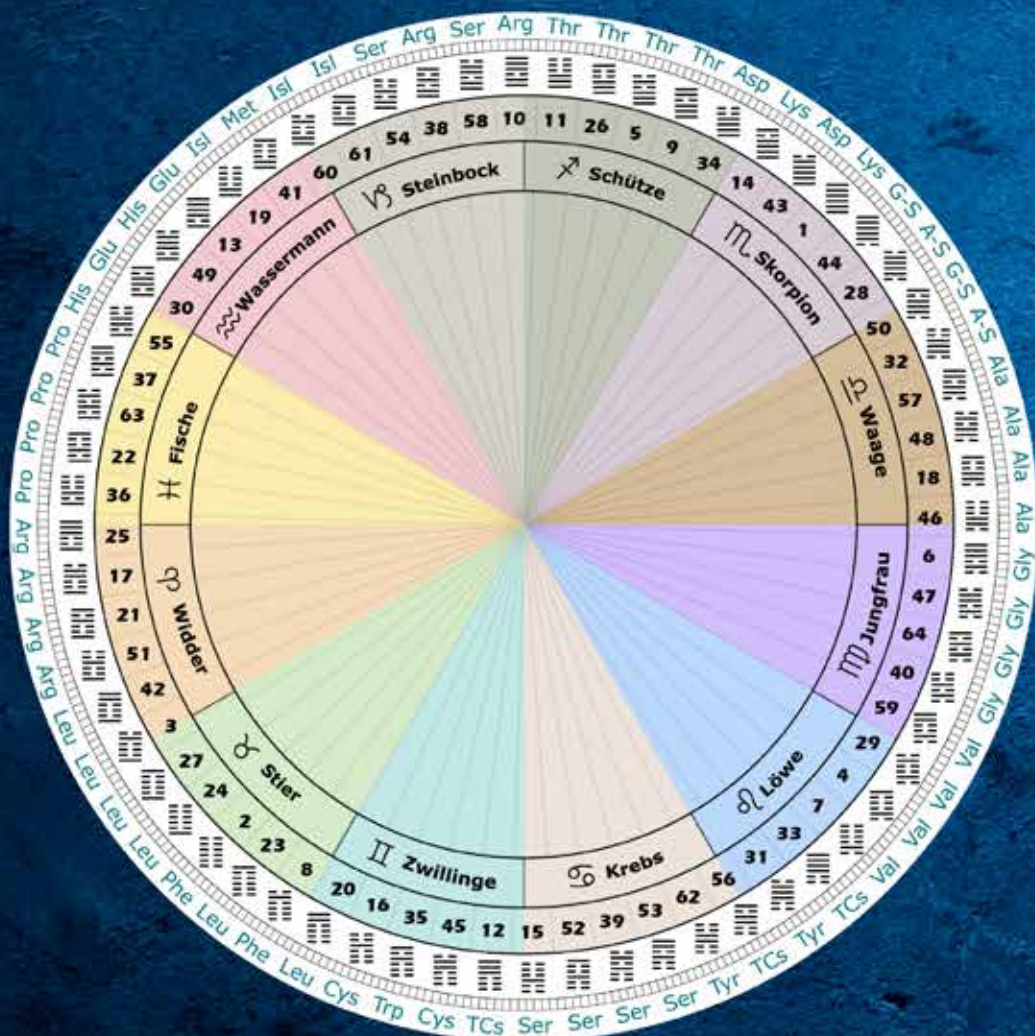
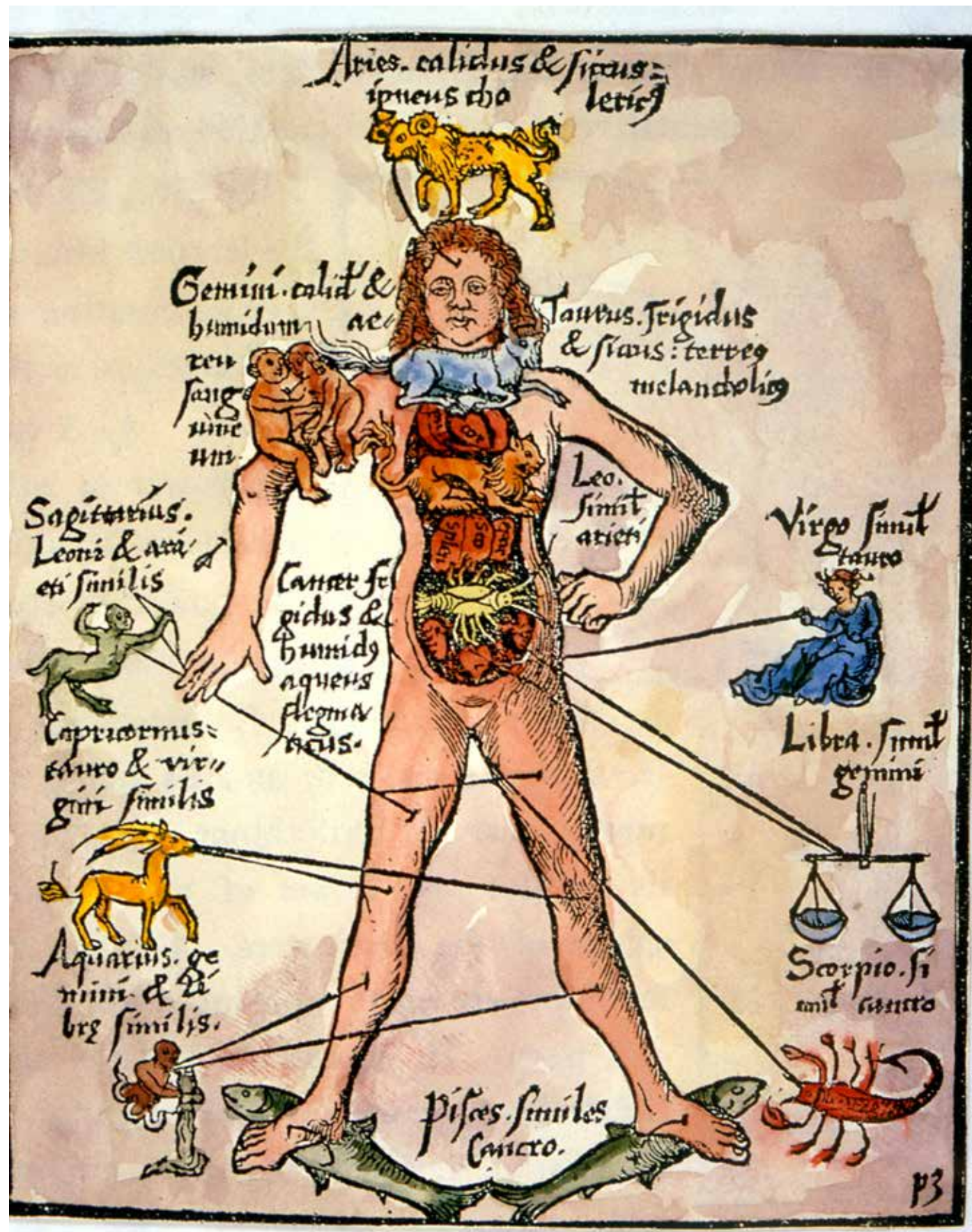


WISSENSBUCH TEIL 1

KÖRPER- UND MENTALBEREICHE IM HUMAN DESIGN

TIERKREISE & LEBENSFELDER





Zeichnung aus dem 12. Jahrhundert - erstmalige Skizze der Tierkreise in den menschlichen Körper

Die 12 Körpersegmente im Human Design – Tierkreise und Bedeutung

In der astrologischen Medizin, die es schon vor ca. 4500 Jahren gab, werden die 12 Tierkreiszeichen und somit auch alle 64 Tore bestimmten Körperregionen zugeordnet. Zum Beispiel gehört zur Jungfrau der Bereich um Magen, Galle, Leber, Bauchspeicheldrüse, während der Steinbock für die Knochen, Gelenke, Muskeln, Faszien steht.

In der nebenstehenden Grafik ist dies kurz skizziert, sodass du einen ersten Überblick über die Körperbereiche und ihre Zuteilung erhältst. In den folgenden Kapiteln geht es dann um die Körperbereiche und die Bedeutung der einzelnen Tierkreiszeichen. Jeder Körperbereich enthält eine übergeordnete Botschaft in diesem Körperbereichen liegt. Du erfährst, welche Symptome sich zeigen können und wie du aktiv stabilisieren kannst.

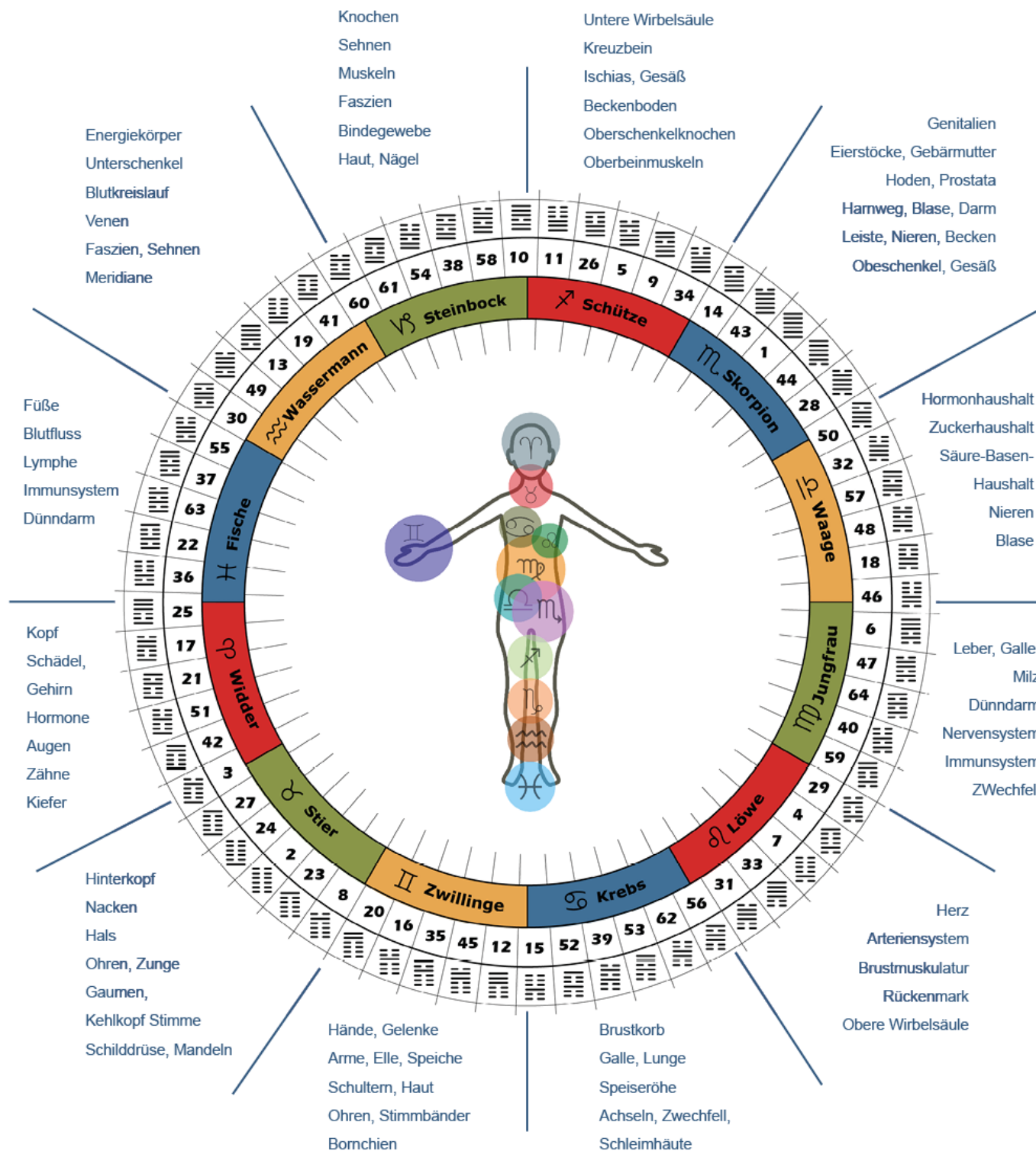
Die Tierkreiszeichen geben dir wertvolle Hinweise darauf, in welchen Rahmen dein Thema oder dein Tor eingebettet sind. Das heißt, welche Energie befeuert hier deine Entfaltung in ein Potenzial und was ist dem Ausleben des Schattens zuträglich.

Über die Tierkreiszeichen kannst du herausfinden:

- Welches Tor-Thema sich im Körper an welcher Stelle zeigt
- Wozu der Körper- und der Organbereich dich auf spiritueller Ebene auffordern
- Welche Tierkreiseenergie zur Lösung des Themas führen kann
- Wie du den Körper- und Organbereich unterstützen kannst

Ich möchte dich gern um ein Experiment bitten, denn wir alle kennen die Tierkreise aus dem klassischen Horoskop. Das, was du als dein „Sternzeichen“ kennst, ist im Human Design dein Tor in der bewussten Sonne (für die Profis). Also nimm dir bitte einen Moment Zeit und lies die Information zu deinem Sonnen-Tierkreiszeichen in der Grafik aufmerksam durch. Warum? Unser Sonnenzeichen (Sternzeichen) wirkt zu 70 % auf unseren Körper und unsere Persönlichkeit. Innerhalb dieses Zeichens wirst du bereits einige Erkenntnisse darüber haben, wie dein Körper tickt und warum er über einen bestimmten Körperbereich mit dir kommuniziert. Darüber hinaus wirst du wertvolle Erkenntnisse darüber erlangen, zu was dein Sonnenzeichen dich explizit auffordert und welche Energie dir dieses Zeichen zur Verfügung stellt. Habe auch immer im Blick, dass wir Energien aus den konkreten Tieren ableiten können, wenn wir diese studieren z.B. den Stier, der danach strebt seine Herde zu schützen und eine immense Kraft im Kopfbereich mit sich bringt. Blicke hier gern immer wieder in die Natur und finde heraus, welche Energien du in dir bereits kennst und näher entdecken möchtest.

Körperbereiche im Human Design Mandala



Die Zuordnung im Human Design Mandala + Eingangsbeispiel

Im Human Design Mandala finden wir alle 12 Tierkreiszeichen statisch, also fix einer bestimmten Reihe an Toren zugeordnet. Dieser Tierkreisring ändert und „dreht“ sich nicht, was es uns ermöglicht die Themen, die sich in Körperbereichen ausdrücken zu verstehen und zu erkennen.

Alle 12 Tierkreiszeichen und ihre grobe Zuordnung findest du in nebenstehender Grafik. Alleine diese Übersicht befähigt dich schon jetzt in dein eigenes Mandala einzutauchen und Körperbotschaften auszulesen.

Auf den folgenden Seiten findest du ein Praxisbeispiel und ein reales Energiebild. Zur Verdeutlichung habe ich dir den Human Design Bodygraphen und das Mandala abgebildet.

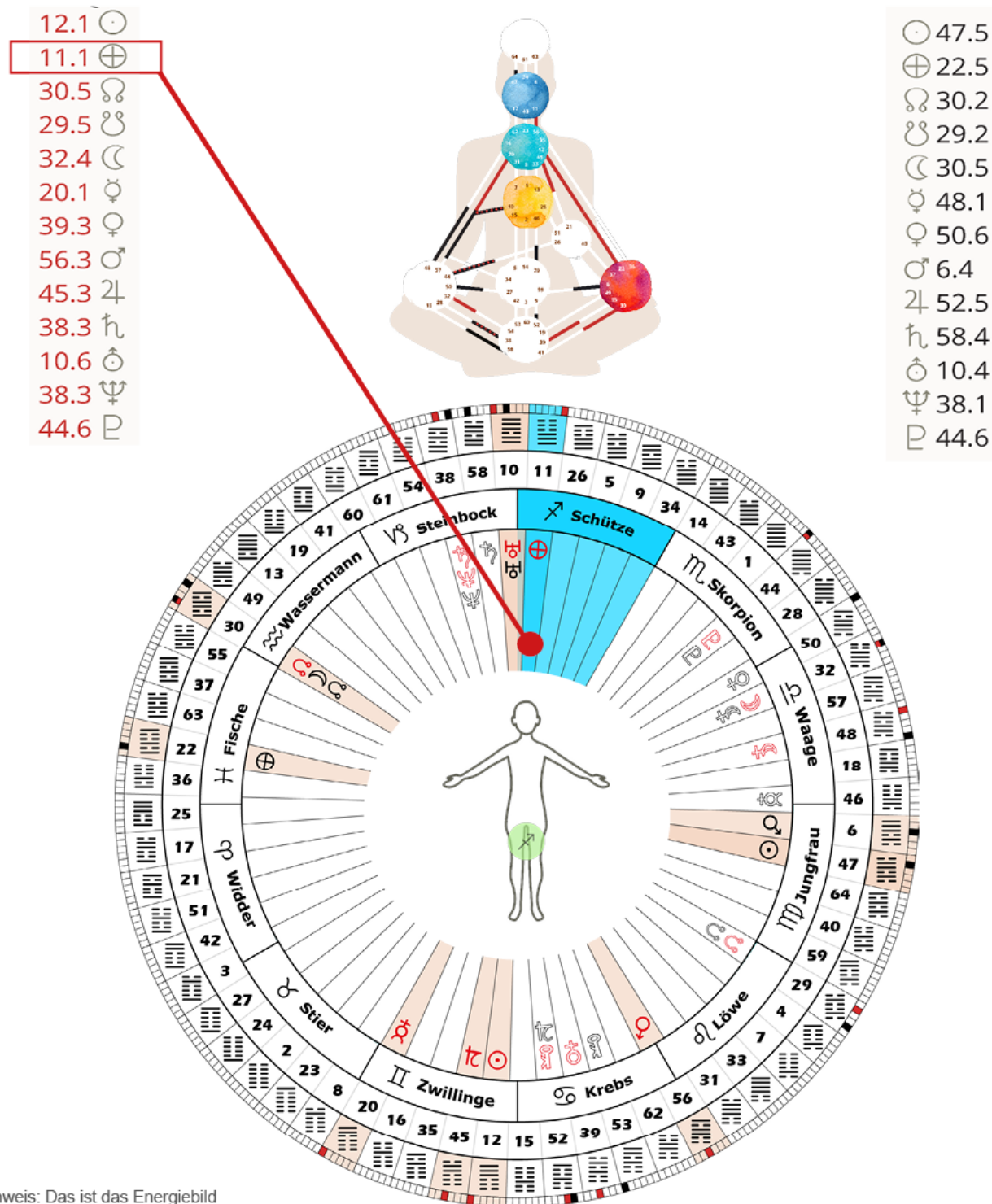
Praxisbeispiel:

Die betroffene Person litt immer wieder unter Beschwerden im Ischias, hatte regelmäßig einen so genannten „Hexenschuss“ und klagte über Steifheit im Lendenbereich. Im Human Design steht das Tierkreiszeichen Schütze für den unteren Rücken, den Ischias, die Lendenwirbelsäule (mehr Infos dazu findest du in Kapitel xx). Der Schütze markiert gleichzeitig das Haus 9, dem Haus für Wachstum, Kreativität, Herausforderungen und der Offenheit für das Leben. Darin kannst du das Lebensfeld erkennen, indem sich diese Symptome immer wieder zeigen. Schauen wir noch tiefer in das Energiebild der Person, dann erkennen wir, dass im Schützen das Tor 11 aktiviert ist. Dieses Tor steht für Ideenvielfalt, im Schatten aber auch für Starre. Die Grundbausteine, um ein Überthema für die Beschwerden zu finden, hast du jetzt auf einen Blick beisammen und kannst für dich selbst oder einen Klienten ein Überthema finden bzw. konkret die Fragen stellen, die ich dir als Impuls im Beispiel mitgegeben habe.

