholung. Vielleicht war ein Elternteil mit Ihnen besonders nachsichtig, der andere dafür ausgesprochen streng und unnachgiebig. Daher konnten Sie als Kind wohl kaum mit gutem Gewissen spielen. Vielmehr wurde Ihr Gefühl verstärkt, zur Erfüllung von Pflichten ausgenützt zu werden. Helfen kann Ihnen hierbei eine klare Zeiteinteilung Ihres Alltagslebens, in dem es Arbeitszeit und auch Freizeit geben soll - Freizeit, in der Sie aber auch nicht gestört werden, denn in Momenten, in denen Sie Ihren Impulsen nachgeben dürfen und nicht an Morgen denken müssen, erholen Sie sich am besten. Daher hat Ihre Zeiteinteilung höchste Priorität! Zwischen Partnerschaft, Familie und Beruf soll auch für Sie noch Platz sein, an dem Sie tun und lassen können, was Ihnen gerade so einfällt.

In Zeiten, in denen es Ihnen besonders schwer fällt, den eigenen Rhythmus zu finden, neigen Sie zu Unpünktlichkeit oder Vergesslichkeit, weil Sie zwischenzeitlich das Zeitgefühl verlässt. Sie werden Ihren Tag zufriedener erleben, wenn Sie sich mit Ihrer Sehnsucht nach Zeitlosigkeit und geistiger Freiheit verbinden. Hierzu mag eine einfache Meditationsübung hilfreich sein. Setzen Sie sich bequem, aber aufrecht vor eine

brennende Kerze. Schauen Sie etwa 1/2 Minute konzentriert und bewusst ins Kerzenlicht hinein. Schließen Sie dann Ihre Augen und lassen Sie das Kerzenlicht vor Ihrem inneren Auge wieder auftauchen. Sobald Ihr inneres Licht wieder verschwunden ist, können Sie mit geöffneten Augen wieder ins Kerzenlicht schauen und die Konzentrationsübung wiederholen. So eine Lichtschau von mindestens zehn Minuten zwischendurch kann Ihnen ein Zeit- und Raumgefühl schenken, das Sie die Pflichten des Tages nicht mehr so beherrschend erleben lässt. Dann relativieren sich wichtige Aufgaben, die in Ihnen die Angst auslösen können, für andere immer mehr verfügbar zu werden. Sie werden klarer und in Ihrer inneren Klarheit können Sie sich auch wiederum abgrenzen.



Revieranspruch und Freiheitsdrang

Wenn's drauf ankommt, reagieren Sie blitzschnell. Damit haben Sie wohl schon so manchen überrascht, der Ihnen das nicht zugetraut hätte. Manchmal jedoch handeln Sie vorschnell und aus Trotz - und riskieren Trennungen oder Kopf und Kragen, nur, um eine Situation nicht länger aushalten zu müssen. Dann wiederum weichen Sie Widerständen aus, indem Sie sich unversehens auf ein neues Betätigungsfeld stürzen. Doch leider vertrauen Sie mehr Ihren Fluchtkünsten als Ihren Stellungskräften. In fernöstlichen Kampfsportarten lernen Sie, wie Sie Ihre

Schnelligkeit geschickt in einer Selbstverteidigungstechnik anwenden können. Vor allem spüren Sie die Wirksamkeit Ihres Kräfteinsatzes anhand der Reaktion Ihres Sparringspartners. Dadurch gewinnen Sie allmählich Vertrauen in Ihre eigene Willenskraft. Ihre Narben zeigen an, wie oft Sie sich schon ins eigene Fleisch geschnitten haben, um sich anderen nicht stellen zu müssen. Das wird nicht mehr vorkommen, wenn Sie auf Ihre eigene Selbstverteidigungskraft vertrauen. Ihre Kräfte können Sie ebenfalls in einem Mannschaftssport messen, etwa im Basketball oder Handball. Allerdings können bei jeder sportlichen Betätigung Muskel- und Bänderisse eintreten - vermutlich dann, wenn Sie aus einem Bewegungsfluss heraus hektisch werden. In Hektik geraten Sie, wenn Sie sich drängeln oder bevormunden lassen. Gut durchblutete Muskeln lösen psychisch bedingte Verspannungen im Körper. Daher sollten Sie sich vor einem Sporttraining mit lockerem Laufen gut aufwärmen.

Aus Situationen heraus, in denen Sie sich kräftemäßig überfordert fühlen, neigen Sie zu migräneartigen Kopfschmerzen oder auch zu kleineren Unfällen. Solche Ereignisse sind es wert, analysiert zu werden. Daher sollten Sie versuchen, sich daran zu erinnern, was vor einem Migräneanfall oder einer Verletzung passiert ist. Sie werden feststellen, dass Wut, Auflehnung und Unbehagen dabei eine Rolle gespielt haben. Weil Sie sich aus irgendeinem Grunde nicht zur Wehr gesetzt haben, blieb die Anspannung in Ihnen zurück. Hyperaktivität, Herumzappeln, Konzentrationslücken und auch Fahrigkeit sind Zeichen unbewusster Ausweichmanöver, wenn Sie

sich einer Konfrontation nicht stellen wollen. Sie werden ruhiger, sobald Sie sich an Ort und Stelle mehr um Ihre persönlichen Rechte einsetzen.

Erholung finden Sie im Abenteuer. Denken Sie an heute und vergessen Sie, was morgen oder in einer Woche sein könnte. Tun Sie einfach etwas Originelles oder etwas, was Sie schon immer gereizt hat, doch aus Vorbehalten bisher nicht angegangen sind. Sie brauchen sich Ihre selbsterhaltende Kraft nicht beweisen, indem Sie ein Projekt bis zum bitteren Ende durchziehen. Viel wichtiger ist es für Sie, es inszeniert zu haben. Da spüren Sie Ihren Lebenspuls. Daher mag Ihr Leben ein wenig in Zickzacklinien verlaufen, doch Sie haben auf diesem Wege viel entdeckt. Das hält Sie jung und fit.

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



Unsere Diffusionsprozesse

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

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

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

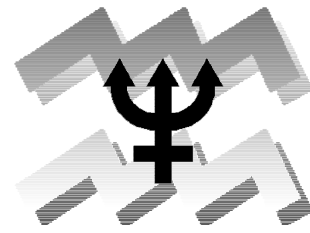
zufriedener zu werden. So sind wir wie hypnotisiert und streben nach einem Mittel, statt nach einem wahren Gefühl.

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

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

aufeinander zuzubewegen. Dadurch kommen wir in Kontakt miteinander. Fußpilzkrankungen könnten auftreten, wenn wir nicht mehr ausreichend darauf vertrauen, dass es Menschen in unserem Leben gibt, die uns bedingungslos im Falle eines Falles helfen werden.

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



Beeinflusst von Zukunftsvisionen

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

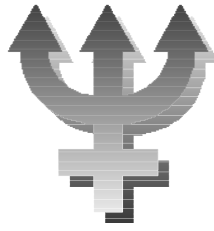
Die Vision der Epoche, die Ihre Kindheit geprägt hat, könnte so formuliert werden: Jeder kann sich frei und ohne Beschränkungen von außen entfalten. Zusätzlich wünschen Sie sich, dass die Menschen als Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern friedlich miteinander leben. Neptun beschreibt jedoch unsere Vision und nicht die Realität. Je individueller Sie sein wollen, desto mehr unterliegen Sie dem Druck, etwas Besonderes aus sich hervorbringen zu müssen. Sie fürchten sich davor, in der Masse als farbloses Etwas unterzugehen. Doch im Ringen um Einzigartigkeit entfernen Sie sich immer mehr von Ihrem individuellen Stil. Den finden Sie nicht, wenn Sie sich ständig mit den anderen vergleichen, sondern nur, wenn Sie Ihrer inneren Stimme lauschen. Im Gefühl, einer unter vielen zu sein, fühlen Sie sich aber desillusioniert. Daraus resultieren Frustrationen, die neptunische

Fluchttendenzen hervorrufen können, mit denen wir einer unliebsamen Wirklichkeit entkommen wollen. Eine Krankheit kann dann eine Erlösung aus momentan sehr eintönigen Situationen bieten.

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

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

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



Geschwächt durch fehlende Visionen

Sie stehen wohl häufig vor der Frage, ob sie sich richtig oder falsch verhalten. Ihre innere Stimme vermag Ihnen dann zu sagen, was für Sie das Beste ist, doch sie wird nicht selten von Ängsten, die im Verborgenen liegen, geknebelt. Im Wesentlichen sind das Ängste, aufgrund eines Fehlverhaltens aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Dann erfüllen Sie in der Regel doch das, was Ihnen Autoritäten oder Spezialisten raten. Trotzdem fühlen Sie sich insgeheim orientierungslos und verunsichert, sobald Sie ohne Rückendeckung selbst zu entscheiden haben. Daher umgeben Sie sich gerne mit Menschen, die klare Vorstellungen vom Funktionieren der Welt haben und Ihnen mit ihren Patentlösungen Sicherheit geben.

Leider richten Sie dann Ihren Blick zu sehr nach außen und übersehen Ihr Inneres. Das wird sich dann durch körperliche Reaktionen bemerkbar machen. Möglicherweise haben Sie Probleme mit Ihrem Knochenapparat. Vielleicht hatten Sie in der Jugend eine Zahnsperre, die Ihre eigenwilligen Zahnstellungen regulieren sollte. Die Zähne, die auch für Bissigkeit stehen, wurden erst einmal positioniert. Dadurch wurde der Bissigkeit die Urwüchsigkeit genommen. Es steht hier außer Frage, dass Zahnregulationen notwendig sind, um ein Gebiss zu erhalten. Es soll an dieser Stelle nur verdeutlicht werden, was ursprüngliche Tendenzen waren und wie damit in

unserem Gesellschaftssystem umgegangen wird. Anzeichen einer Trichterbrust könnten als Bild dafür betrachtet werden, dass Sie elterlichen Einflüssen ausgesetzt waren, denen Sie sich als Kind - aus Angst, in der Familie nicht mehr die ersehnte Beachtung zu erhalten - nicht entgegenstellen konnten. Erscheinungsbilder, die auf Calciummangel zurückzuführen sind - dazu gehören auch brüchige Fingernägel - lassen darauf schließen, dass zu wenig Stabilisatoren vorhanden sind, die uns mit gutem Gewissen nach eigenen Regeln vorgehen lassen. Unreine Haut, Akne, Hautallergien oder massive Schuppenbildung könnten wir als Hinweis betrachten, dass wir uns nach Wertesystemen richten, die uns begrenzen. Wir beugen uns mancher Organisationssystematik, weil wir mit der Einhaltung von Regeln einen Platz in Familie oder Gesellschaft zugewiesen bekommen, durch den wir uns integriert fühlen.