Du kannst also das Mandala nutzen, wenn du selbst in einer Körperregion Beschwerden hast oder dir ein Klient diese mitteilt um herauszufinden, welche Tore in dem Körperbereich aktiviert sind.

Konkrete Symptome lesen/deuten

Konkrete Beschwerden: Probleme mit dem Ischias, wiederkehrender „Hexenschuss“, Steifheit in der Lendenwirbelsäule, fühlt Kälte im Lendenbereich



Hinweis: Das ist das Energiebild einer realen Person. Diese Ursache für Ischiasbeschwerden sind an einem individuellen Beispiel erklärt und nicht allgemeingültig.

Spirituelle Ursache und Erklärung

Hauptthema: einen Kompromiss leben

Körperbereich: Schütze

Der Schütze fordert dazu auf Vorwärtszugehen und zu Entdecken. Er ermutigt uns zu Bewegung im Leben indem wir unsere Energie in Tatkraft wandeln und aus uns heraus etwas kreieren, erschaffen, ordnen, aufbauen, versorgen. Aktivierungen im Schützen machen sich bemerkbar durch einen wortwörtlichen „Schiefstand“ in der Wirbelsäule und der Stauung bzw. Stockung von Lebensenergie. Frage dich ob du in deinem Leben vorwärts gehst für dich und was die Steifigkeit im Drehpunkt (Lende) verursacht.

Lebensfeld: Haus 9

Haus 9 steht für Ideen, Träume, mentales Wachstum, Fokus, Herausforderungen und das Hinterfragen des Lebens, neue Wahrheiten finden, Intellektualität und Toleranz entwickeln

Aufforderung:

Offenheit für Neues im Leben

Fragen:

Bist du aktuell mental genährt?
Währst du dich gegen ein Konzept, eine Person, eine tägliche Arbeit?

Aktiviertes Tor: 11 Tor der Ideenvielfalt

Gabe: Ideen mit anderen Teilen

Potenzial: Idealismus, Begeisterung für neue Konzepte

Schatten: Kein Vertrauen in die eigene Energie und Ideen, Starrsinn in Bezug auf die Ideen anderer, Wut, starkes Fantasieren im Inneren, Angst vor fehlender Sicherheit

Fragen:

Nutzt du deine Kreativität?
Warum/Wo verleugnest du deine Visionen und Ideen?
Wo hältst du eine steife Fassade von dir aufrecht?
Welche Angst „lähmt“ dich?

Aminosäure zur Unterstützung: THREONIN

Bedeutung Füße:

Unsere Füße verbinden uns mit der Erde. Sie fordern uns dazu auf uns zu erden, über die Erde belastende Emotionen abzugeben und unseren Körper wieder zu spüren. Nicht umsonst laufen alle Körperpunkte im Fuss zusammen. Die Füße fragen uns: Wie gut bist du geerdet?

Beispiel 2:
Hier siehst du die komplette Analyse
der Körpersprache anhand von unserer
Beispielperson Sabine und darauffolgend die
Bedeutung für eines der Themen.

So spricht Sabines Körper

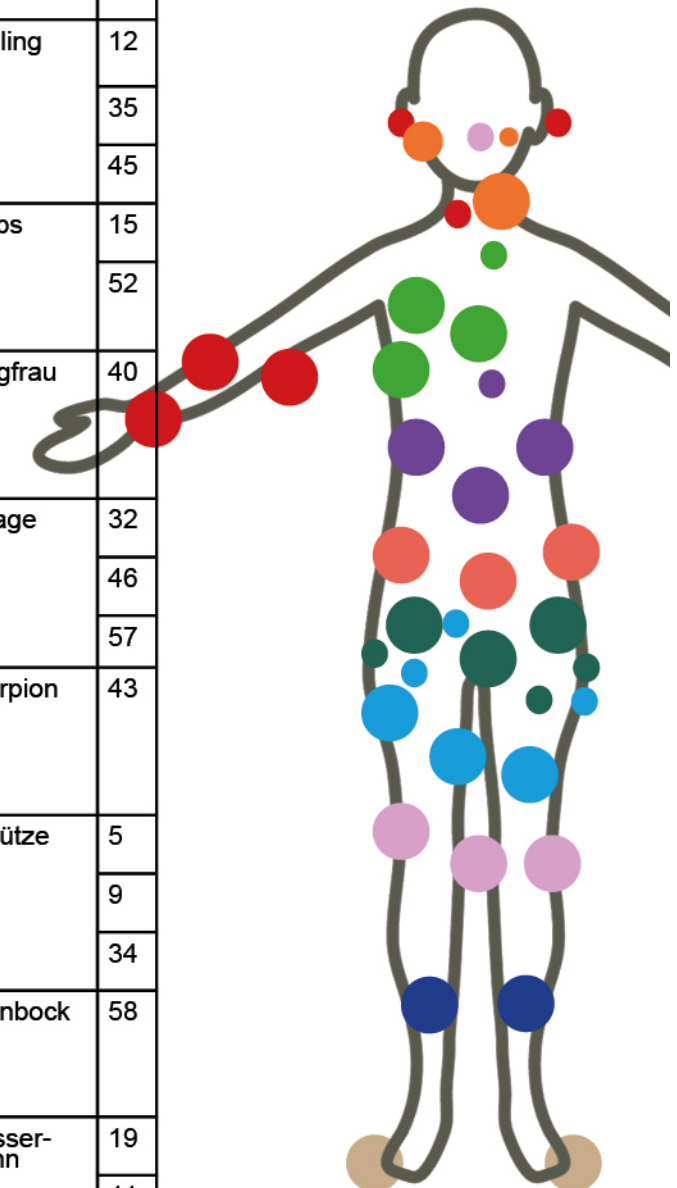
Dieses Energiebild kombiniert die Aktivierungen (alle Tore) im Mandala mit den jeweiligen Körperbereichen in einer Tabelle und gibt eine Möglichkeit des schnellen „Nachschauens“ an die Hand, welches Tor oder welche Aufforderung in diesem Körperbereich zu finden sind. Bitte beachte, dass nicht jeder Mensch in allen Tierkreisen Aktivierungen hat, weswegen nur die angezeigt werden, die in diesem Fall für Sabine wichtig sind.

Zeichne dein Bild

Auf dem Umschlag des Buches findest du diese Grafik als Blanko-Grafik. Trage deine Daten ein und erhalte dein eigenes Symptom- und Körperbild.

Körperbereich	Tierkreis	Tor
- Hinterkopf - Nacken, Hals - Gaumen, Stimmbänder - Kehlkopf - Schilddrüse - Mandeln	Stier	27
- Handgelenke, Hände - Elle, Speiche, Arme - Ohren und Stimmbänder - Schulterblatt, Schlüsselbein - Knochen, Bronchien	Zwilling	12 35 45
- Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase - Brustbein, Rippen - Speiseröhre, Herzbeutel - Brustkorb, Achseln - Lunge, Schleimhaut	Krebs	15 52
- Leber, Galle, Milz, Dünndarm - Bauchspeicheldrüse - Nervensystem, Immunsystem - Zwerchfell	Jungfrau	40
- Nieren, Blase, Harnsystem - Eierstöcke, Hoden - Unterer Rücken, Leiste - Hormon- und Zuckerhaushalt - Säure-Base Haushalt	Waage	32 46 57
- Prostata, Hoden, Genitalien - Harnwege, Blase, Darm - Leistengegend, Becken, Nieren - Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	43
- Oberbeinmuskulatur, Gesäß - Kreuzbein, Ischias - untere Wirbelsäule - Oberschenkelknochen - Beckenboden, Gelenke	Schütze	5 9 34
- Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen - Faszien, Bindegewebe, Haut - Zähne, Nägel - Hamstrings	Steinbock	58
- Unterschenkel - Muskeln, Knochen, Sehnen - Meridiane, Faszien, Chakren - Blutkreislauf, Venen - Energiekörper	Wassermann	19 41
- Füße, Blutfluss - Lymph, Lymphbahnen - Immunsystem - Dünndarm	Fische	22 37

Wenn es in einem dieser Bereiche „hackt“, kann Sabine gezielt nachschauen, welches Tor und Thema dahinterstehen.



Körperbeispiel

Der Nacken schmerzt,
wenn Sabine sich selbst
vergisst.

Tor 27 = Tor der Fürsorglichkeit
Tierkreiszeichen = Stier



Körperbereich	Tierkreis	Tor
• Hinterkopf • Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf • Schilddrüse • Mandeln	Stier	27



**„Sabine, vernachlässigst du deinen Körper
und gibst mehr raus als du zur Verfügung
hast?“**

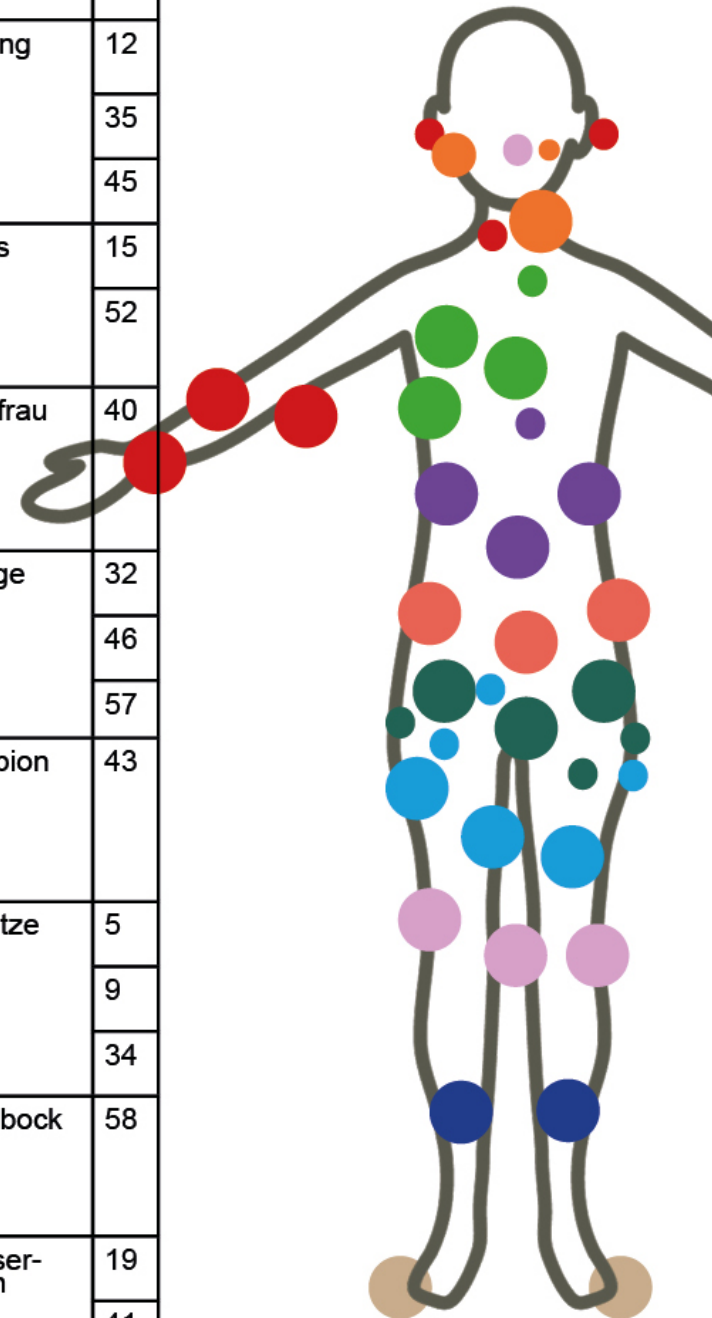
Mit dem aktivierten Tor 27 geht es im Leben um Fürsorglichkeit, sich selbst und anderen gegenüber. Das schließt Nächstenliebe genauso mit ein wie die Aufopferung für andere. Ebenfalls wird das Thema der Fürsorglichkeit unter dem Aspekt des „Helfer-Syndroms“ betrachtet. Ich handle und Sorge mich um andere nicht aus Selbstlosigkeit sondern damit ich etwas dafür bekomme z.B. Liebe, Anerkennung, Nähe. Die Schatten die dieses Tor in sich trägt sind die extrem Aufopferung für einen Menschen oder eine Sache bei der ich mich selbst vergesse und die Fürsorge für mich hinten ansteht. Die Überbehütung und auch Überfürsorglich für andere und mich selbst. So fürsorglich wie ich für andere sein kann, kann ich im Extrem auch für mich selbst werden, was uns hier einen weiteren Schatten zeigt, eine massive Selbstbezogenheit. Hier steht immer das ICH vor dem WIR aber in einem ungesunden Maße. Der Stier fordert uns zu Balance auf. Wenn wir nicht in Balance des Gebens und Nehmens sind meldet sich die Schilddrüse oft bei uns, denn sie weist daraufhin, dass hier ein problematischer Austausch vorliegt und wir zu viel rausgeben als wir zur Verfügung haben. Der Stier meldet sich auch, wenn wir die Dinge nicht sehen wollen über die Augen und weist uns daraufhin, dass eventuell Abhängigkeiten bestehen zwischen Gebendem und Nehmenden, die wider jeder Natur sind. Wenn unser Geben Überhand nimmt, dann kann auch unsere Abwehr nicht mehr ihre Arbeit machen, was zur Folge Infektanfälligkeit hat. Der Körper zwingt uns dann zur Ruhe, damit wir selbst aufladen können. Weitere Symptome können sein:

Körpersymptome beim Ausleben des Schattens:

- Abhängigkeit und Suchtverhalten, Steifer Hals und Nackenschmerzen
- Probleme mit den Halswirbeln (vor allem Atlas), Schilddrüsenproblematiken, Hashimoto, Hormonstörungen, Entzündungen der Augen
- Migräne (chaotische Gedanken), Infektionen der Mandeln, Angina

	Körperbereich	Tierkreis	Tor
●	• Hinterkopf • Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf • Schilddrüse • Mandeln	Stier	27
●	• Handgelenke, Hände • Elle, Speiche, Arme • Ohren und Stimmbänder • Schulterblatt, Schlüsselbein • Knochen, Bronchien	Zwilling	12 35 45
●	• Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase • Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel • Brustkorb, Achseln • Lunge, Schleimhaut	Krebs	15 52
●	• Leber, Galle, Milz, Dünndarm • Bauchspeicheldrüse • Nervensystem, Immunsystem • Zwerchfell	Jungfrau	40
●	• Nieren, Blase, Harnsystem • Eierstöcke, Hoden • Unterer Rücken, Leiste • Hormon- und Zuckerhaushalt • Säure-Base Haushalt	Waage	32 46 57
●	• Prostata, Hoden, Genitalien • Harnwege, Blase, Darm • Leistengegend, Becken, Nieren • Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	43
●	• Oberbeinmuskulatur, Gesäß • Kreuzbein, Ischias • untere Wirbelsäule • Oberschenkelknochen • Beckenboden, Gelenke	Schütze	5 9 34
●	• Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen • Faszien, Bindegewebe, Haut • Zähne, Nägel • Hamstrings	Steinbock	58
●	• Unterschenkel • Muskeln, Knochen, Sehnen • Meridiane, Faszien, Chakren • Blutkreislauf, Venen • Energiekörper	Wassermann	19 41
●	• Füße, Blutfluss • Lymphe, Lymphbahnen • Immunsystem • Dünndarm	Fische	22 37

Wenn es in einem dieser Bereiche „hackt“, kann Sabine gezielt nachschauen, welches Tor und Thema dahinterstehen.