Im Innersten aber haben Sie ein feines Gespür dafür, wenn Regeln überholt sind oder nur noch die Funktion erfüllen, ein schwammig gewordenes Gemeinschaftsgerüst zu stützen. Im Grunde genommen könnten wir uns Vorfahrtsregeln im Straßenverkehr auch sparen, wenn alle Fahrer rücksichtsvoll Ihr Auto steuern würden. Verkehrsregeln machen uns als Autofahrer stumpf. Das merken wir schon allein daran, dass ein Verkehrschaos entsteht, wenn an einer Kreuzung eine Ampel ausfällt. So empfinden Sie in Ihrem Innersten, dass alle Vorschriften, Ratschläge, Regeln und Strukturvorgaben Festlegungen sind, die nicht die absolute Wahrheit vertreten. Das wird Sie dazu bewegen, verhärtete Strukturen oder rigide Regelungen einst für sich selbst aufzulösen - obschon Sie

natürlich an die Straßenverkehrsordnung gebunden sind. Sie haben aber die Freiheit, in Ihrem privaten Rahmen eigene Regeln, Mechanismen oder Abläufe zu kreieren, die Ihrem persönlichen Empfinden eines Gemeinschaftsideals entsprechen. Ihre Aufgabe ist es, kreativ zu werden, damit die im Laufe der Zeit starr und dem Leben unzutraglich gewordenen Systeme wieder menschenfreundlich gemacht werden. Ihr Körper zeigt Ihnen anhand seiner Krankheiten auf, ob Sie sich nach fremden Grundsätzen richten, die Sie in Ihrem Innersten eigentlich nicht vertreten.

Ihre Gabe, sich nahtlos in ein Ganzes einzufügen, und Ihr Gespür, das zu tun, was Lob und Anerkennung verspricht, könnte Sie auch an den Rand der Selbstaufgabe bringen. Folge so einer Selbstaufopferung könnte sein, dass Sie sich zu einem Leidenden machen, der sich suchartig in Krankheiten oder Depressionen hineinstürzt, in der Hoffnung, mit Lob beachtet und durch Einhaltung von Regeln integriert zu werden. Leiden könnte dann ein Mittel sein, um durch heldenhaftes Ertragen von Krankheiten in den Mittelpunkt zu geraten. Sie werden sich viel besser fühlen, wenn Sie stattdessen darauf achten, Ihre Visionen von einer heilen Welt zu verwirklichen. Sie werden sicherlich nur von den Leuten als Idealist oder Spinner verrufen, die - selbst rigide geworden - an verknöcherten Weltansichten festhalten. Damit Sie Ihre Visionen ernst nehmen können, sollten Sie sich selbst in besonderem Maße Achtung zukommen lassen. Das kann geschehen, indem Sie über Ihren Namen sich selbst würdigen. Dazu ein machtvoller Tipp: Singen Sie wenigstens einmal

am Tag Ihren Namen - am besten morgens vor dem Spiegel. Singen Sie ihn liebevoll und so, wie Sie ihn gerne auch von anderen hören würden.



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



Lebendigsein durch Begeisterungsbereitschaft

Ihre plutonische Kraft treibt Sie dazu an, althergebrachte Weisheiten anzuzweifeln, die bis heute ein Glaubensgerüst geschaffen haben. Durch Ihre Hinterfragungen entdecken Sie womöglich selbstsüchtige Absichten so genannter Propheten und Dogmenvertreter. Auf Ihrer Suche nach Erkenntnis entdecken Sie, dass einst ideelle Heilslehren mit Regeln und Geboten untermauert wurden, die mit dem Ursprung der Heilsidee nicht mehr viel zu tun haben. Dadurch entlarven Sie erhobene Zeigefinger von (Schein-)Heiligen als Mittel zu Macht und Autorität. Im Grunde genommen möchten Sie Ihr eigener Guru sein. Deshalb schrecken Sie vor der Vorstellung zurück, sich im Krankheitsfalle Göttern in Weiß ausliefern zu müssen. Viel lieber werden Sie sich für Ihre Heilung aus den verschiedensten Überzeugungen alternativer und allopathischer Mediziner einen Cocktail mixen, der Ihrem Gefühl, was Ihnen gut tut und was Ihre kranke Seele im Moment wohl braucht, entspricht.