Nachschlageteil - 12 Tierkreise

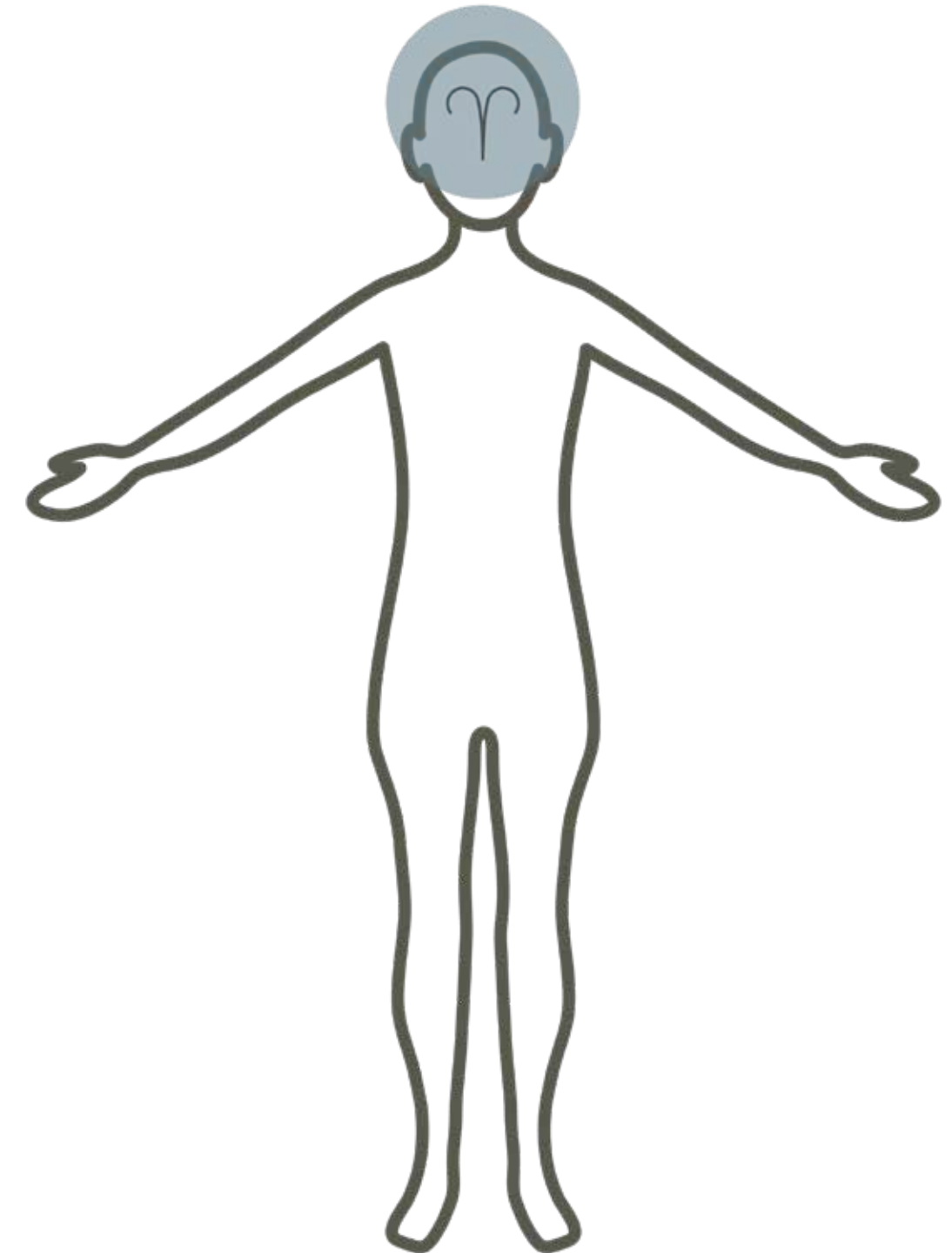
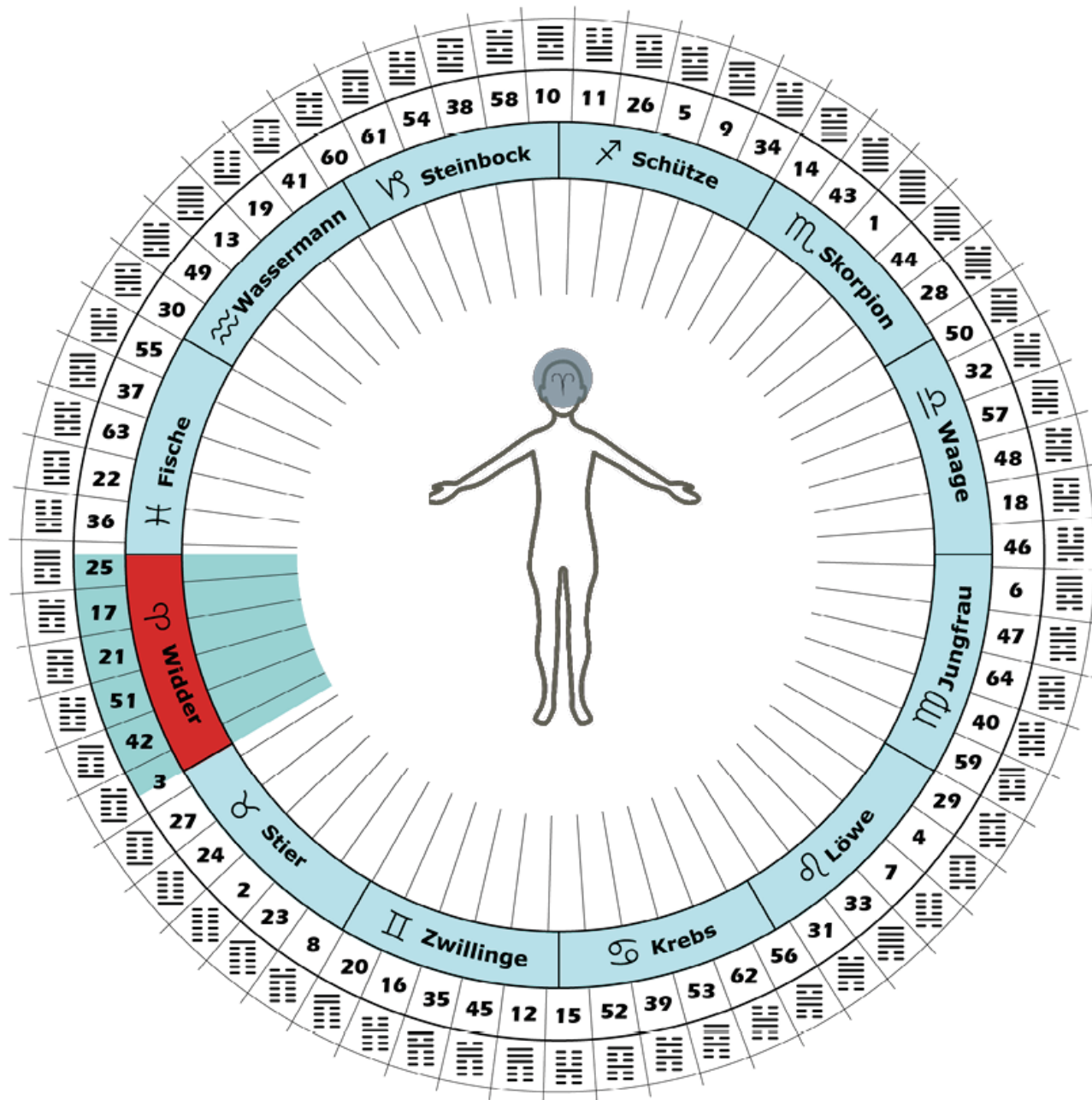
*mittels der Tierkreise kannst du nebenstehendes Körperbild für dich oder Klienten erstellen

Tierkreiszeichen Widder

Element: Feuer

Tor: (3), 42, 51, 21, 17, 25

Haus 1 - Lebensgefühl, Motivation, Persönlichkeit



Körperbereiche

- Kopf, Gehirn, Schädel
- Hormonelle Steuerung
- Augen
- Zähne (Oberkiefer)
- Kiefergelenk

Schlagworte

- Wahrnehmung der Welt
- Logik und Widerstandsfähigkeit
- Überreizung
- Körper-Kopf Balance
- Stressmanagement

Tierkreiszeichen WIDDER – Kopf, Schädel, Gehirn, Augen, Zähne, Hormone

Der Widder als Feuerzeichen steht für Enthusiasmus, blitzschnelles Reagieren, Dynamik, Aktion, Dickköpfigkeit, Mut, Hitzigkeit, Ehrlichkeit, Robustheit, Selbstbewusstsein und Freimut. Der Widder ist bekannt dafür, dass er relevante Dinge sehr schnell scannt, wahrnimmt und direkt eine Aktivität, Bewegung oder Aktion daraus ableiten kann. Wie ein Blitz vom Kopf in den Körper ist dieses Zeichen geprägt von dem Thema Herausforderungen, Reaktionsfähigkeit aber auch Kühnheit, Furchtlosigkeit und Wagemut. Im Zeichen Widder geht es um Bewegung aber auch um die eigenen Körpergrenzen. Dazu nutzt der Widder hauptsächlich seinen Kopf und seine Sinne. Die Essenzfrage, die uns der Widder auf Körperebene stellt ist:

**„Welchem Druck musst du wirklich nachgeben?
Was sind deine fühlbaren Körpergrenzen?“**

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Widder zugeordnet werden sind:

- **Kopf**
- **Gehirn, Schädel**
- **Gehirnnerven**
- **Augenpartien und Sehsinn**
- **Oberkiefer, obere Zähne, Kiefergelenke**
- **Nebennierendrüsen (als reaktive Antwort auf die Wahrnehmung folgt Adrenalinausschüttung)**

Für eine Balance im Zeichen Widder ist es wichtig, dass dem Druck agieren und reagieren zu wollen nachgegeben wird und eine Überhitzung, Überreizung der Sinne und ein Feststecken oder Stau der reaktiven Impulse vermieden werden. Gleichsam darf sich im Laufe des Lebens eine reaktive Balance entwickeln, sodass der Widder lernt, nicht blitzschnell auf alles reagieren zu müssen und das Adrenalin in die Höhe schießen zu lassen und förmlich zu „Überhitzen“. Seine Feuerkraft kann Zündfunken setzen und ihn zu einem brillanten Logiker machen aber sie kann auch eine selbstzerstörerische Kraft annehmen. Gerät der Widder unter Druck, beispielsweise weil Leistungen nachlassen und der Körper eine Pause fordert, macht er sich oft noch mehr Druck, anstatt einen Gang zurückzuschalten. Diese permanente Aktivierung der Nebennierendrüsen kann zu chronischem Stress, ständiger Anspannung und einer Disbalance von Aktion / Ruhe führen. Dem Widder-Zeichen und Aktivierungen in ihm

werden folgende Beschwerden zugeordnet.

- **Kopf- und Gesichtsverletzungen**
- **Kopfschmerzen und Migräne**
- **Bluthochdruck und Hitzigkeit**
- **Veränderungen in der Wahrnehmung (psych. Erkrankungen)**
- **Realitätsverlust, Impulsivität, Aggression**
- **Chronischer Stress bis hin zum Burn-Out**
- **Bewegungssucht, Sexsucht**
- **Fieber**
- **Akne, Ausschlag am Kopf**
- **Erkrankungen der Nebenniere**
- **Cortisol-Ungleichgewicht**
- **Schlaflosigkeit und Unruhe**
- **Neurologische Störungen z.B. Epilepsie, Alzheimer**
- **Problematiken am Sehnerv, Augenschmerzen, Verklebungen und Infektionen am Auge**

Für den Widder ist es immens wichtig, dass er Bewusstsein über seine eigenen Entspannungs- und Anspannungszustände erlangt und nicht blind einem Drang nach noch mehr Stress, Druck, Bewegung folgt und sich dabei ständig übergeht. Seine Fähigkeiten dieser schnellen, impulsartigen Reaktionen sind wertvoll, kosten aber viel Kraft. Der Widder darf lernen, dass seine „Blitze“ nicht den ganzen Tag vom Himmel fallen müssen, damit wir alle und er weiterkommen. Denn zwischen jedem Blitzgewitter gibt es einige Tage Sonnenschein und Windstille. Diese Zustände zu erkennen und die eigenen Körperbedürfnisse z.B. nach Bewegung, realistisch einschätzen zu können ist die Aufgabe des Widders. Die größte Herausforderung ist dabei, dass der Stress-Kreislauf und die überhöhte Adrenalinausschüttung oft zum „normal“ des Widders werden und er sich ohne diesen Rhythmus verloren, nutzlos, unproduktiv etc. fühlt. Der Widder darf den Blick von „Außen“ auf sein Tun und Handeln erlangen um die inneren Prozesse zu verstehen und die eigenen, realen Bedürfnisse zu fühlen. Oft neigen wir mit Aktivierungen im Widder dazu, eine eigene, für uns plausible Sicht auf die Welt zu etablieren um unseren Kreislauf am Leben zu erhalten. Hier liegt in der astrologischen Medizin auch der Ursprung für die Verschiebung der Wahrnehmung und das Entstehen von psychischen Erkrankungen wie bspw. Anpassungsstörungen, Erschöpfungsdepressionen etc. Widder sind auch Menschen, die süchtig werden können nach Erfolg, Befriedigung des Ehrgeizes, nach Sport, nach Sexualität oder nach ständigem Drama und Veränderung. Ein Widder steht nicht still und das ist gut so. Er sollte dabei aber nicht seine eigenen Körpergrenzen übergehen oder die anderer Menschen. Bei Aktivierungen im Widder haben wir es also oft mit innerlichen

und körperlichen Grenzerfahrungen zu tun, bei denen wir lernen sollen unsere Energie gezielt einzusetzen, sodass es unsere eigenen Grenzen nicht mehr (oder selten) überschreitet. Diese Aktivierungen helfen uns dabei unsere Persönlichkeit näher kennenzulernen, zu festigen und schädliche Muster zu entlarven (z.B. den Stresskreislauf zu unterbrechen). Auch hinterfragen Aktivierungen im Widder immer wieder die Motivation hinter einer Aktion. Warum tue ich etwas? Aus einem eigenen Antrieb oder gar aus der Suche nach Anerkennung heraus? Mache ich diese Dinge für mich oder um andere zu befriedigen. Der Widder, als erstes Zeichen wirft uns, schon fast brachial, auf uns selbst zurück, damit wir in erster Linie erforschen wer wir sind.

Spirituelle Bedeutung Kopf, Augen, Zähne

Der Kopfbereich ist der höchste Teil des Menschen, der auch dem Himmel am nächsten ist. Er steht als Symbol nicht nur für die Weisheit, Impulse, Kreativität und Anbindung nach oben, sondern als Schädel auch immer wieder für den Tod. Altes darf überdacht werden und sterben und durch neue Erkenntnisse ersetzt und verändert werden. In jedem Kopf spielt sich eine andere Realität ab und unsere Augen, sind nicht nur der Schlüssel zur Seele sondern auch unsere Verbindung zur Außenwelt. Der Kopf als Symbol, erinnert uns also daran, dass unsere Wahrnehmungen alle unterschiedlich sind und fordert uns auf Respekt, Toleranz und Weisheit in Einklang zu bringen und gleichzeitig die Dinge zu hinterfragen, die rein in unserem Kopf ablaufen. Welche Gedanken machen mir das Leben schwer, stressig – ohne das sie Realität sind? In welchem Mustern denke ich und warum handle ich nach diesen? Wie denken andere? Der Kopf erinnert uns auch daran, dass er ohne den Körper (Herz, Organe) nicht lebensfähig wäre. Unser Gehirn verbraucht die meiste Energie ist aber auch der erste Körperbereich, dem Kapazitäten entzogen werden, wenn ein Organ zu kämpfen hat oder wir eine Infektion, Erkältung haben. Ist dir aufgefallen, dass uns das Denken dann schwerfällt oder das Reize des normalen Lebens dann schwer für uns zu verarbeiten sind? Es gibt diesen schönen Spruch: „Wenn du dich am Kopf stößt, dann hast du etwas übersehen.“ - Genauso sollten wir Symptome am Kopf aus spiritueller Sicht betrachten. Es ist ein Hinweis darauf, dass wir mit unserem Verstand nicht alles lösen, erklären und regeln können und der Kopf unbedingt den Körper mitnehmen darf um bspw. Energie abzubauen und Überhitzungen, Gedankenkarussell in Balance zu bringen. Unser Kopf ist der Teil, der dafür sorgt, dass der Mensch auf einer stetigen Sinnsuche ist und seine Schöpferkraft entfalten möchte. Er ist dafür verantwortlich, dass wir uns Ziele setzen. Denke daran, dass unsere Gedanken hin und wieder eine Einbahnstraße sein können. Die Zähne stellen uns auf spiritueller Ebene ebenfalls die Frage: Wie sehr beiße ich mich an etwas fest? Wie verbissen gehe ich durch das Leben?

Die Kopfmeridiane

Vom Kopf verlaufen die Yang-Meridiane der Magenmeridian, Blasen- und Gallenmeridian bis zum Fuß. Darum finden wir auch vermehrt Symptomen mit diesen Organen bei Aktivierungen im Widder, weil der Kopf von oben

alles in Bewegung setzt, bis zur tatsächlichen Bewegung in den Beinen. Den Yang-Meridianen wird eine männliche Energie zugeordnet, die der Kontrolle, Struktur, Ordnung, Kampf, Schutz, Präsenz und natürlichen Führung entspricht. Unser Kopf steuert ALLE körperlichen Funktionen automatisch, ohne unser zu Tun. Das ist für uns die Aufforderung unserer Körperweisheit zu vertrauen, loszulassen und chemische Prozesse ablaufen zu lassen. Es ist ebenfalls die Aufforderung auf unsere Selbstheilungsmechanismen zu vertrauen und unserem Körper zuzuhören, wenn er Ruhe einfordert oder uns durch eine Verletzung lahm legt. Für Aktivierungen im Widder bedeutet dies, dass der Kopf Dinge auch blockieren kann, wenn er zu aktiv an Dingen zerrt oder sich Gedanken spinnt. Der Mensch ist als einziges Säugetier in der Lage über den Kopf natürliche Vorgänge wie z.B. eine Geburt zu stoppen, wenn er sich nicht sicher fühlt. Ein Kampf zwischen Kopf und Körper führt meist dazu, dass die Ressourcen im ganzen Menschen erschöpfen, wenn der Verstand sich zum „durchhalten“ zwingt, während der Körper Erholung einleiten möchte.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Widder

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Widder hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und a la Widder auch „eine Überhitzung“ vermeiden bzw. die Dinge aus dem Kopf ableiten kann.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Widder

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen der Widder zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Widder

- Distel
- rote Rose, Tulpe, Amaryllis
- Zaunrübe, Kaktusfeige, Minze
- Weißdorn, Brennesel
- schwarzer Pfeffer, Chili, Knoblauch
- Paprike

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Widder

- Diamant
- Amethyst
- Aquamarin
- Lapislazuli
- Labradorit
- Tigerauge

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Sandelholz, Rosmarin, Orange, Weihrauch

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Widder

Energie über den Körper ableiten – effizientes Training

So blitzschnell wie der Widder agieren kann, so darf auch sein sportliches Vergnügen sein. Effizient mit gezielten Übungen zur Energieableitungen bspw. Kraftsport, Stoßsportarten, Sprint oder Kniebeuge. Der Widder darf sich hier bis zur Erschöpfung auspowern, damit die Energie abgeleitet wird und in Schwung kommt, vorausgesetzt er hat die Kraft dafür. Der Körper darf sich komplett hochfahren und auslasten. Der Widder darf Sport als Reinigungsritual betrachten, ähnlich wie eine Dusche. Denn so kühlt er den Kopf vor Überhitzung ab und bringt alle Energie aus dem Kopf in den Körper.

Essen und Stress – nicht an einem Tisch

Die Nahrungsaufnahme sollte als gezielte Kurzpause vom Alltag dienen, denn der Widder wird nicht verfolgt oder ist in einer lebensbedrohlichen Situation. Bewusst herunter atmen vor dem Essen und dann „langsam“ die Nahrung zu sich nehmen führt dazu, dass auch der Magen nicht in Stress verfällt und nur die Hälfte der Nährstoffe verdaut. Es gilt auch hier, wenn große und schwer-verdauliche Portionen schnell gegessen werden, dann hat der Körper Stress dies abzubauen. Lieber auf kleinere Mahlzeiten setzen, diese aber mit entspannten Magen zu sich nehmen. Da Dehydrierung ein großes Thema der Feuerzeichen ist, bitte auf genügend Flüssigkeit achten.

Die Feueratmung & Neurogenes Zittern, progressive Muskelentspannung

Alles was dazuführt, dass An- und Entspannung in kurzer Zeit effektiv trainiert werden, ist dem Widder zuträglich um Energie zu balancieren und einen Zustand des Wohlfühls zu etablieren. Dazu gehören, neben der Atemübung der Feueratmung auch das neurogene Zittern oder Übungen der progressiven Muskelentspannung. Wichtig: alle diese Übungen kann man unterwegs machen und sich bewusst einige Minuten Zeit dafür nehmen.

Tipp: Finde deinen individuellen Sport- und Ernährungstyp heraus und gehe ins Experiment, was dir wirklich gut tut und Symptomaten unterstützen kann.

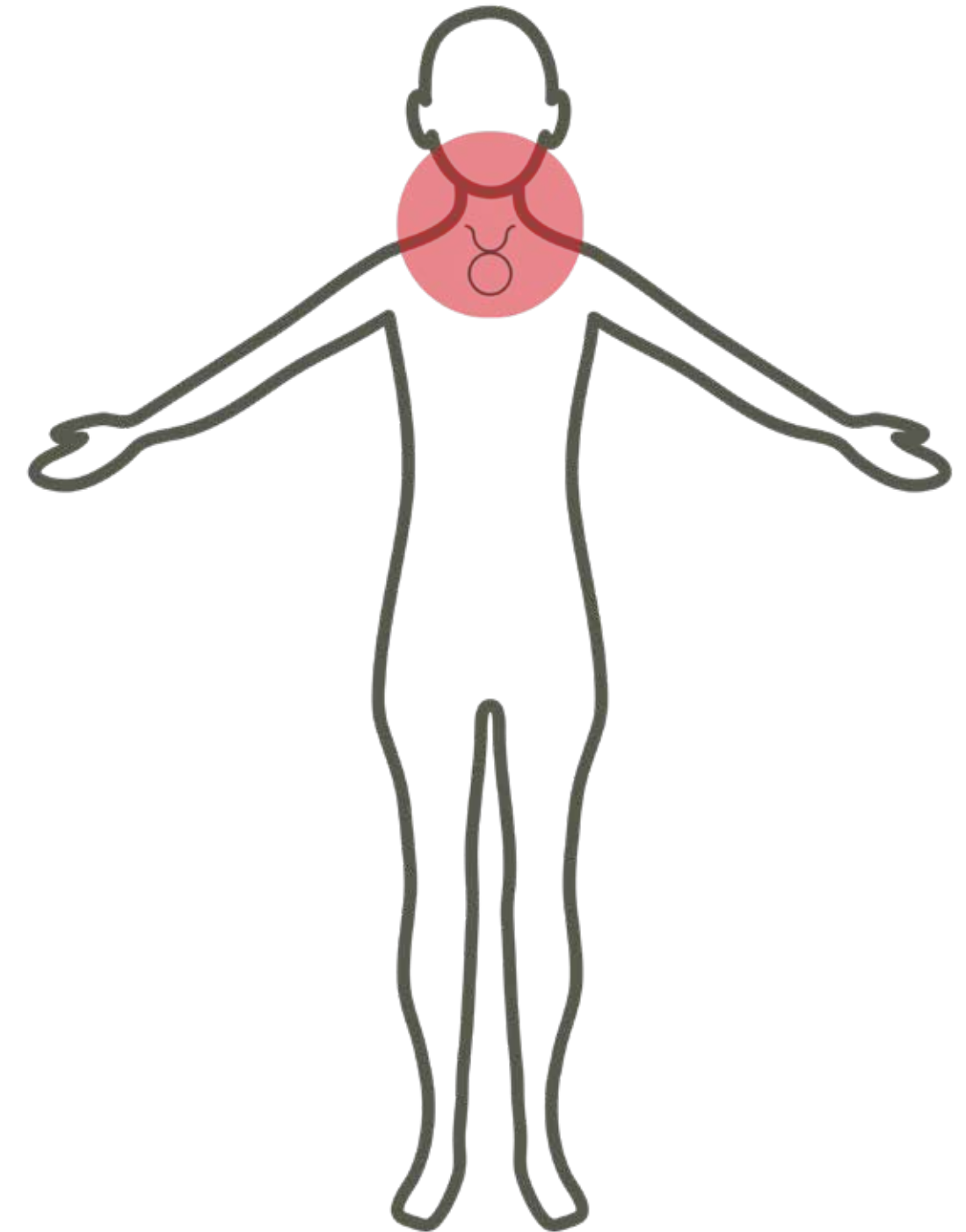
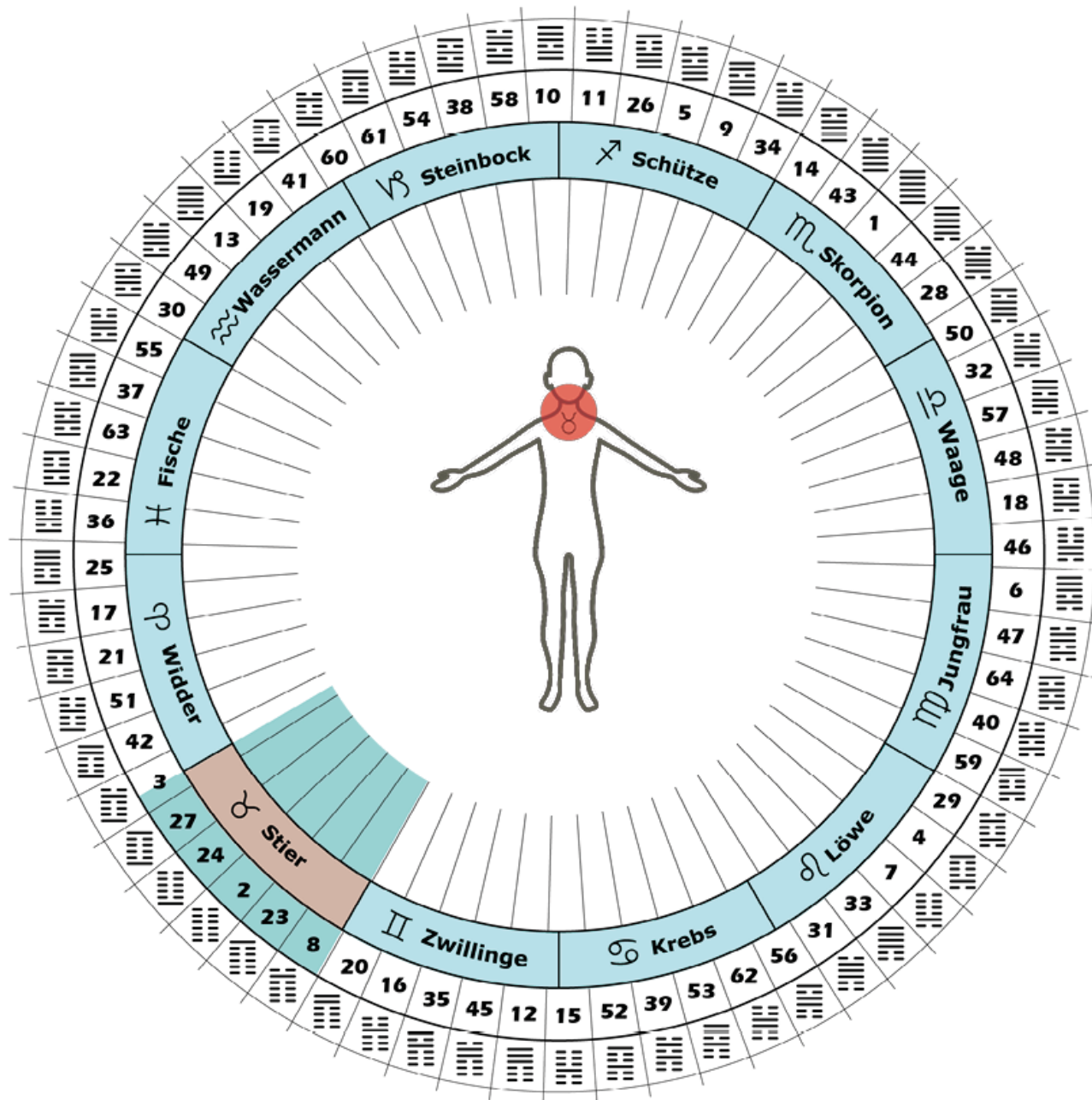
Meine Notizen:

Tierkreiszeichen Stier

Element: Erde

Tor: 8, 23, 2, 24, 27, (3)

Haus 2 - Besitztum, Sicherheit, Bedürfnisse, Materielles



Körperbereiche

- Hinterkopf, Nacken, Hals
- Ohren, Gaumen, Zunge
- Unterkiefer, Zähne
- Kehlkopf, Stimme
- Schilddrüse, Mandeln

Schlagworte

- Freuden des Lebens, Genuss
- Verbissenheit, Steifheit
- Verdrängung, Ablenkung
- Gehör finden, sich hören/sprechen
- Gefühle äußern und zerkauen

Tierkreiszeichen Stier - Nacken, Hals, Gaumen, Zunge, Hinterkopf, Kehlkopf

Der Stier als Erdzeichen steht für Genuss und gleichzeitig für den Rhythmus die Grundstruktur der Natur am Leben zu halten und zu erhalten. Der Stier genießt in vollen Zügen diesen Rhythmus und wird befriedigt, wenn alles im Lot ist. Die Eigenschaften die man ihm zuordnet sind Stabilität, Sicherheit, Fundament, Starre, Geduld, Zuverlässigkeit, Hartnäckigkeit, Gelassenheit, aber auch Eifersucht, Besitzstreben, Sicherheitsorientierung, Inflexibilität, Maßlosigkeit und Dickköpfigkeit. Stiermenschen besitzen einen natürlichen Charme und sind verlässliche Wegbegleiter und gleichsam Beschützer ihrer Gemeinschaft. Emotionale und materielle Sicherheit ist für den Stier enorm wichtig. Alles was dies in Wanken bringt verunsichert den Stier, er wird haltlos, verliert die Kontrolle und kann ein besessener Sicherheitsfanatiker werden, der alles und jeden unter Kontrolle halten möchte. Das konventionelle Wesen des Tierkreiszeichens lässt sich nicht so leicht „verpflanzen“ (Element Erde) und trifft bedacht Entscheidungen, die Zeit brauchen. Für den Stier ist der Beweis für Erfolg, sein materieller Besitz und seine Gemeinschaftsstrukturen die er etabliert. Wie ein echter Stier hütet und beschützt er liebevoll seine Herde, kann aber auch aufbrausend toben, wenn etwas droht dies zum Fall zu bringen. Gleichmäßigkeit und Mäßigkeiten sind Themen, die der Stier in seinem Leben in Balance bringen darf, ohne das eines davon sich zu einem Extrem aufbaut.

„Wie viel Sicherheit brauche ich?“

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Stier zugeordnet werden sind:

- Hals, Kehlkopf, Nacken, Halswirbel, Genick
- Atmungsorgane: Luftröhre und Bronchien
- Speiseröhre
- Stimmbänder
- Schilddrüse, Thymusdrüse
- Gaumen, Mandeln, Ohren
- Atlas
- Nase
- Unterkiefer

Sekundär werden dem Stier ebenfalls zugeordnet:

- Nervensystem im Allgemeinen

- Ausscheidungsorgane
- Körpersäfte (Galle)
- Sexualorgane
- Waden
- Herzregion

Für eine Balance im Zeichen Stier ist es wichtig, dass er immer wieder hinterfragt welches Maß an Kontrolle ihm selbst noch gut tut und seinen Mitmenschen. Oft bringt das Loslassen und Einlassen für den Stier Kontrollverlust mit sich, was dazu führt, dass er sich an festen Werten, Materiellem festhält und eher der Versorger als der emotional-nährende Mensch ist. Seine eigenen Gefühle und Emotionswelt kann er da schon einmal hinten anstellen. Sein Wesen fordert ihn dazu auf beweglicher zu werden und mit dem Kopf die Rundumsicht für „die Herde“ einzunehmen. Auch ein einzelnes Ziel, auf das der Stier sich besessen eingeschossen hat, darf aus den Augen gelassen werden um das große Ganze zu sehen. Der Stier ist in seinem Leben aufgefordert, der sanfte Beschützer zu sein und über seine Gefühle und Handlungen zu sprechen. Die Achse Kopf-Körper darf hergestellt werden um wütende Ausbrüche in Balance zu bringen und Zugang zur eigenen Emotionswelt zu bekommen. Der Stier darf Genuss, freies Sprechen und Flexibilität im Weltbild lernen. Aus diesem Grund spricht der Körper auch im Bereich des Hals-Nackens zu ihm. Er fragt ihn wortwörtlich: Wie starr bist du in deiner Perspektive? Dem Stier wird auch die hormonelle Regulation über die Schilddrüse und die Balance der Körpertemperatur zugeordnet. Der Stier wird also aufgefordert, aufkochende Emotionen in den Körper zu lenken und nicht im Kopf-Nacken-Bereich stecken zu lassen. Folgende körperliche Symptome können sich bei Aktivierungen im Tierkreiszeichen Stier zeigen:

- Verspannungen im Hals-Nackengebiet
- Erkrankungen der Stimmbänder, des Kehlkopfes
- Schilddrüsenüber- und Unterfunktion
- Mandelentzündungen, Angina
- Speiseröhrenkrankheiten, Magensäurereflux
- Essstörungen
- rheumatische Verspannungen im Nacken und dem Hals
- Heiserkeit, Stimmverlust
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Verdrängung der Gefühle (Darmprobleme)
- Verdickung der Körpersäfte, Gries- und Steinbildungen
- Ohrenreißer
- Kiefergelenkschmerzen, Kiefergelenksyndrom

- **Probleme mit dem 1. Halswirbel (Atlasregion)**
- **Versteifung des Hals-Nackengebieres**

Spirituelle Bedeutung Schilddrüse

Die Schilddrüse sieht optisch aus wie ein Schmetterling, der sich entfaltet und immer zwei Flügel in seinem Wesen hat. Bei Problemen mit der Schilddrüse werden wir darauf aufmerksam gemacht, dass es eine Disbalance zwischen Worte/Gedanken und Taten gibt. Eine Diskrepanz zwischen dem was wir fühlen und dem was wir tun. Die Schilddrüse steht auch für innere emotionale Konflikte, die nicht in Balance sind. Wir wollen vielleicht Frieden und Liebe aber wir werden innerlich zerrissen und handeln im Schmerz. Die Schilddrüse fordert uns dazu auf, das Kopfkonzert ruhen zu lassen und in die Einheit zu gehen zwischen Körper und Geist. Darauf hören was der Körper möchte und uns flüstert und dem folgen, ohne das wir mit dem Kopf alles erklären um Kontrolle zu behalten. Die gedanklichen Fixierungen oder auch eine Enge und Starre soll hier gelöst werden, ganz dem Schmetterling entsprechend, dessen Flügel schwingen können und leicht vibrieren, die aber nie im Stillstand sind.

Spirituelle Bedeutung der Kehle

Die Kehle fordert uns dazu auf, uns kreativ und liebend auszudrücken. Der Stier kann eine stoische Art besitzen, die oft verdeckt wie liebevoll und fürsorglich sein Wesen ist. Wenn seine Emotionen nicht durch das Sprechen oder Schnauben oder Brüllen nach Außen gelangen oder er wenig Zugang zu seinen Emotionen hat, kann die Kehle nicht ihre reinigende Aufgabe erfüllen, dass die Emotionen über das Sprechen abfließen können. Der Stier darf also lernen zu sprechen und über das einen Zugang zu seinen Emotionen herzustellen.