Von unseren Eltern haben wir gelernt, wie wir mit sozialen Problemen und auch mit unseren körperlichen Mängeln umgehen können. So glauben wir, Prozesse und Vorgänge in der Welt und in unserem Körper zu durchblicken. Das beruhigt uns in der Not oder im Krankheitsfalle. Wenn wir aber von Strömungen umringt werden,

die unser bisheriges Verständnis, das wir von der Beziehung zwischen Kosmos und Körper haben, über den Haufen werfen, fühlen wir uns verunsichert. Dann könnten wir "erst recht" an alten Dogmen und Heilungsansichten festhalten. Dann sagen wir uns vor, dass sich unsere geistigen Väter doch nicht geirrt haben können, die ein Leben lang jene Grundsätze verfolgt haben. Möglicherweise schotten wir uns damit gegen neue Heilungserkenntnisse ab, die uns vielleicht sogar optimistischer in die Zukunft und auf unser Gesundwerden blicken ließen. Im Grunde genommen aber haben wir schon längst unsere innere Stimme wahrgenommen, die uns auf einen neuen Heilsweg führen würde. Doch wir sträuben uns so lange, bis wir den Sprung ins Ungewisse und ins Experiment wagen und bereit sind, uns von unseren geistigen Vätern zu trennen. Dann erst beginnt der wahre Weg unserer geistigen Reife.

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

zwischen richtig und falsch weist. Die Pluto-Kräfte in uns helfen, die Signale unserer Zeit zu erkennen und uns Wahrheiten zu öffnen, die die bisherige Vorstellung unseres Seins verändern.

Ihre plutonische Kraft bereichert Sie in vielen Lebensmomenten mit intensiven Erlebnissen, wenn Sie sich mutig und leidenschaftlich dem Leben hingeben. Das kann geschehen, wenn Sie sich mit den Urenergien unseres Planeten Erde verbinden. Damit kehren Sie zum Ursprung unseren irdischen Entstehens zurück und vereinigen sich mit Urkräften, die Sie stark werden lassen. Stellen Sie sich schulterbreit mit leicht gebeugten Knien aufrecht hin, wobei das Becken locker beweglich bleiben und die Schultern entspannt sein sollten. Bei Rückenbeschwerden können Sie diese Übung auch auf einem Stuhl sitzend machen, wobei Ihre Fußsohlen ganzseitig Bodenkontakt haben sollten. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Fußsohlen und nehmen Sie bewusst den Kontakt zum Untergrund wahr. Gehen Sie im Geiste die gesamte Fußsohle ab und spüren Sie die Stellen auf, die mit dem Boden Kontakt haben. Lassen Sie nun langsam aus Ihren Fußsohlen heraus Wurzeln wachsen, die immer länger in die Erde hineingreifen. Bleiben Sie nach Möglichkeit weiterhin konzentriert und lassen Sie Ihre Fußwurzeln tief ins Erdinnere hineinwachsen, dorthin, wo die Erde eine glühend-gelbe Masse ist. Verbinden Sie sich über Ihre Wurzeln mit dem heißesten Erdmittelpunkt und stellen Sie sich die Hitze vor, in die sie hineingreifen. Atmen Sie tief durch den Mund ein und stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem Atem jenes helle, heiße Licht die Wurzeln entlang bis in die Fußsohle hineinsaugen. Nach dieser Übung werden sich

Ihre Füße warm anfühlen. Wenn Sie die Übung an verschiedenen Tagen wiederholen, laden Sie sich von Mal zu Mal mehr mit plutonischer Energie auf. Die Kräfte des Pluto geben uns den Mut, Veränderungen in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen zu wagen, die uns freier atmen lassen. Sie erfüllen uns mit Lebenskraft, durch die wir unsere Klammergriffe, die uns oft selbst am intensiven Erleben hindern, loslassen können. So fühlen wir uns kraftvoll und gesund.



Kraft durch Trennung von der Du-Spiegelung

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

zu verlieren - und schließlich auch verlassen zu werden, da sich die anderen erschreckt von uns abwenden könnten. Wenn wir also versuchen, unsere plutonischen Energien zu beherrschen, können sie den Organismus wie Störwellen durcheinander bringen. Das verursacht Krankheiten.

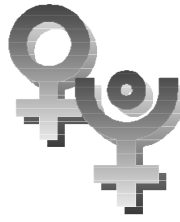
Die Kräfte des Pluto sind dort vergraben, wo unsere geheimsten Ängste sitzen. Dort, wo wir mit Ohnmachtsgefühlen konfrontiert werden, die wir unbedingt vor anderen verbergen wollen, liegt die Quelle unserer Lebendigkeit. Wenn wir immer wieder aufs Neue unsere Bedenken, Hemmungen und unsere Unnachgiebigkeit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

Ihre geheimsten Ängste werden in der Beziehung zum anderen Geschlecht spürbar. Irgendetwas zieht Sie faszinierend an und rührt in Ihnen an so viel Emotionales, dass Sie ganz erschreckt das Weite suchen. Das kann Sie dazu bringen, ein Single-Dasein zu führen oder in einer großen seelischen Distanz zu Ihrem Partner zu leben. Im Widerspruch dazu streben Sie innerlich

symbiotische Beziehungen an. Ihre Beziehungen werden recht schnell kompliziert, weil Besitzansprüche, Eifersüchteleien und auch Schuldgefühle dominieren. Entweder sträuben sich Ihre Partner gegen Ihre Inanspruchnahme oder Sie selbst tun sich mit dominanten Persönlichkeiten zusammen, von denen Sie zwischenzeitlich Erholung brauchen. Im Grunde genommen fühlen Sie sich häufig zu wenig beachtet - und alleingelassen. Es fällt Ihnen jedoch nicht leicht, das zu formulieren: Das entfernt Sie im Grunde genommen immer wieder vom anderen. Sie haben die Befürchtung, für den anderen nichts wert zu sein. Dieses Gefühl geht vermutlich einer Erkrankung voraus, die Sie dann sicherlich auch als schmerzhaft empfinden.

Zystenbildungen in den Geschlechtsorganen und deren Pilzbefall können auf ein Sexualverhalten hinweisen, in dem Sie sich nicht als gleichwertiger und geachteter Partner empfinden. Als Mann fühlen Sie sich vielleicht in Ihrer Männlichkeit zu wenig ernst genommen. Als Frau fühlen Sie sich vielleicht benutzt. Schon allein die Formulierung solcher Ängste leitet in vielen Fällen den Heilungsprozess ein. Nieren- und Blasenerkrankungen könnten die tiefe Besorgnis ausdrücken, dann verlassen zu werden, wenn man sich vertrauensvoll hingeben möchte. Möglicherweise ziehen Sie sich während des Krankseins zurück, obwohl Sie doch so sehr auf Zuwendung hoffen. Sie haben ein leidenschaftliches Temperament und sollten das in Form von Begeisterung, Intensität und Liebe in Ihren Beziehungen leben.

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.



körperliche Liebe und seelische Verbundenheit

Sie sind sehr leidenschaftlich und brauchen viel Liebe und Zuwendung! Ihre Bedürftigkeit ist Ihnen jedoch nicht ganz geheuer - denn Zurückweisungen verletzen Sie sehr. Denen wollen Sie vorbeugen. Daher passen Sie sich an und geben sich umgänglicher, als es Ihnen lieb ist. Zystenbildungen oder Fibrome in der Niere, im Hals oder in den Geschlechts- bzw. Brustdrüsen versinnbildlichen zurückgehaltene Wünsche. Weil Sie sich der Zuneigung eines anderen nicht sicher sind, sind Sie misstrauisch und eifersüchtig. Hingabe wird dann schwierig und Ihre Liebeswallungen halten Sie hinter einer Fassade aus Kühle zurück. Ihr Körper reagiert auf einen Gefühlsstau mit Gefäßverengungen und Durchflussbehinderungen in den Organen. Medizinische Maßnahmen sollen den Durchfluss wiederherstellen. Der ist aber von unseren Gefühlen nicht zu trennen.

Sie überschreiten Ihre psychischen Leistungsgrenzen, sobald Sie befürchten, dass sich ein geliebter Mensch von Ihnen entfernt. Das laugt Sie aus - und Sie fühlen sich abgeschlafft oder depressiv. Möglicherweise greifen Sie dann zu einem Aufputzmittel. Übermäßiger Genuss an Alkohol, Nikotin und auch an Zucker sollen Traurigkeit, Liebesschmerz und Verzweiflung

abfangen. Doch solche Muntermacher - wozu auch Schokolade zählt - regen zwar an, stellen aber keine Zufriedenheit her.

In Ihnen liegt ein riesengroßes Potenzial zur Liebesfähigkeit. Mit einer einfachen Übung finden Sie einen Zugang zu Ihrer Liebeskraft. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Herz von Blütenblättern umschlossen ist. Öffnen Sie in Ihrer Vorstellung ganz langsam ein Blütenblatt und der Strahl eines feinen zartrosafarbenen Lichtes strömt heraus. Öffnen Sie das nächste Blütenblatt, sofern Sie noch weiter in sich hineinschauen wollen. Nehmen Sie vor allem den austretenden Lichtstrahl wahr, der mit der Zahl der geöffneten Blütenblätter immer leuchtender von Ihrem Herzen ausstrahlt. Diese Übung versöhnt Sie so liebevoll mit sich selbst, dass Sie Ihren Wünschen mehr Gültigkeit geben können.

Die Schwingungen von Bachblütenessenzen unterstützen Sie darin, sich mit Ihrer Vergangenheit zu versöhnen. Die Bachblüte "Honeysuckle" hilft Ihnen, sich von Überholtem zu trennen, und ist ein wirksames Mittel bei Liebeskummer und in Trauerphasen. Die Bachblüte "Star of Bethlehem" ist dann angebracht, wenn Sie von einem Menschen oder von schmerzhaften Erinnerungen nicht loslassen wollen.



Wunsch und Erwartung

Moral, Gesetze und Gebote halten Sie für notwendig, damit durch sie die Triebhaftigkeit der Menschen unter Kontrolle gehalten wird. Streng richten Sie sich nach einem Wertesystem, das Sie zum Prinzip erheben. Verfehlungen erwecken in Ihnen ein schlechtes Gewissen - und Ihre eigene Leidenschaftlichkeit ist Ihnen manchmal unheimlich. Irgendwie ahnen Sie, dass auch in Ihnen etwas Begieriges steckt. Gelüste, die auf das Essen bezogen sind, belasten Ihr Gewissen am wenigsten. Folglich überfällt Sie gelegentlich ein Heißhunger auf Süßigkeiten. Falls Sie rauchen, werden Sie phasenweise zum Kettenraucher - und zwischenzeitlich konsumieren Sie mehr Alkohol, als Sie vertragen. Doch plötzlich pfeift Ihre Moral Sie zurück und Sie sühnen Ihre Ausuferungen durch Abstinenz. Erkrankungen, die mit der Leber in Verbindung stehen und auch Bauchspeicheldrüsen- oder Darmbeschwerden deuten an, dass Sie Ihr Verlangen nach Liebe oder Anerkennung stark reglementieren.