Spirituelle Bedeutung der Ohren

Die Ohren fragen uns immer, was wir nicht mehr hören können oder was wir gar nicht erst hören wollen. Reagiert der Körper mit Ohrenreißen oder Schmerzen, dann oft, weil uns etwas zu viel ist und wir Zeit brauchen es im Inneren zu sortieren oder weil wir eine Wahrheit nicht hören wollen und starr daran festhalten, was wir wollen. Die Ohren möchten sich öffnen und hören. Sie spiegeln auch das Bedürfnis wieder von anderen gehört zu werden, dass können sie aber nur, wenn man spricht und aus sich heraustritt und die Gedanken im Kopf auch äußert.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Stier

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Stier hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und verarbeiten zu können.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Stier

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen Stier zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Stier

- Fingerhut
- Rose
- Veilchen
- Mohn
- Primel
- Thymian

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Stier

- Smaragd
- Lolit
- Grüne Jade
- Rosenquarz

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle für den Stier

- Patchoulie, Lavendel, Tanne, Bergamotte, Sandelholz, Zeder

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Stier

Gesichtsyoga, Beweglichkeit im Nacken, Wärme

Der Nacken und Kieferbereich verkörpert den Stier in einzigartiger Weise. So hat das Tier Stier doch enorme Nackenmuskeln die auch die Kraft freisetzen etwas oder jemanden zu schützen. Wird das allerdings zu steif und hart, stellt sich Schmerz ein. Für den Stiermenschen eignet es sich, diese Starre aufzuweichen. Gesichtsyoga meint das regelmäßige Ausstreichen und Bewegen der Gesichtsmuskulatur und des Kiefers. Wärme im Nacken tut dem Stier gut um Blockaden und Verspannungen zu lösen.

Essen – Genussfaktor und Sinne beobachten

Für den Stier ist Essen Genuss. Er darf darauf achten, dass der Genuss

nicht in Maßlosigkeit umschlägt und vor allem seinen Körper bei der Regeneration unterstützen, wenn der Genuss von Alkohol, Nikton, Zucker und Co. überhand genommen hat. Der Stier ist ein Genießer und es zeigt sich in seinem Essverhalten ob er damit etwas kompensiert z.B. wenn er emotional isst und kein Sättigungsgefühl kennt oder ob er isst, weil er wirklich dabei genießt und schmeckt. Die Sinne die dabei angeregt werden dürfen entdeckt werden. Bewusst den Geruch wahrnehmen der Lebensmittel und auch den Geschmack zelebrieren und es nicht „reinhauen“ ist wichtig für den Stier.

Kraft entfesseln - Sport

Für den Stier eignet sich ein Sport bei dem seine Kraft entfesselt werden kann und er mit seinen Emotionen konfrontiert wird. Grenzerfahrungen fordern ihn persönlich heraus. Da fällt mir ein ideales Angebot ein. Der Kotz-Kreis. So nannte ein Fitnesstrainer die Möglichkeit innere Themen in einem CrossFit Kreis rauszuholen. Während kräftigende Übungen vollzogen wurden, wurde der Teilnehmer immer wieder provoziert oder auch mit Glaubenssätzen konfrontiert um an seine Grenzen zu gelangen, körperlich und geistig gleichzeitig. Das setzte enorme Wut frei und auch Kraft im Körper. Diese Art von Entlastung durch Sport eignet sich für den Stier. Achtung: Sport sollte hier nicht zur dauerhaften Ablenkung von der eigenen Gefühlswelt werden sondern als Ventil dienen.

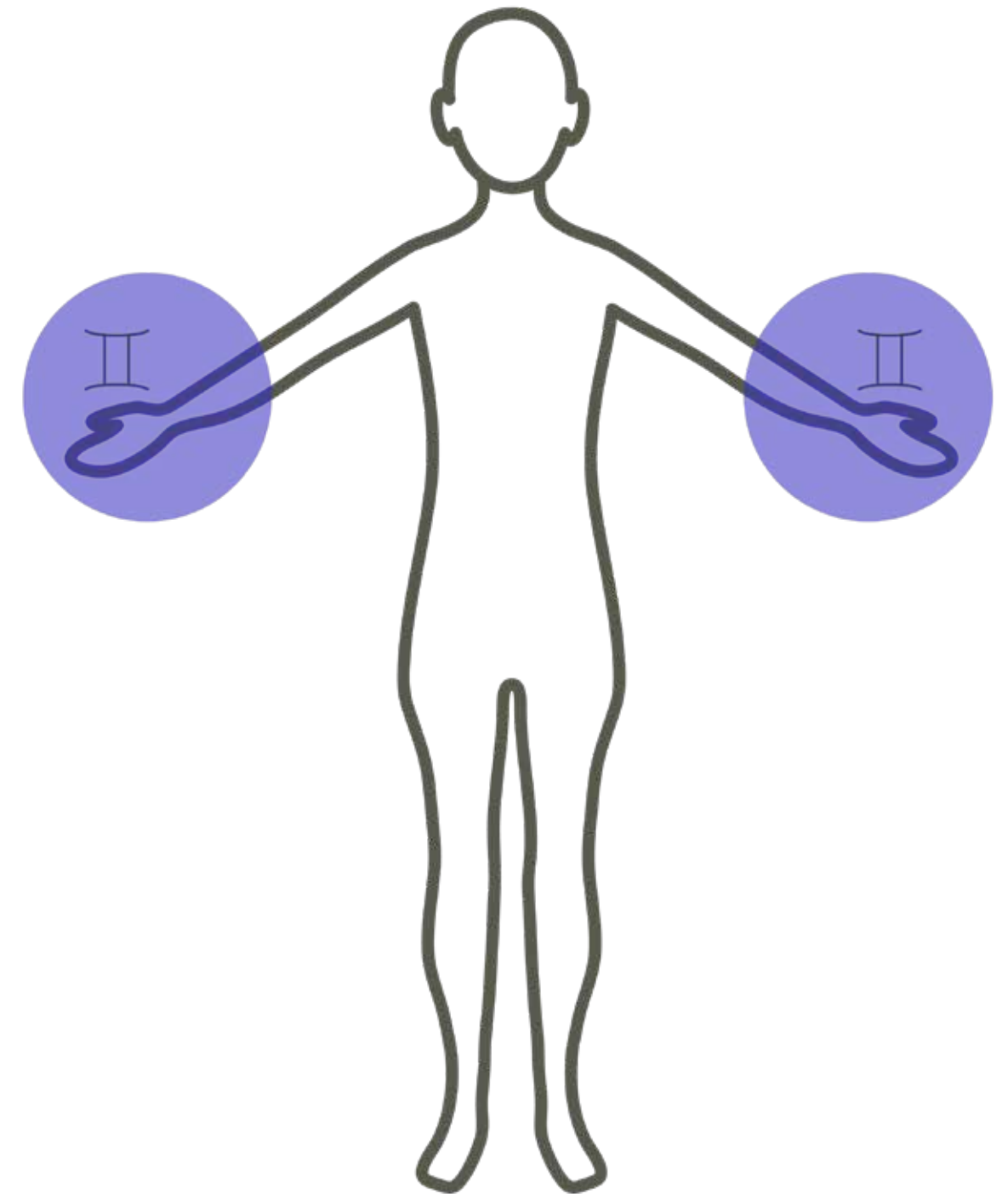
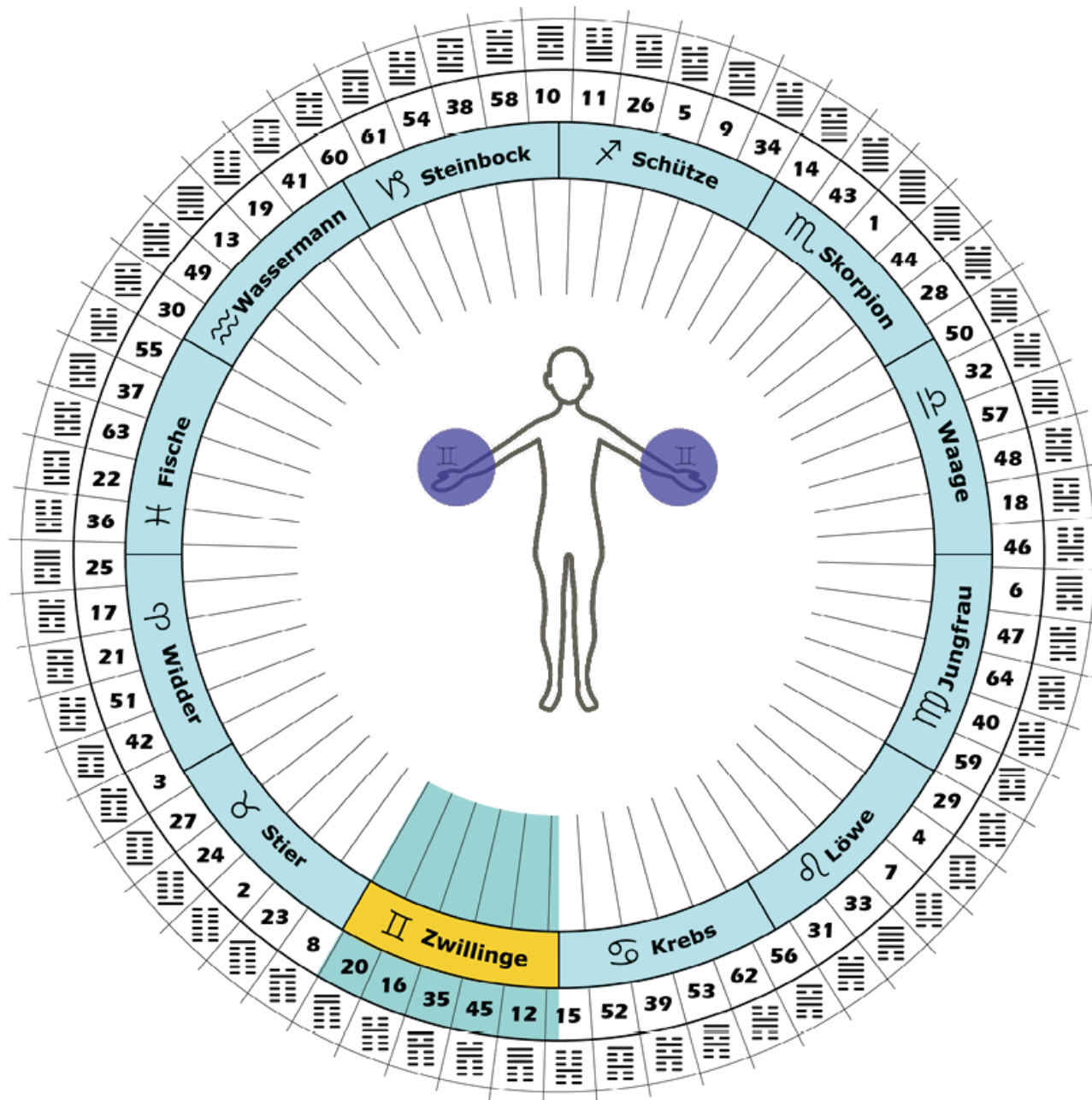
Meine Notizen:

Tierkreiszeichen Zwilling

Element: Luft

Tor: 20, 16, 25, 45, 12, (15)

Haus 3 - Kommunikation, Bildung, Wissen, Umgebung



Körperbereiche

- Handgelenke, Hände
- Elle, Speiche, Arme
- Ohren und Stimmbänder
- Schulterblatt, Schlüsselbein
- Knochen, Bronchien

Schlagworte

- Körpersprache
- Übersetzung äußerer Reize
- Anpassung, Adaption, Flexibilität
- Hautsensibilität
- frei Sprechen

Tierkreiszeichen ZWILLING - Arme, Hände, Schultern, Haut, Bronchien, Ohren

Der Zwilling als Luftzeichen steht für Kommunikation, Lebendigkeit, Humor, Intellektualismus, Nervösität, Veränderung, Zerrissenheit, Neugier, Flexibilität, Integrität und Vielfalt. Der Zwilling ist ein Kommunikationstalent und möchte in erster Linie alles aus seiner Umwelt aufnehmen, erfahren, durchleben und auch fühlen. Er selbst benötigt permanent neue Stimulation des Intellekts und setzt sich mit vielen verschiedenen Dingen gleichzeitig auseinander. Als Luftzeichen steht er auch dafür, dass er Informationen schnell wie die Luft verbreiten kann und dass er wie die Luft selbst agieren und überall hin wehen möchte, wo es etwas zu Lernen, zu Entdecken und zu Durchleben gibt. Der Zwilling nutzt seinen Körper um alle Reize der Außenwelt zu verarbeiten und sich auf diese einzulassen oder auch sie auszugrenzen. Sein Körper spiegelt direkt sein Umfeld wieder und inwieweit die Flexibilität des Zwilling ausreicht sich darauf einzulassen oder ob er sich von etwas Abgrenzen möchte. „Mit dem Kopf in den Wolken, heute hier, morgen da.“ So wird der Zwilling gern beschrieben. Was ihn antreibt ist es, das Leben zu erfahren und seine Erfahrungen zu teilen. Dazu nutzt er hauptsächlich seinen eigenen Körper, seine Hände zum „Erfassen und Greifen“ von Dingen, die eigene Sprache, die auch dem Atem und der Lunge zugeordnet ist und seine Ohren um äußere Reize zu empfangen. Der Körper des Zwilling ist gleichsam ein Spiegel seiner direkten Umgebung und kommuniziert direkt, was er aufnimmt, welche Begrenzungen vorliegen und wenn eine Umgebung dem Zwilling nicht gut tut oder ihn einschränkt.

Die Essenzfragen, die uns der Zwilling auf Körperebene stellt ist:

**„Kannst du das Leben frei Fühlen und Einatmen?
„Fühlst du dich in deiner Umgebung wohl und sicher?“
Welche Grenzen, von außen und innen spürst du wie
Fesseln an deinem Körper?“**

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Zwilling zugeordnet werden sind:

- Hände, Finger, Handgelenke
- Elle, Speiche, Unterarme
- Ohren und Stimmbänder
- Stimmbänder
- Schlüsselbein

- Bronchien, Lunge, Rippenfell
- Nervensystem

Für eine Balance im Zeichen Zwilling ist es wichtig zu verstehen, dass der Zwilling auf Reize reagiert und diese auch sofort verarbeitet. Sein Körper ist wie ein Radar für seine Umwelt und absorbiert alles was auf ihn einströmt. Kommt es zu einer Überreizung, in Form von „zu viel Neuem“ oder auch „zu eng“, dann reagiert der Zwilling mit Nervosität. Das Nervensystem kann zu viele Einflüsse durch das äußere Umfeld nicht mehr einsortieren oder gar verstehen. Besonders dann nicht, wenn mit dem Zwilling nicht kommuniziert wird und er die Dinge nicht verstehen kann aber sie spürt. Ja, ein Zwilling benötigt, vor allem für den Intellekt, immer wieder Neues, allerdings benötigt er auch ein Fundament, ein stabiles Umfeld um sich dem Neuen zuwenden zu können. Ständig wechselnde äußere Umstände fordern seine Flexibilität heraus und können zuweilen dafür sorgen, dass das Nervensystem mit Überlastung reagiert und sich auch mit Unruhe, Unwohlsein, nervösem Magen oder nervöser Blase zeigt. Zwillinge möchten in ihrem Wesen frei und luftig agieren. Sie möchten nicht nur von anderen Dinge hören und aufnehmen sondern selbst auch kommunizieren und frei sprechen dürfen. Kommt es zu Begrenzungen in der Kommunikation, etwa weil der Zwilling nicht frei sprechen kann, nicht gehört wird oder man nicht mit ihm kommuniziert, dann kann sich das wie Fesseln anfühlen, wie eine Unfreiheit, die sich beim Zwilling an Händen und Armen bemerkbar macht. Wenn der Zwilling festgehalten wird, auch in seiner Entwicklung, neigt er dazu sich über die Haut von anderen abgrenzen zu wollen um zumindest eine innere Freiheit zu erschaffen. Für den Zwillingkörper geht es um das Einatmen des Lebens und aller Reize um ihn herum. Ist er dazu nicht in der Lage und seine Entfaltung gestört oder auch durch das Innere blockiert, kann das zu Atemwegsproblemen führen z.B. in Form von Asthma, Bronchitis etc. Wenn der Zwilling etwas nicht mehr hören will und ihm die Aufnahme der äußeren Welt schwerfallen, dann können die Ohren reagieren in Form von Ohrenschmerzen, HNO-Entzündungen oder auch ein starker Sekretausfluss im Ohrbereich bis hin zu Erkrankungen des Trommelfells.

Aktivierungen im Zwilling-Zeichen werden folgende Beschwerden zugeordnet:

- Hautausschlag an Armen und Händen
- Neurodermitis
- Ekzeme im Hand- und Armbereich
- Rheumatische Beschwerden in Händen, Armen, Schultern
- Arthritis im Handgelenk und Schulterbereich
- Ohrenschmerzen, Ohren Entzündungen und Ohrenreißen

- **Entzündung der Gehörgänge, des Trommelfells**
- **Erkrankungen der Atemwege, Bronchitis**
- **Asthma und Belastungsasthma**
- **Lungenentzündungen**
- **Brüche in Hand, Arm, Elle, Speiche, Schlüsselbein**
- **Unbeweglichkeit im Schultergelenk**
- **Fibromyalgie und Tennisarm als Symptom im Armbereich**

Für den Zwilling ist es enorm wichtig, dass seine „luftige Art“ akzeptiert wird und er Unterstützung erfährt, wenn er seine Richtung, gemäß dem Wind, mal wieder ändert. Er benötigt ein Umfeld, das ihn hört, sieht und auch seine Wahrnehmung der Welt schätzt. Wenn der Zwilling merkt, dass Enge aufkommt oder er sein Umfeld wortwörtlich als zu eng empfindet oder er sich nicht anpassen möchte, reagiert er mit genannten Beschwerden. Oft finden sich hier Unterschiede zwischen der inneren Welt (Was fühle ich? Wie nehme ich wahr?) und der eigentlichen Außenwelt (Was strömt auf mich ein?). Dem Zwilling kann es schwerfallen, diese Dinge zu sortieren und die Emotionen anderer von seinen eigenen zu unterscheiden. Da er sich mit Sinnen und Atem in alles und jeden hineinbegibt, kann dies zu Verwirrung im Inneren führen. Ein wichtiges Thema für den Zwilling ist also die „eigene Ordnung im Inneren“ und auch das Thema der Abgrenzung. Er darf hier immer wieder die Energien und Dinge die ihn erreichen ausschütteln und abstreifen, damit ihn die äußeren Reize nicht übermannen.