Die Schwingungen von Bachblüten bestärken Sie darin, Ihren persönlichen Lebensauffassungen mehr Berechtigung als einem allgemeinen Verhaltenskodex zu geben. Die Bachblüte "Pine" fördert Selbstbejahung, Selbstverantwortlichkeit und auch geistige Unabhängigkeit, also die Eigenschaften, durch die Sie zu eigenen Werten

finden. Die Bachblüte "Beach" erweitert Ihre Toleranzgrenze und gibt Ihnen damit den Mut, sich selbst mehr Zugeständnisse zu machen.



Unsere Verwundbarkeit

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

Doch wirklich schützen können wir unsere chironische Wunde nur, wenn wir unsere Schwachstelle akzeptieren und auf sie Rücksicht nehmen. Das schließt mit ein, dass wir unsere labile Veranlagung zu erkennen geben. Das ist

nicht leicht, weil uns Chiron mit genau den Aspekten unserer Persönlichkeit in Berührung bringt, die wir hässlich finden und die uns scheinbar daran hindern, uns vollkommen zu fühlen. So bewahrt uns unser Körper mit seinen Trieben, mit seinen Ausscheidungsvorgängen und mit seinen Anfälligkeiten davor, dass wir uns in Idealisierungen vergeistigen. Wir tendieren dazu, das, was uns behindert, intellektuell auszuräumen. Wenn wir allerdings mit einer chironischen körperlichen Veranlagung so umgehen, werden wir verblüfft feststellen müssen, dass das alte Leiden durch ein neues ersetzt wurde.

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

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



Ihr wunder Punkt: Ihr Verantwortungsgefühl

Sie wünschen sich Anerkennung und möchten als Autorität gelten. Ihr wunder Punkt wird dann berührt, wenn Sie glauben, einer Aufgabe nicht zu genügen. Sie übernehmen bereitwillig Verantwortung und setzen alle Ihre Kräfte ein, um ein Ziel zu erreichen. Möglicherweise glauben Sie, vor allem mehr körperliche Substanz zu brauchen, um genügend Durchhaltekraft zu haben. Um das zu erreichen, trimmen Sie Ihre Muskeln durch Leistungssport. Dabei überanstrengen Sie sich körperlich sehr. Gelenkentzündungen, Verrenkungen und Knieprobleme können Sie zu einer Trainingspause zwingen. Weil Sie immer alles schaffen wollen, übergehen Sie die Grenzen Ihres Körpers. Deshalb bremst Sie immer wieder ein körperliches Handikap aus.

Schon als Kind haben Sie Verantwortung für Jüngere oder Labilere übernommen. Heute tendieren Sie dazu, sich in vieles einzumischen. So sehen Sie sich verschiedenen Aufgaben gegenüber, die nicht mehr in Ihren Zuständigkeitsbereich hineingehören. Sie fühlen sich überfordert und hoffen, dass jemand Ihre Not bemerkt und sich ein wenig um Sie kümmert. Krankheiten könnten Ihnen die Möglichkeit bieten, sich ohne schlechtes Gewissen einmal allen Verantwortungen zu entziehen. Weil Sie jedoch Auskurieren mit Faulsein gleichsetzen,

lassen Sie nur das nötigste an Krankenpflege zu. Ein wenig verstoßen holen Sie sich die ersehnten Streicheleinheiten durch Massagen, Verbandwechsel und andere therapeutisch notwendige Kontakte.

Sie sind ein guter Zuarbeiter und ein perfekter Assistent für Leiter in verantwortlichen Positionen. Sie wissen genau, welche Unterstützung jemand braucht, der etwas erreichen will. Solange Sie sich aber für den Erfolg solcher Menschen verantwortlich fühlen, werden Sie selbst für Ihre Mühen zu wenig entlohnt. Vielleicht zwingen gesundheitliche Gründe Sie dazu, ein Projekt, das Ihnen öffentliches Ansehen garantiert hätte, wieder aufzugeben. Wenn Sie dazu übergehen, den Weg als das Ziel zu betrachten, und wenn Sie bereit sind, Ihre Arbeitskraft gemeinschaftlichen Projekten zur Verfügung zu stellen, werden Sie sich kraftvoller und gleichzeitig entspannter fühlen.



Ihre Heilkraft: Sinnfindung

Verständlicherweise möchten Sie den wunden Punkt, der unter Ihrem Chiron-Zeichen beschrieben wurde, schützen. Ihre Verletzbarkeit könnte Sie nämlich an Weltuntergangsgefühle bringen, mit denen Sie Ihr Leben als sinnlos und verwirrt betrachten. Um solche Abstürze zu vermeiden, suchen Sie in allem einen Sinn - auch im Leid. Daher lassen Sie sich von Heilsverkündern, religiösen Erlösern oder Gesundheitspropheten entflammen, die Ihnen die

Aussicht auf ein besseres Leben schenken. Voller Hingabe und der Überzeugung geben Sie sich dem Heilen körperlicher oder psychischer Leiden hin - in der Hoffnung, auch ein Heilmittel für sich selbst zu finden. Immer wieder glauben Sie, die beste Lösung gefunden zu haben, die Ihre persönliche Not oder Ihre körperlichen Schmerzen für immer lindert. Und weil Sie so froh über Ihren erzielten Erfolg sind, möchten Sie alle ähnlich betroffenen Menschen daran teilhaben lassen. Sie haben Charisma, weil die Menschen spüren, dass Sie einer von ihnen sind, der sich vom Schmerz nicht unterkriegen lässt. Das befähigt Sie, eine breite Masse Hilfesuchender anzusprechen, in denen Sie eine Hoffnung auf Heilung wecken. Dadurch finden Sie auch einen Sinn, Ihr persönliches Leid weiterhin tapfer zu ertragen.

Ihr wunder Punkt aber liegt stets offen da - und es ergeben sich Enttäuschungen, wenn Ihre Heilungserwartungen nicht eingetroffen sind. Daher sollten Sie Krankheiten, die etwas in Ihrem Leben verändert haben, Unfälle, die Ihre Pläne durchkreuzt haben, sowie auch immer wiederkehrende Beschwerden als Spitze eines Eisberges betrachten. Unter der Oberfläche haben Sie das Gefühl, vom Körperlichen gepeinigt zu werden. Immer wiederkehrende körperliche oder psychische Zusammenbrüche fordern Sie dazu auf, vom Ideal eines leidlosen Lebens abzugehen und Schmerzen als einen Teil des Lebens und als Zeichen von Lebendigkeit anzunehmen. Solange wir Leid empfinden können, leben wir. Sobald wir aber auf unser Recht auf Glück pochen, werden wir zu gefühlsarmen Fanatikern, die sich nicht selten selbst ins Unheil stürzen - um wieder empfinden zu können. Daher sollten Sie

körperliche Handikaps als Mittel zum Rückzug aus dem Alltagsgeschehen betrachten - als Mittel, über das nachzudenken, was Ihnen im Leben etwas bedeutet.

Heilsam können für Sie therapeutische Methoden sein, die Körper und Psyche als Einheit betrachten. Möglicherweise zieht es Sie zur Homöopathie, zur chinesischen oder tibetischen Medizin oder zu Natur- oder anderen Heilverfahren hin. Sie werden mit Therapeuten oder geistigen Lehrern und auch mit Astrologen in Kontakt kommen, durch die Ihnen die Kraft Ihrer Intuition wieder bewusst wird. Ihr wunder Punkt kann nicht wegtherapiert werden. Doch er wird Sie immer wieder dazu bringen, das Leben aus einer Verbindung von Gefühl und Verstand heraus zu betrachten.



Ihre empfindliche Stelle: Ihr Selbstverständnis

Sie interessieren sich für die Denkprozesse des anderen. Dabei dringen Sie zu den psychischen Beweggründen vor, die zu einem Entschluss geführt haben. Instinktiv bringen Sie somit so manches "Herumgerede" auf den Punkt - und verblüffen damit Ihren Gesprächspartner. Sollten Sie jemandem mit Ihren ungeschminkten Argumenten zu nahe gerückt sein, fühlen Sie sich durch dessen taktische Gegenargumentation persönlich angegriffen. Dabei bricht bei Ihnen eine alte Wunde auf: Sie fühlen sich abgelehnt,

wenn Ihnen jemand nicht zustimmen kann. Um selbst nicht ausgeschlossen zu werden, haben Sie sich schon früh angewöhnt, alles logisch und rational zu begründen. Das scheinen die anderen zu verstehen und zu akzeptieren. Doch strenge Sachbezogenheit untergräbt Ihr Gefühl, das Sie für das Wesen der Dinge haben. Solange Sie pragmatisch vorgehen oder versuchen, sich mit Faktenwissen zu erklären, werden Sie in Ihren Beziehungen vereinsamen. Krankheiten könnten dann den Part übernehmen, sich endlich einmal wieder so zu geben, wie Sie sind: sensibel, emotional und verletzlich. Körperliche Beschwerden können somit als Regulativ fungieren, um sich nach einer Phase der Rationalität wieder mehr um die Gefühle zu kümmern. Erkrankungen, die bei Ihnen die sprachliche Mitteilung blockieren, bringen Sie wieder zu Ihrer ursprünglichen Verständigungsebene zurück: Körpersprache und Gefühlsausdruck.

Wenn jemand ehrlich nach seinen Motiven forscht, ist er bei Ihnen als Berater, Therapeut oder Arzt gut aufgehoben. Für solche Menschen haben Sie etwas von einem Schamanen, der intuitive Kräfte im anderen in Bewegung setzen kann. Das weicht verknöcherte Einstellungen auf. Damit haben Sie die Fähigkeit, im anderen einen Ganzwerdungsprozess - also Heilung - zu induzieren, der Denken und Fühlen wieder in Beziehung setzt.