Der Zwilling als Luftelement kann dies erreichen indem er redet und redet und redet und seiner Energie und seinen Emotionen über das Sprechen Luft macht. Als quirliges Wesen der Sprache nutzt er seine Kehle und seine Gestik und Mimik um seinem Empfinden Ausdruck zu verschaffen und dafür zu sorgen das Energien nicht in ihm feststecken bleiben.

Mit Aktivierungen im Zwilling darf man gezielt darauf achten, dass die Anpassung an andere, die man gut beherrscht und die immer auch Lernen bedeutet, keine Überhand nimmt. Schnell gerät der Zwilling in Abhängigkeiten, wenn ihn Menschen, Weltansichten oder Dinge begeistern und vergisst dabei sein eigenes Fundament und Wesen.

Spirituelle Bedeutung Hände und Arme

In der chinesischen Medizin sind die Hände und Füße ein direktes Abbild des Körpers. So steht jeder Punkt in der Hand für einen Körperbereich oder ein Organ. Die Hände und Arme zeigen uns also direkt an, wie es um unsere Gesundheit bestellt ist. Als Spiegel für das Nervensystem reagieren die Hände direkt bei emotionalem oder mentalem Stress, den

wir beim Zwilling immer dann finden, wenn es von Außen zu viel wird und das Nervensysteme Probleme hat zu sortieren, überreizt ist und sich selbst nicht mehr regulieren kann. Die Hände und Arme machen uns generell darauf aufmerksam wie wir Dinge greifen und das Leben auch begreifen. Wie fassen wir etwas an? Wie fühlen wir etwas und sind wir in der Lage unser Leben in „die Hand zu nehmen“. Immer dann, wenn sich eine Überforderung, Ohnmacht oder Machtlosigkeit einstellt, reagieren die Hände und Arme und zeigen uns, dass es im Umfeld oder uns selbst Fesseln gibt, die uns festhalten und uns wortwörtlich HANDlungsunfähig machen. Die spirituelle Bedeutung bei Beschwerden in Händen und Armen ist die eigene Handlungsfähigkeit im Leben. Sie weisen uns immer daraufhin, dass wir uns in einem Lebensbereich oder auch innerlich nicht frei fühlen zu agieren oder uns in unserem ganzen Wesen (mit allen Gesten der Hände) zu zeigen. Eine weitere Deutung ist auch die Berührung. Die Hände und Arme stellen uns dann die Frage, was wir nicht berühren oder umarmen möchten, von was wir uns distanzieren oder auch wo uns jemand zu Nahe kommt und unsere Grenzen überschreitet.

Spirituelle Bedeutung Haut

Die Haut ist das Bindeglied zwischen innerer und äußerer Welt und nimmt Reize auf, die wir dann im Inneren verarbeiten. Wenn die Haut sich meldet, dann geht es sprichwörtlich um die Frage, ob man sich wohl in seiner Haut fühlt. Entweder darf an dieser Stelle etwas angestautes raus, was sich durch die Haut zeigt z.B. durch Ausschläge oder es erfolgt eine Abgrenzung von etwas im Außen, dass uns zu nah auf die Pelle rückt. Hautkrankheiten sorgen dafür, dass andere uns weniger berühren möchten. Die Haut stößt also gezielt etwas ab. Entweder einen Umstand, eine Person oder auch die eigenen aufgestauten Emotionen, die über die Haut entladen werden. Wenn Veränderungen der Haut auftreten, spricht man auch darüber, dass jemand endlich in der Tiefe gesehen werden möchte, es ist ein Hilferuf der Liebe und Geborgenheit, sodass andere endlich den Blick auf mich richten.

Lungenmeridian und Lunge

Die Lunge tauscht über die Bronchien die frische Luft von Außen mit der verbrauchten Luft im Inneren aus. Es ist also das Organ das direkt das Äußere in uns hineinlässt und dafür sorgt, dass das Innere nach Außen kommt. Für das freie Sprechen benötigen wir auch den Atem und genügend Luft, um uns zu zeigen. Die Lunge steht hier für Kommunikation und Interaktion mit der Außenwelt und nährt dabei alle Organe und Körperbereiche mit Sauerstoff. Der Atem steht für die Lebenskraft und auch die eigene Lebenslust, während die Bronchien, die sich stark weiten können beim Einatmen, für unseren eigenen Raum, den Lebensraum stehen. Bei Beschwerden im Bereich der Atmung z.B. durch Asthma, Bronchitis etc. geht es also immer darum, dass wir nicht frei und tief atmen

können. Irgendetwas beschränkt unseren Raum, Lebensraum und unser Atem wird flacher, unsere Lebenslust versiegt und wir wollen gar nicht mehr in die Interaktion und Kommunikation mit der Außenwelt. Die Lunge ist das Organ, was in der chinesischen Medizin für das Gefühl der Trauer steht. Eine tiefsitzende Traurigkeit kann also unsere Verbindung zum Leben und unseren Atem beeinflussen. Es kann sein, dass in Lebensphasen der Trauer, der Zwilling stark über die Lunge verarbeitet und es auch hier punktuelle Beschwerden gibt, während die Trauer präsent ist.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Zwilling

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Zwilling hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und a la Zwilling auch „eine Überforderung“ vermeiden bzw. die Dinge ausatmen und Begrenzungen aus den Gliedmaßen ableiten kann.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Zwilling

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen der Zwilling zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Zwilling

- Lavendel
- Haselnuss
- Dill, Majoran
- Kamille
- Nachtkerze
- Efeu
- Süßholz
- Zwiebel

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Zwilling

- Blauer Achat
- Amethyst
- Turmalin
- Calcit

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

- Minze, Zitrone, Rose, Lavendel

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Zwilling

Vielfalt in der Bewegung – Sport als Entdeckungsreise

Der Zwilling als Luftzeichen ist gefühlt immer in Bewegung. Kommunikation ist für ihn gleichzeitig auch Zellsport. Er tut also gut daran, mit anderen Menschen Sport zu betreiben, da der Sport eher in den Hintergrund rückt und der Austausch mit anderen im Vordergrund steht. Die Erfahrung verschiedener Sportarten sowie Mannschaftssport kann für den Zwilling eine willkommene Abwechslung sein. Wobei es gut sein kann, dass der Zwilling schnelle Langeweile empfindet, wenn er nichts Neues lernt oder sich in Stufen sportlich entwickeln kann. Er ist ein Ausprobierer und darf diverse Formen der Bewegung entdecken.

Essen ist Kommunikation

Für den Zwilling ist alles Kommunikation, also auch das Essen. Dabei sollte es möglichst wenige äußere Reize geben, damit die Information der Nahrung auch direkt aufgenommen werden kann. Der Zwilling ist oft jemand, der Appetit entwickelt, wenn er parallel mit anderen kommunizieren und Dinge teilen kann. Eine gute Gesellschaft beim Essen, kann bei ihm den Appetit anregen. Gleichsam sollte darauf geachtet werden, welche Nahrung er zu sich nimmt. Möglichst reine, natürliche Lebensmittel, die nicht genverändert oder künstlich sind, tun dem Zwillingssystem gut.

Abgrenzung und Bodyscan Atemübungen

Für den Zwilling ist es wichtig, sich regelmäßig von den Energien der Umwelt zu reinigen, damit Körper, Nervensystem und Energiesystem eine Pause bekommen und nicht überlastet werden. Diese Reinigung empfiehlt sich täglich als Dusche oder auch als Badewanne mit Badesalz. Salz hat eine klärende und reinigende Wirkung für die Haut und Auraschichten und setzt einen Reset, für alle aufgenommenen Dinge. Genauso wichtig ist die energetische Abgrenzung z.B. durch die Visualisierung einer goldenen Kugel um einen herum. Sehr gut umsetzbar ist auch der Bodyscan vor dem Schlafengehen, bei dem man gezielt in jeden Körperbereich einatmet und beim ausatmen Anspannungen und Energien loslässt, die sich über den Tag angesammelt haben. Beim Zwilling darf hier auch gezielt die Stimme eingesetzt werden, in Form von Seufzen oder Stöhnen. Jede Form der Atemberuhigung z.B. Meditation, tiefe Bauchatmung wirkt sich stabilisierend auf das Nervensystem des Zwilling aus.

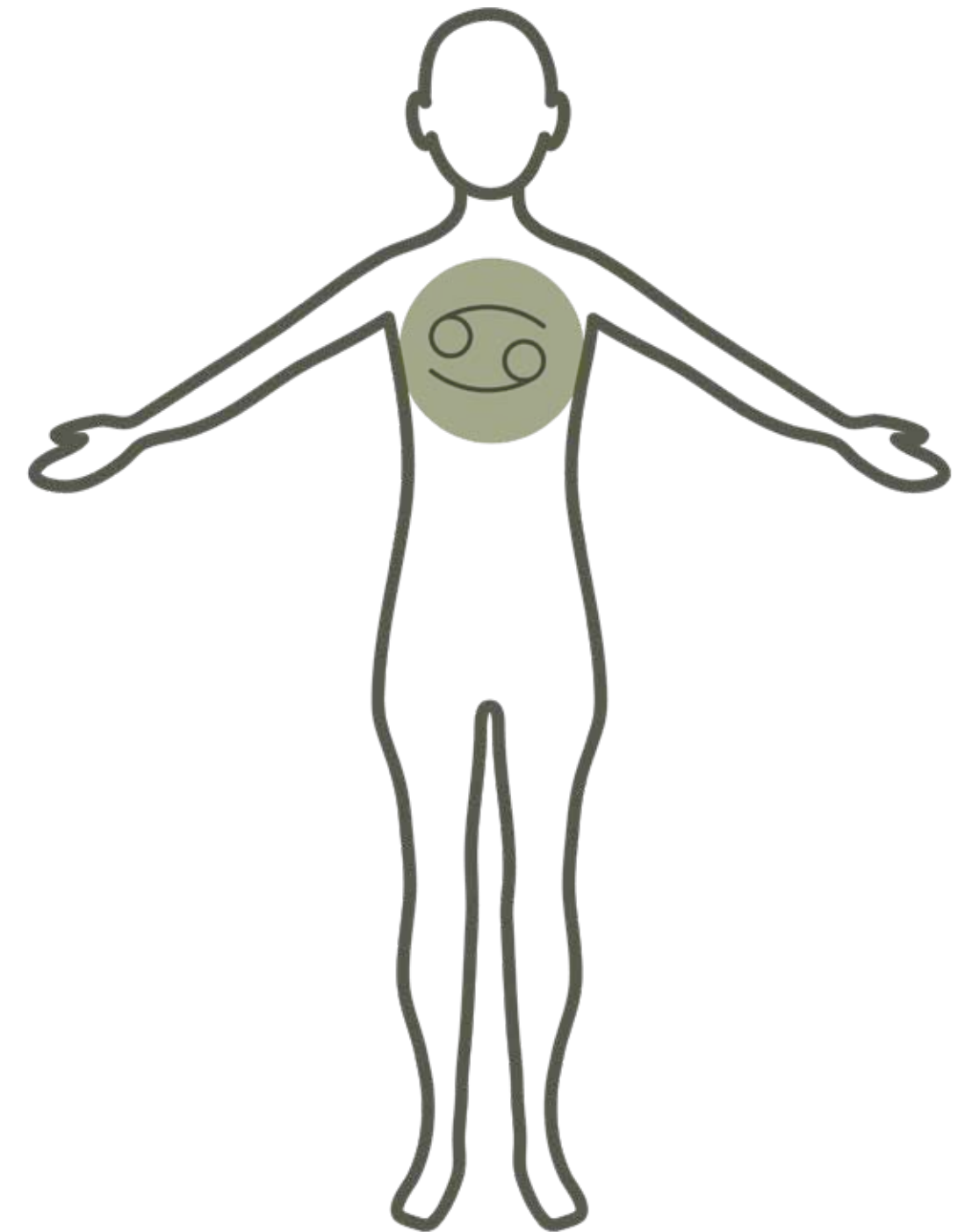
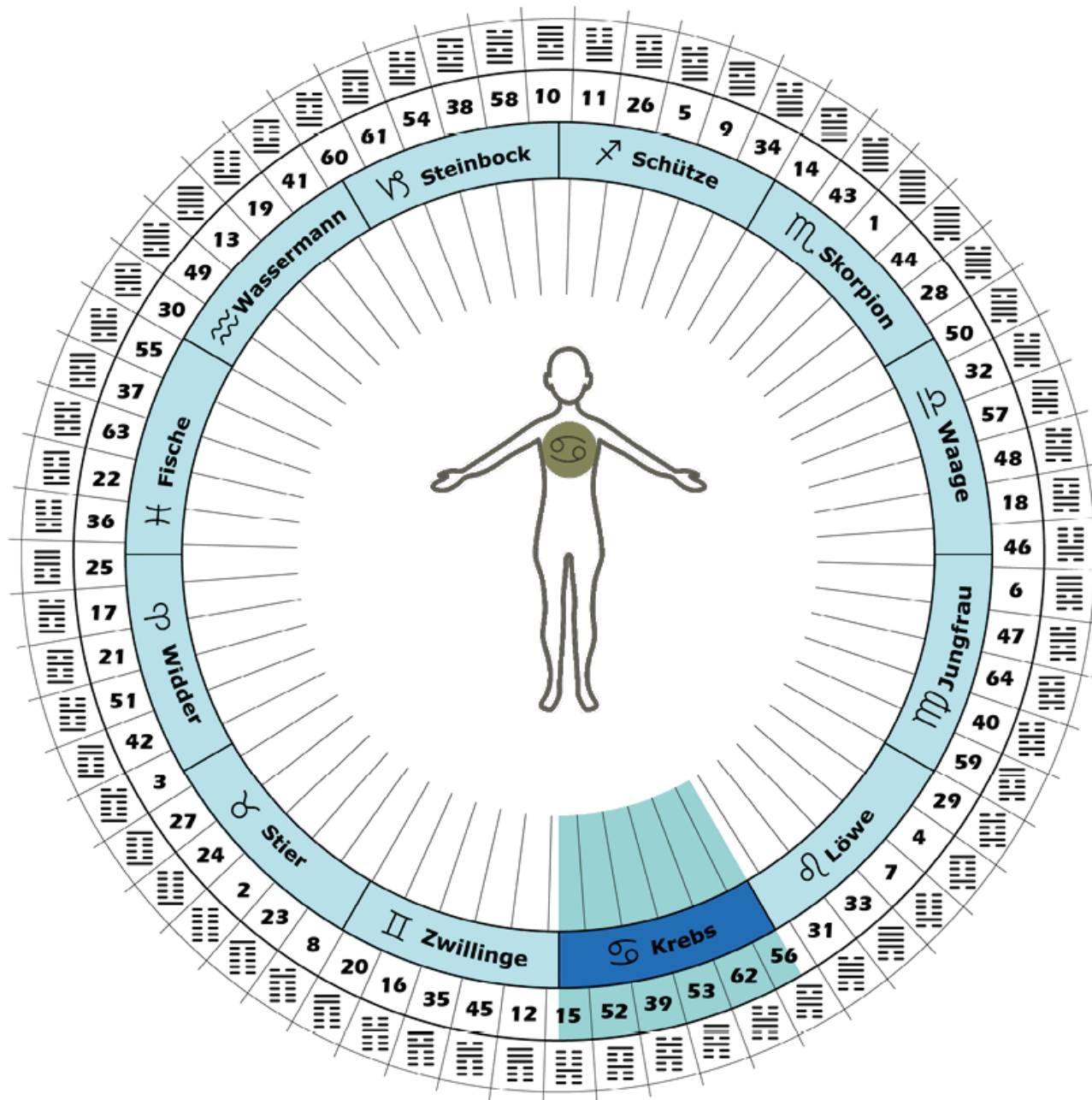
Tipp: Finde deinen individuellen Sport- und Ernährungstyp heraus und gehe ins Experiment, was dir wirklich gut tut und Symptomatiken unterstützen kann.

Tierkreiszeichen Krebs

Element: Wasser

Tor: 15, 52, 39, 53, 62, (56)

Haus 4 - Eigenes Zuhause, Eltern, (Ursprungs)-Familie



Körperbereiche

- Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase
- Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel
- Brustkorb, Achseln
- Lunge, Schleimhäute

Schlagworte

- emotional verdauen
- Nähren und Nahrung als spiritueller Vorgang, Genuss
- Das Leben atmen
- Appetit auf das Leben

Tierkreiszeichen KREBS - Brustkorb, Lunge, Schleimhäute, Galle, Magen

Der Krebs als Wasserzeichen steht für das Nährende, Schützende, das Mütterliche, das Intuitive, das Fantasiervolle aber auch für das Launische, Wechselhafte, Klammernde, Vereinnahmende und Überemotionale. Im Zeichen Krebs dreht sich alles um die Sorge und das Nähren der Gemeinschaft, der Familie. Wie eine Art instinktiver Beschützer kann sich der Krebs vor andere stellen, die er in seinen engen Kreis gelassen hat. Gleichzeitig sagt man ihm nach, dass er nicht jeden in diesen Kreis hineinlässt und Menschen außerhalb dieses Kreises auch keinerlei Ausprägungen seines Wesens erfahren dürfen. Er ist ein liebevolles und gefühlvolles Wesen, das intuitiv handelt sich aber auch oft launisch verhält und dadurch nicht lesbar oder greifbar ist. Er kann äußerst behütend sein und auch „zur Übermutter“ werden. Er selbst benötigt Schutz, einen Raum indem seine Sensibilität geschätzt und gesehen wird und er sie ausleben kann. Seine große Intuitionskraft kollidiert regelmäßig mit seiner Emotionswelt, was zu Handlungen führen kann, die für andere schwer nachvollziehbar sind.