Ihre empfindliche Stelle: Ihre Selbstliebe

Dreh- und Angelpunkt Ihres Wohlbefindens ist Ihr Beziehungsleben. Sie reagieren gekränkt oder werden krank, wenn Ungereimtheiten in der Luft liegen. In einem angespannten Wohn- oder Arbeitsklima fühlen Sie sich automatisch abgelehnt, weil Sie das Verhalten anderer persönlich nehmen. Eine konfliktbeladene Atmosphäre beeinträchtigt auf längere Sicht hin Ihre Gesundheit. Sie können etwas für Ihr Wohlbefinden tun, wenn Sie mit den betroffenen Menschen auf möglichst direktem Wege Ungereimtheiten klären - oder Sie befassen sich mit körperlichen Reinigungsprozessen, etwa mit Entschlackungskuren, Trinkkuren, Entwässerungen, Schleimverdünnungen und Blutreinigungen. Solche Prozeduren verdeutlichen, dass es nun an der Zeit ist, sich von belastenden Stoffen - oder vom Beziehungsballast - zu befreien. Möglicherweise stellen Sie Klarheit erst dann her, wenn Sie genügend Wut angestaut haben. In Zeiten, in denen Sie sich zur Wehr setzen, werden Sie verblüfft feststellen, dass auch Ihre körperliche Abwehrkraft stabiler geworden ist.

Höchst empfindlich reagieren Sie auf Ungerechtigkeiten, die durch die geschlechtsbezogenen Rollenaufteilungen in unserer Gesellschaft entstanden sind. Ihre Sensibilität hierfür aber beruht auf eigenen Erfahrungen, in denen Sie Ihrer Sinnlichkeit und

Ihrer naiven Freude am Entdecken Ihres Körpers aufgrund von Moral und Sitte nicht nachgeben durften. Jene verletzlichen Erfahrungen sind es eigentlich, die Sie dafür kämpfen lassen, dass jeder ein Recht auf Genießen hat. Womöglich stellen Sie sich verteidigend auf die Seite jener Menschen, die aufgrund ihrer Korpulenz, eines körperlichen Mangels, eines Schönheitsfehlers oder einer Geschmacksfrage von anderen gehänselt werden. Solche Menschen sprechen in Ihnen nämlich den Schmerz an, sich selbst oder Ihren Körper nicht schön zu finden. Vermutlich haben auch Sie eine Zeit mitmachen müssen, in der Sie sich als zu wenig attraktiv für das andere Geschlecht empfunden haben.

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



Ihre empfindliche Stelle: Ihr Bedeutungswille

Sie sind davon überzeugt, dass alles im Leben einen Sinn hat. Für Sie ist es unvorstellbar, dass wir Menschen einem Schicksal ausgeliefert sein könnten, das nur auf

Zufällen basiert. Krankheiten interpretieren Sie daher als Fingerzeig des kosmischen Gesetzes, dass der Kranke zu einer Veränderung in seinem Leben aufgefordert ist. Je nach Ihrem persönlichen Gesamtbild werten Sie Krankheiten entweder als Sühneopfer für Selbstüberschätzung oder aber als Regulativ, durch das Sie an die wahren Aufgaben, die das Leben für Sie vorgesehen hat, hingeführt werden.

Zutiefst sind Sie von Ihrer Erkenntnisfähigkeit überzeugt - Ihrer Fähigkeit, Dinge zu durchblicken, denen manch anderer noch hilflos und fragend gegenübersteht. Daher werden Sie von Leuten aufgesucht, die von einem unglücksbringenden Schicksal geheilt werden wollen. Instinktiv ahnen Sie, was des Rätsels Lösung oder das Heilmittel für immer wiederkehrende Leiden oder Schicksalsschläge sein könnte. Mit Ihrer charismatischen Ausstrahlung haben Sie die Gabe zu einem begnadeten Lehrer, einem einfühlsamen Therapeuten oder zu einem geistigen Führer. In den Menschen, die Sie aufsuchen, ahnen Sie die Frage nach der Bedeutung Ihres Menschseins. Auch Sie befinden sich auf der Suche nach Ihrem persönlichen Wert in einer Gemeinschaft. Möglicherweise zieht es Sie auf Ihrer Pilgerreise in ferne Länder, in denen Sie einem Teil Ihres Wesens begegnen. Das wird sich Ihnen jedoch nur offenbaren, wenn Sie Ihrer Intuition folgen. Daher kann für Sie eine Reise in ein Land, das Sie auf unerklärliche Weise fasziniert, eine heilende Wirkung haben. Die dortigen Gegebenheiten inspirieren Sie zu einer Lebensweise, die Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Innenleben richtet. Dadurch fühlen Sie sich endlich ganz.

Epilog

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

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

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

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

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

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

Abschließend noch Grundsätzliches zur Anwendung von Bachblütenessenzen:

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

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

Bachblüte einzeln charakterisiert. Die Bilder so einer Bachblüten-Kartensammlung - beispielsweise die "Bachblüten-Devas" von Alois Hanslian - sprechen Ihr Unbewusstes an und stellen einen intuitiven Bezug zur Wirksamkeit der jeweiligen Blüten her.

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

Susanne Christan, Astrologin.