Der Krebs ist nicht unbedingt ein geborener Kommunikator und macht viel in seiner inneren Welt aus, lässt Gedanken laufen und kann sich weit von der eigentlichen Realität entfernen, wenn seine Fantasie Raum bekommt. Ein Krebs, der sich einmal auf etwas einlässt, kann sich schwer im Loslassen tun und klammert an den Menschen in seinem Umfeld, um sich seine Sicherheit zu erhalten. Loyalität ist für den Krebs ein ungeschriebenes Gesetz, wer den Krebs einmal verletzt oder hintergeht, der wird direkt aus dem inneren Kreis geworfen. Hätte ich selbst nicht mehrere Krebsmenschen um mich herum, wäre das Zeichen für mich sehr nebulös und nicht greifbar, genauso wie der Krebsmensch auch auf andere wirkt. Einerseits so liebevoll und innig, wenn man es an ihn herangeschafft hat, auf der anderen Seite aber wirklich nicht greifbar, wenn er sich nicht offenbaren will. Angst um sein Fundament, seine Familie und seine Existenz sind ein ständiger innerer Begleiter, lassen ihn aber zu Höchstleistungen auffahren, wenn es darum geht etwas zu Schützen, was ihm gehört. Ein Krebsmensch kann sehr bestimmt sein und auch „radikale“ Auftreten, wenn er von einer Sache überzeugt ist. Er wirkt dann wie eine Wand vor der man steht. Gleichzeitig gehören emotionale Ausbrüche und Regulationsprobleme zum Leben des Krebses dazu, wenn ihn jemand oder seine Familie angreift. Die Körperbereiche, die dem Krebs zugeordnet werden sind unter anderem Organe und Bereiche, die sich innerhalb des schützenden Brustkorbes befinden. Hinzukommen alle Bereiche die für die Mütterlichkeit, das Nähren oder auch das Gebären eines Lebens von Bedeutung sind wie die Brust und Gebärmutter. Als Spiegel des inneren Organzustandes wird dem Krebs auch

das Zahnfleisch zugeordnet, da dieses direkt „innere Disbalancen“ anzeigt z.B. eine Übersäuerung des Körpers oder dauerhafte Entzündungsneigungen.

Die Essenzfragen, die uns der Krebs auf Körperebene stellt ist:

„Bin ich in mir sicher?“

„Sind meine Grundbedürfnisse gedeckt und steht zur Versorgung alles zur Verfügung?“

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Krebs zugeordnet werden sind:

- **Brüste, Gebärmutter**
- **Magen, Zwerchfell, Speiseröhre**
- **Galle, Leber, Bauchspeicheldrüse**
- **Lunge**
- **Brustbein, Rippen**
- **Brustkorb, Achseln**
- **Schleimhäute**
- **Herzbeutel**
- **Bauchraum und Bauchmuskeln**
- **Thymusdrüse**
- **Zahnfleisch (als Gesamtspiegel)**

Für Aktivierungen im Krebs ist es wichtig, dass alle Organe in einem perfekten Zusammenspiel miteinander funktionieren und er so in der Lage ist sich selbst zu nähren (auch durch einen hohen Selbstwert) und dadurch sicherzustellen, dass er andere nähren und versorgen und umsorgen kann. Eine Disbalance im Zeichen Krebs stellt sich immer dann ein, wenn er im Außen mehr gibt, als er im Inneren selbst zur Verfügung hat. Es gibt ein bekanntes Phänomen, dass Mütter in der Stillzeit sehr stark und schnell körperlich abbauen und abnehmen, weil sie sehr stark im Außen nähren müssen. Für den Krebskörper ist es also von immenser Bedeutung selbst im Inneren genährt zu sein, damit sie nicht „aushungern“ und damit sie genügend Kraftreserven haben um ein stabiles und sicheres Umfeld für ihre Lieben erschaffen können. Gelingt es dem Krebs nicht einen stabilen Selbstwert aufzubauen und ein Fundament im Inneren zu haben, kommt es zu gehäuften emotionalen Ausbrüchen, Projektionen in das Außen und auch zu „überemotionalen Handlungen“ wenn er andere Beschützen möchte, es aber eigentlich um den Schutz seines Inneren geht. Der Krebs braucht seinen Raum und seine Ruhe. Diese Balance schafft er allerdings nur, durch innere Ausgeglichenheit, wenn die Dinge fließen und ineinander greifen können. Ein Krebs darf lernen, dass

auch er Schutz und Nahrung von Außen bekommt und darf sich einlassen. Auch ein Krebsmensch war einmal ein Kind, das versorgt werden musste und hat Bedürfnisse. Wenn er diese aber immer hinten anstellt kann er sich auf niemanden einlassen oder sich auch von anderen umsorgen lassen. Das „Funktionieren“ und Nähren ist bei Krebsmenschen ein großes Thema, denn das können sie vorzüglich. Krebsmenschen sind allerdings dazu aufgefordert nicht nur äußerlich zu „betreuen“ sondern dürfen lernen was es heißt emotional einen Menschen zu nähren. Dafür müssen sie allerdings erst selbst lernen, wie sie sich selbst von Innen heraus emotional nähren. Von den mir bekannten Menschen mit Krebsaktivierungen weiß ich, dass es im Außen immer dann wild wurde, wenn das Innere keine Stabilität hatte und das Innere krampfhaft versucht sich Gehör im Außen zu verschaffen. Aktivierungen im Krebs-Zeichen werden folgende Beschwerden zugeordnet:

- **Schwellungen der Lymphknoten im Achselbereich**
- **Autoimmunerkrankungen**
- **Magen- Darm Probleme und Unruhe**
- **Emotionale Disbalance**
- **Aggression und Wutausbrüche**
- **Launenhaftigkeit bis hin zur Depression/Manie**
- **Enge im Brustkorb – Panikattacken**
- **Nervosität im Magen und Unverträglichkeiten**
- **Entgiftungsprobleme**
- **Punktuelle Bauchschmerzen und Krämpfe**
- **Gebärmutterhalserkrankungen**
- **Eierstockzysten**
- **Myome**
- **Erkrankungen der Brüste und Brustdrüsen**
- **Problematik beim Stillen und in der Rückbildung**
- **Ungleichgewicht im Säure-Basenhaushalt**
- **Übersäuerung des Körpers**
- **Neigung zu Diabetes**
- **Bauchspeicheldrüsenerkrankungen**
- **Verletzungen des Brustkorbes und der Rippen**
- **Rippenfellentzündungen**
- **Essstörungen**
- **Schwankungen im Hormonhaushalt, Aussetzen des Zyklus, Schmerzen bei der Periode (Frauen)**
- **Chronische Müdigkeit**

Dem Zeichen Krebs werden auch die Ellenbogen zugeordnet, als Spiegel

für die „Ellenbogengesellschaft“. Der Krebs wird hier im Besonderen aufgefordert zu prüfen, wie sehr er sich und seine Lieben gegen andere verteidigt, obwohl die Angst seinem Inneren entspringt und seine Handlung nicht angemessen ist.

Spirituelle Bedeutung Brustkorb (Sternum)

Das Zentrum des menschlichen Systems ist das Brustbein, hinter dem sich die Thymusdrüse befindet. Diese ist wichtiger Bestandteil des körperlichen Immunsystems. Also finden wir auch hier im Krebszeichen das „Schützen, Abwehren und Beschützen“. Das Sternum steht spirituell gesehen für den inneren Kompass der Seele und fordert uns zur Ich-Identifikation auf. Beim Klopfen der Thymusdrüse, einer Übung die viele Menschen zu Beruhigung kennen, entfaltet sich ein Gefühl von Sicherheit, Angebundenheit, Mut und Stärke. Die innere Resilienz wird aktiviert. Dieser Körperbereich fordert uns dazu auf, eine innere Reise zu starten und unbedingt unseren Kopf auszuschalten. Die körperlich-seelischen Zusammenhänge dürfen von Krebsmenschen durchleuchtet werden und das Sternum, ihr Zugang zu sich selbst gefunden werden. Jegliche Schmerzen im Brustkorbbereich und im Sternum werden einem „spirituellen-inneren-Kampf“ zugeordnet. Dem Kampf zwischen Körper und Seele oder oft auch dem Kampf zwischen Kopf und Herz. Der Krebs fordert uns dazu auf, diese Disbalance aufzulösen und herauszufinden, warum wir dem inneren Kompass so wenig vertrauen und uns stattdessen Verbissen im Kopf aufhalten und wütend um unser Recht kämpfen. Es sind zwei Seiten die der Krebs verkörpert, das Schützen und Beschützen um jeden Preis aber auch die Intuition und die eigene Fantasie. Diese Welten zusammenzubringen und sich mit den eigenen Schatten auseinanderzusetzen, die den Kopfgeburten entspringen ist die große Herausforderung für den Krebs. Er mag sich oft so fühlen, als verliere er Sicherheit und sein Fundament, wenn er den Kopf ruhig werden lässt und versucht loszulassen und zu vertrauen. Das ist eine lebenslange Aufgabe für ihn, die Illusionen der Angst zu erfahren.

Spannungsregulation im Körper und Kampfmodus

In unserer Körpermitte befindet sich nicht nur das emotionale Zentrum, der Solarplexusbereich, sondern auch unser Zentrum für die natürliche Körperspannung. Ein Krebs wird sein Leben lang mit dieser Spannung kämpfen. Dabei geht es vorrangig um das Thema Kontrolle, denn wenn ich nähren und schützen möchte brauche ich Kontrolle – so denkt und fühlt der Krebs. Die körperliche Spannung und Anspannung kann dadurch immer höher werden und irgendwann in sich zusammenfallen oder sich auch entladen z.B. durch Zusammenbrüche, Ausbrüche oder Panikattacken. Darum spricht man beim Krebs auch davon, dass sich manische und depressive Phasen in unterschiedlichen Ausprägungen abwechselnd zeigen können. In einem Moment

voller Elan und Kraft, im nächsten niedergeschlagen allerdings ist beides nicht nährend für den Krebskörper. Die Körperspannung sucht sich hier Ventile um Loslassen zu können und auch die Organe zu entlasten. Diese komplexe Spannungsregulation hat ihren Ursprung in der natürlichen Angst des Krebs, andere oder sich selbst verlieren zu können. Das macht den Körper auf Dauer müde und führt in eine chronische Erschöpfung. Wer feststellt, dass die Spannungsregulation im eigenen Körper selten in eine natürliche Entspannung findet, dem rate ich sich professionelle Hilfe zu suchen. Eine dauerhafte Alarmbereitschaft des Körpers, kann darauf hinweisen, dass eingeschlossene Emotionen, unverarbeitete Traumata oder starke emotionale Belastungen vorliegen, die alleine schwer gesehen oder gelöst werden können. Im Idealfall findet man einen geeigneten Psychotherapeuten, der fachkundig weiß mit diesen Themen umzugehen.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Krebs

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Krebs hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen und integrieren kann.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Krebs

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen Krebs zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Krebs

- Lilie
- Rittersporn
- Bärenklau
- Wachholder
- Fenchel
- Anis
- Apfel
- Frauenmantel

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Krebs

- Mondstein
- Bergkristall
- Aventurin
- Moosachat

- Chalcedon

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Ingwer, Zeder, Minze, Limette

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Krebs

Emotionales Bewusstsein entwickeln

Der Krebs muss im Alltag zwingend lernen ein emotionales Bewusstsein für sich zu entwickeln, um seine Ausbrüche selbst zu erkennen und regulieren zu lernen. Das bedeutet in erster Linie sich und seine Emotionen beobachten, reflektieren ob diese angemessen sind (auch durch Rückmeldung Dritter) und Auslöser finden, die Impulsivität verursachen. Am besten geht dies auch mit einem Gefühlstagebuch, durch das man schnell feststellt, wie widersprüchlich oder in Balance man sich an einem Tag gefühlt hat. Der Krebs darf seine Emotionen verdauen und in sich selbst Sicherheit finden, dazu muss er sich Tools suchen und aneignen, die ihm das ermöglichen. Mehr dazu in Kapitel XX.

Reduzierung der männlichen Energie

Der Krebs verkörpert das Weibliche und Nährende, agiert im Schatten aber oft als der herrschende, tonangebende und stukturschaffende männliche Part. Mit Krebsaktivierung ist es wichtig sich im Alltag auch einzulassen, sich auch mal bemuttern zu lassen und vor allem zu empfangen. Jeden Tag kann eine solche kleine Übung, in der man selbst aus der „Führerrolle“ austritt, einen näher in das Gefühl bringen, dass die Welt nicht zusammenbricht, wenn ich nicht selbst alles mache und auch loslasse. Für Männer gilt das Gleiche, sie dürfen zulassen eine mütterlich-nährende Energie zu empfangen.

Stressreduktion durch Ventil für Energie

Für den Krebs ist es wichtig zu lernen, dass Stress immer auch eine unruhige Körpermitte bedeutet. Es ist für ihn unabdingbar ein sportliches Ventil zu finden, bei dem diese Energie abgeleitet und rausgegeben werden kann. Ideal eignet sich hier Yoga, die Kombination von Kraft-Ruhe-Übungen und jegliche Form der Bewegung, bei der sich eine gleichmäßige Atmung einstellt.

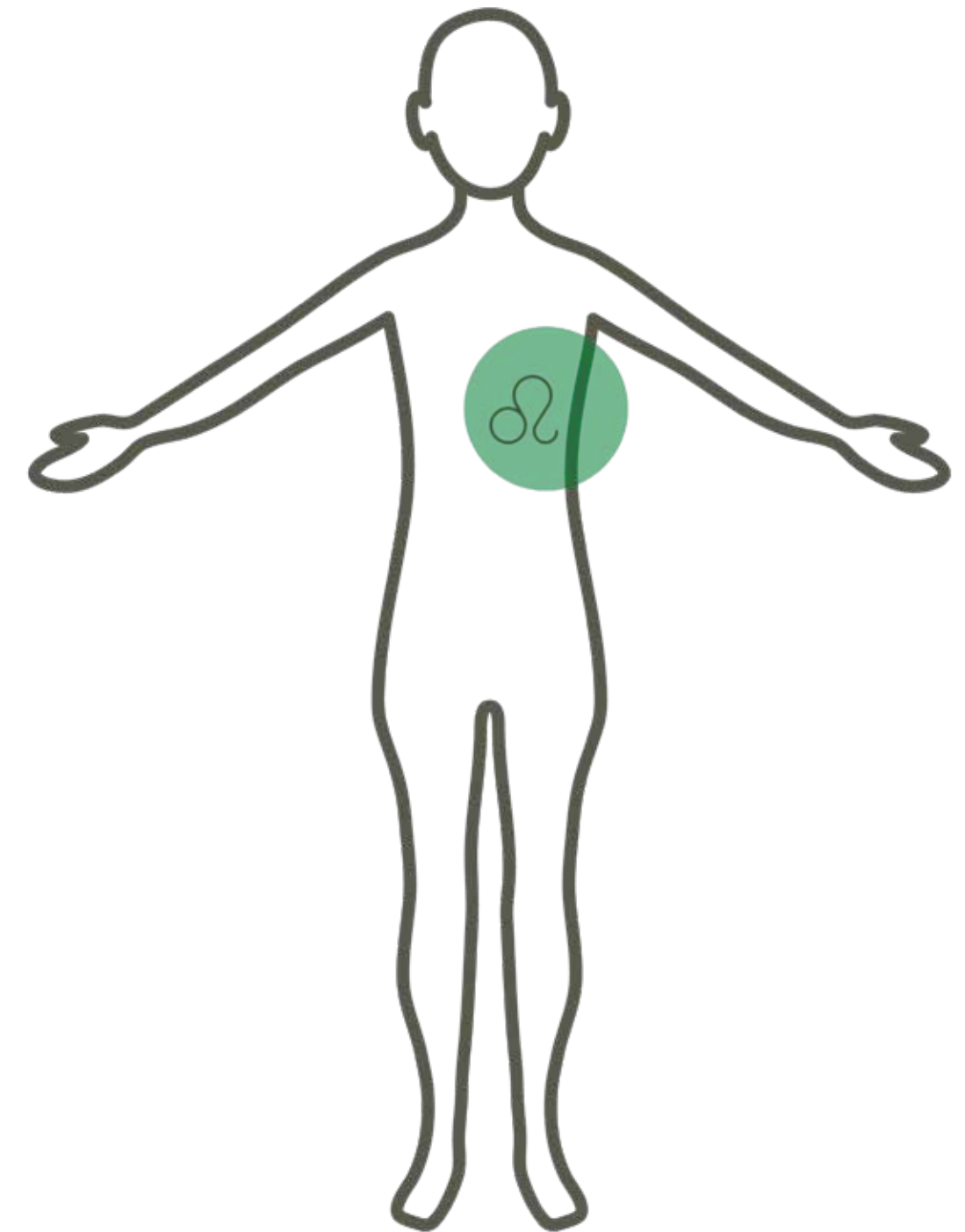
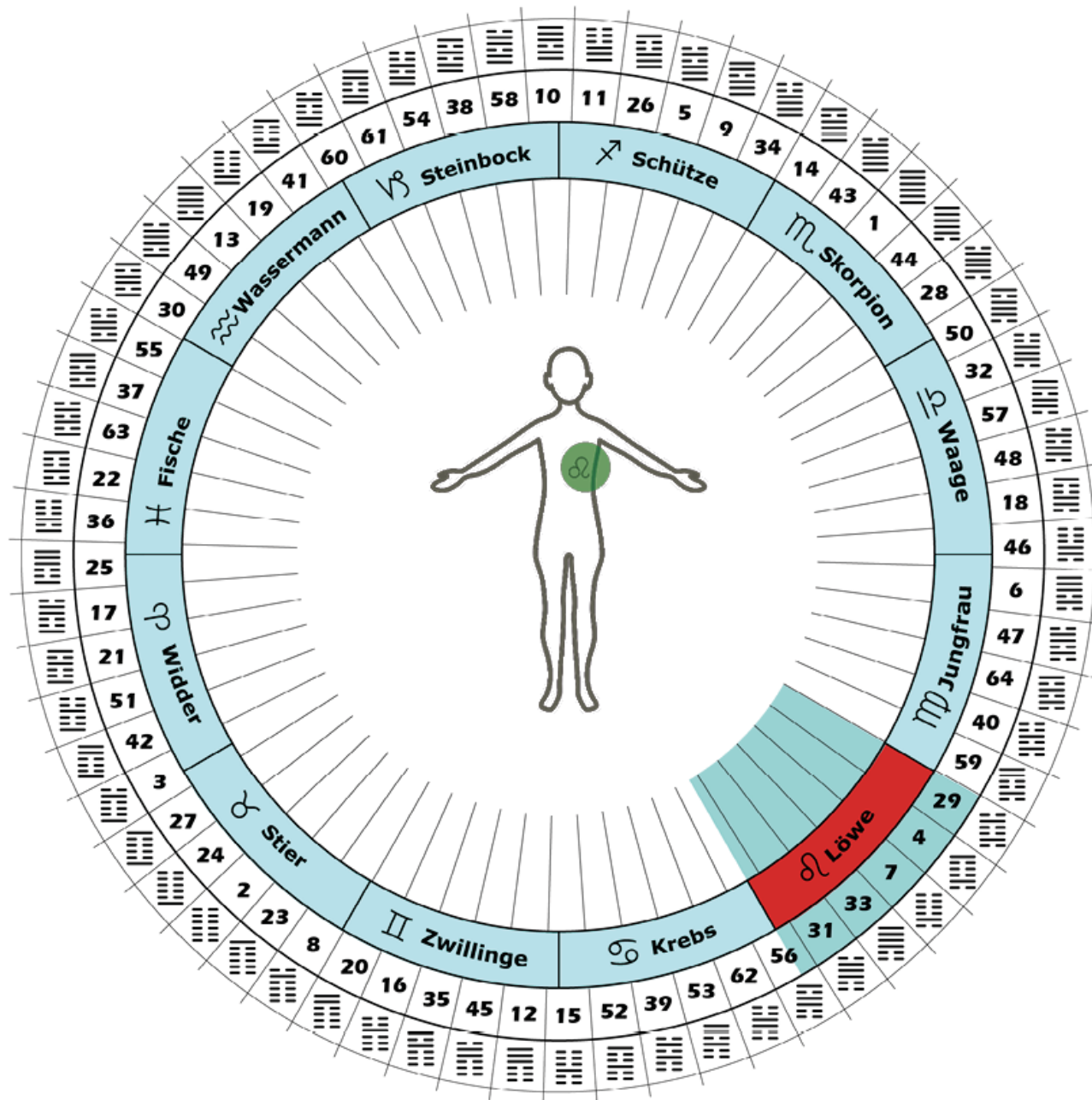
Tipp: Finde deinen individuellen Sport- und Ernährungstyp heraus und gehe ins Experiment, was dir wirklich gut tut und Symptomatiken unterstützen kann.

Tierkreiszeichen Löwe

Element: Feuer

Tor: 31, 33, 7, 4, 29, (56)

Haus 5 - Liebe, Schöpferkraft, Elternschaft, Kinder



Körperbereiche

- Herz, Herzgefäße, Kammern
- Arteriensystem
- Rücken- und Brustmuskulatur
- Rückenbahnen-, Mark

Schlagworte

- Zentrale Strahlkraft, Zellesenz
- Aufrichtung, Stolz
- Herzkraft- und Nahrung
- Haltung im Leben, Vitalität

Tierkreiszeichen Löwe - Herz, Arterien, Brustmuskulatur, Rückenmark

Der Löwe als Feuerzeichen steht für Stolz, Macht, Warmherzigkeit, Vertrauen, Loyalität, Eindruck- und Ausdruck, Kreativität, Ordnung, Großzügigkeit aber genauso für herablassende Verhaltensweisen, Abwertung anderer, Hochmut, Eigensinnigkeit, Dogmatismus, Intoleranz, Launenhaftes Verhalten und Respektlosigkeit. Dem Löwen ist der Körperbereich rund um das Herz zugeordnet, unserer inneren Strahlkraft. Damit geht eine gewisse Anmut und Unantastbarkeit einher, die wir empfinden wenn wir auf Löwemenschen treffen. Er ist die reine Kraft und Vitalität und spiegelt in seinem ganzen Wesen Weisheit und Sanftmut wieder. Er steht für das Ganzsein, das Ganzwerden und erinnert uns an den beständigen Wandel. Gleichsam kann der Löwe sich in seinen Schattenthemen zeigen als Unterdrücker, als autoritärer Anführer dessen alleinige Meinung Gültigkeit hat und der anderen keinen Respekt zollt. Der Löwe kann andere niederstrecken, die ihm in den Weg kommen und es reicht ihm dann auch nicht, wenn jemand am Boden liegt. Die Dominanz die ein Löwe entwickeln kann, kann schnell bedrohend wirken und entsprechend seines Wesens auch laut und körperlich werden. Ein Löwe glaubt schnell alles besser zu wissen und vor allem mehr zu wissen als andere und stellt sich dadurch oft unbewusst über andere Menschen. Abwertende Gedanken über andere sind genauso an der Tagesordnung wie die Abwertung seiner Selbst bis hin zum Selbsthass.

Der Löwe spiegelt uns die Dualität im Menschen wieder. Liebe und Hass gleichermaßen. Licht und Strahlkraft und Aufbruch, genauso wie das Dunkle, das Ausbrennen und den Niedergang. Die Unsicherheit im Löwen kann dazu führen, dass er versucht diese zu überdecken oder durch Aktivität zu überstrahlen, denn er möchte nicht, dass andere seine Fehler oder Schwächen sehen. Er kann sie sich oft selbst kaum eingestehen ohne zu Leiden. Löwenmenschen sind großzügige Wesen die aber oft im Gegenzug vollkommene Loyalität und nicht selten Unterwerfung ihres Gegenübers fordern, dass liegt in der Natur des Löwen, denn er möchte dominieren. Schafft man es allerdings hinter die Herzmauern des Löwen, dann hat man einen liebevollen sanften Partner an seiner Seite der auch seine sensible und empfindliche Seite zeigen kann. Löwen können enthusiastische und feurige Wesen sein, die sich auf Abenteuer einlassen. Einmal im Spiel angekommen, leben und toben sie sich aus. Darf ein Löwe als Kind dies nicht entfalten dann nagt das an seinem Selbstvertrauen und er zieht sich zurück und dimmt sein Licht Stück für Stück ein. Einschnitte in den Selbstwert des Löwen können zu langanhaltenden Lebenskrisen bis hin zu schweren Depressionen führen, in denen der Löwe das Gefühl hat sich selbst zu verlieren.

Die Essenzfragen, die uns der Krebs auf Körperebene stellt ist:

„Wie sehr verurteilst du dich und andere?“

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Löwen zugeordnet werden sind:

- **Herz, Herzgefäße, Herzkammern**
- **Arteriensystem**
- **Rücken- und Brustmuskulatur**
- **Rückenbahnen und Rückenmark**
- **Brustwirbelsäule**

Der Löwe fragt uns auf Körperebene ob wir bereits sind Liebe und Hass miteinander zu verbinden und das eine dem anderen weichen zu lassen. Er fordert uns dazu auf, Dogmatismus aufzuweichen, nicht nur gegenüber anderen sondern vor allem gegenüber uns selbst. Der Löwe fragt uns immer wieder: Warum muss ich das? Wer bin ich im tiefen Herzen wenn alles Dogma wegfällt? Der Löwe kann erst seine Strahlkraft entfalten, wenn er das Dunkle gesehen und überwunden hat. Es ist wie eine lange Reise, die er antritt um als weiser Anführer daraus hervorzugehen, der seiner Herzstimme folgt. Löwen werden immer wieder konfrontiert sein mit Streit, Recht, anderen Meinungen und der Aufforderung „andere leben zu lassen wie sie es wollen“. Der Löwe darf lernen den Fokus weg von Hass zu lenken und sich seine Lebensenergie nicht aus dem Kampf zu ziehen sondern aus seiner Sanftmut und seiner Strahlkraft. Nicht ohne Grund ist dem Löwen das Herz zugeordnet, der Kern der Strahlkraft und das Organ, in dem die Seele ihren Sitz haben soll. Als Feuerelement ist der Löwe ebenfalls damit konfrontiert sich mit der eigenen Hitzigkeit und Überhitzung seines Systems auseinanderzusetzen. Blockierte Energie und eingeschlossene Emotionen sorgen dafür, dass das System innerlich verbrennt und anfällig wird für Entzündungen aller Art. Diese innere Hitze darf umgewandelt werden in Tat- und Schaffenskraft, sodass sie nicht mehr stecken bleibt. Eine andauernde Hitze im Körper, dadurch das man seine Emotionen nicht freigeben kann, führt zur Ermüdung der Zellen, zu Darmproblemen (der Darm gilt als Friedhof der Gefühle und dazu, dass das ganze Körpersystem auf Dauer geschwächt und angreifbar ist. Dem Löwen fehlt dann die Kraft zur Mobilisation, dem Kraft des Immunsystems zur Abwehr und es stellt sich Erschöpfung, Müdigkeit, Pessimismus bis hin zur Depression ein.

Aktivierungen im Löw-Zeichen werden folgende Beschwerden zugeordnet:

- **Herzerkrankungen, Herzflattern, Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen**
- **Ablagerungen in den Herzkranzgefäße**
- **Thrombosen und Embolien**
- **Rückenschmerzen**
- **Engegefühl in der Brust**
- **Kreislaufprobleme**
- **Depression, Müdigkeit, chronische Erschöpfung**
- **Hoher Cholesterinspiegel (innerer Druck)**
- **Haltungsprobleme im Oberkörper (Buckel oder „Kleinmachen“)**
- **Stürze, Prellungen, Stauchungen im Rückenbereich**
- **Aggression, Impulsivität bis hin zu verbaler/nonverbaler Gewalt**
- **Schwarz-Weiß Sicht auf das Leben**
- **Geschwächtes Immunsystem**
- **Anfälligkeit für Parasiten, Pilze, Viren, Bakterien**
- **Das Gefühl des „Ausbrennens“ Burn-Out**
- **Das Gefühl aus der eigenen Haut heraus zu wollen**

Die Naturvölker würden sagen, dass sich der Herzkrieger meldet, wenn das Herz ein körperliches Symptom zeigt. Es meldet sich unser Inneres und sagt, dass es nicht gesehen, gehört wird und das etwas nicht in Balance ist. Eine große Herausforderung für den Löwen ist die Selbstliebe oder die Wandlung des Selbsthasses und Hasses gegen andere in Sanftmut, Verständnis und Liebe. Um seine Strahlkraft nutzen zu können darf er sein Herz öffnen, was gleichsam heißt sich sein Herz selbst anzuschauen und alle Narben und Verletzungen die es trägt. Es heißt auch sich anderen gegenüber verletzlich zu zeigen und sich einzugestehen, dass Schwäche kein Fehler ist sondern eine Stärke sein kann. Der Löwe wird sich nur einlassen und verletzlich zeigen können, wenn etwas/jemand sein Herz tief berührt und er das Gefühl hat dort sicher zu sein. Allerdings hindern ihn seine Narben, Verluste und Enttäuschungen oft daran in sein volles Potenzial einzusteigen und sich wieder und wieder zu öffnen. Löwen verschließen sich oft vor dem Leben und den eigenen Emotionen, wenn sie das Gefühl in der Brust des Schmerzes nicht mehr aushalten oder sich kein Lebenssinn zeigt (Person oder Sache), für den sie ihre Kraft einsetzen und aufwenden können. Auch wenn man es dem Löwen nicht ansehen mag, so ist sein Leben doch ein Balanceakt zwischen Selbsthass und Selbstliebe, was sich in seinem Umfeld direkt spiegeln kann. Damit einher geht auch die Selbstermächtigung, die der stolze Löwe sich im Leben selbst geben darf, sein Leben in Ordnung zu bringen und zu halten. Er darf sich Aufrichten, auch wenn er das Gefühl hat klein und unbedeutend zu sehen und er darf rebellieren ohne anderen dabei zu Schaden. Dem Löwen kann es helfen, sich selbst durch die Augen anderer zu sehen um dadurch

seine Größe zu erkennen.

Spirituelle Bedeutung Herz

Das Herz ist das Zentrum des Lebens und verkörpert ständige Bewegung und Rhythmus. Es spiegelt gleichsam die Herausforderungen des Löwen, anzuerkennen, dass Stillstand keine Option ist und für ein Herz zum Tod führt. Es fordert uns auf uns stetig zu entwickeln, mit jedem Herzschlag uns zu verändern und zu wachsen, so wie unser Körper das tut. Es wird oft gesagt, dass die Seele uns mahnt, bevor sie unseren Körper verlässt und sich aufbäumt im Herzen, wenn sie noch nicht gehen will. Herzschmerz soll uns verdeutlichen, dass wir eine Seele und ein Herz haben und endlich anfangen diesem Weg zu folgen und unsere Kraft zu entfalten. Die Kraft der Liebe, die dem Herzraum entspringt. Für den Löwen heißt das ein gesundes Maß an Selbstliebe ohne Selbstbesessenheit zu entwickeln und zu lernen, wie sich Liebe durch andere anfühlen kann. Es ist paradox, lernt der Löwe doch erst durch Schmerz, zu welchen Gefühlen er in der Lage ist um dieses dann in Liebe zu transformieren. Der Löwe darf lernen sein Herz über den Kopf zu stellen und den Herzenswünschen in seinem Leben Raum zu geben. Er soll mit dem Herzen denken und Entscheidungen treffen, Tut er das nicht, meldet sich der Körperbereich zu Wort. Der Löwe darf mit der Weichheit seines Herzens die Starre in seinem Kopf auflösen und so von Dogmatismus zu Toleranz und Empathie gelangen. Gelingt das dem Löwen ist er ein grandioses Elternteil, Partner und auch treibende Kraft in unserer Gesellschaft und kann andere sehr einführend anleiten und mitnehmen. Wenn der Löwe seine inneren Kämpfe gesehen und beigelegt hat, dann verschwinden diese auch im Außen mit Menschen (Löwen sind bekannt für Rechtsstreitigkeiten).

Das Herz pumpt unser Blut in alle Organe und den ganzen Körper. Der Löwe darf sich hier bewusst machen, welche Energie er in jede Zelle seines Körpers schickt? Ist es der Kampf gegen sich und andere? Ist es das Gefühl zerstören zu wollen? Oder ist es das Leuchten, die Strahlkraft, die Ausrichtung, die er mit jedem Atemzug in seine Zellen befördert. Die Vitalität des Löwen hängt vom (seelischen) Zustand seines Herzens ab und beeinflusst alle Körperbereiche. Hat er keine Kraft mehr sich zu schützen, bietet er Eindringlingen Nährboden und das Immunsystem kann nicht mehr agieren. Pumpt er Unmut und Hass in seine Organe, dann schafft er eine zellfeindliche Umgebung in sich selbst und verändert damit das Körpermilieu. Dabei ist für den Löwen der Dreh- und Angelpunkt die Liebe und Herzkraft. Denn mit der Heilung des eigenen Herzens, seiner Verletzungen und dem Niederlegen des Kampfes werden auch Körper und Zellen Stück für Stück gesunden.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Löwe

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Löwe hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema

der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und verarbeiten kannst.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Löwen

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen der Löwe zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Löwen

- Weißdorn
- Fingerhut
- Oleander
- Rose
- Johanniskraut

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Löwen

- Rubin
- Topas
- Tigerauge
- Bernstein
- Opal
- Karneol

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Sandelholz, Orange, Weihrauch, Nelke

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Löwen

Herzkraft visualisieren und Strahlen lassen

Der Löwe kann sich täglich sein Herz als goldenen Ball visualisieren und vorstellen wie diese goldene Kraft mit jedem Herzschlag in den Körper gepumpt wird. In jede Zelle reicht dieser goldene Strahl und spült alles weg, was den Körper schädigt und hindert. Diese Übung kann man gut Früh Morgens machen, indem man die Hand auf sein Herz legt und es spürt und sich mit seinem Herzen verbindet.

Herzmuskel stärken – Kondition & Ausdauer

Für ein starkes Herz ist es wichtig durch Bewegung und Sport den Herzmuskel zu stärken. Es eignet sich für den Löwen Kardiotraining bei dem gezielt der Herzmuskel trainiert wird und sich eine natürliche Kondition und somit auch Resilienzfähigkeit aufbaut. Ausdauersport ist für den Herzmuskel eine Möglichkeit, die eigenen Grenzen auszuloten und dabei den Körper zu reinigen.

Herznahrung mit Dekadenz

Für den Löwen ist alles was sein Herz nährt auch Nahrung. Gute Musik? Eine Runde mit der Freundin wandern? Gutes Essen? Das Lieblingsessen? Der Löwe darf es königlich auch mal Krachen lassen und sich dem Genuss hingeben. Als was sein Herz nährt (und möglichst auch gesund hält) ist hier erlaubt. Der Löwe darf im Bereich Genuss auch mal über die Strengen schlagen, solange er merkt, dass sein Herz eben genau diese Tafel Schokolade und den Weinabend braucht.

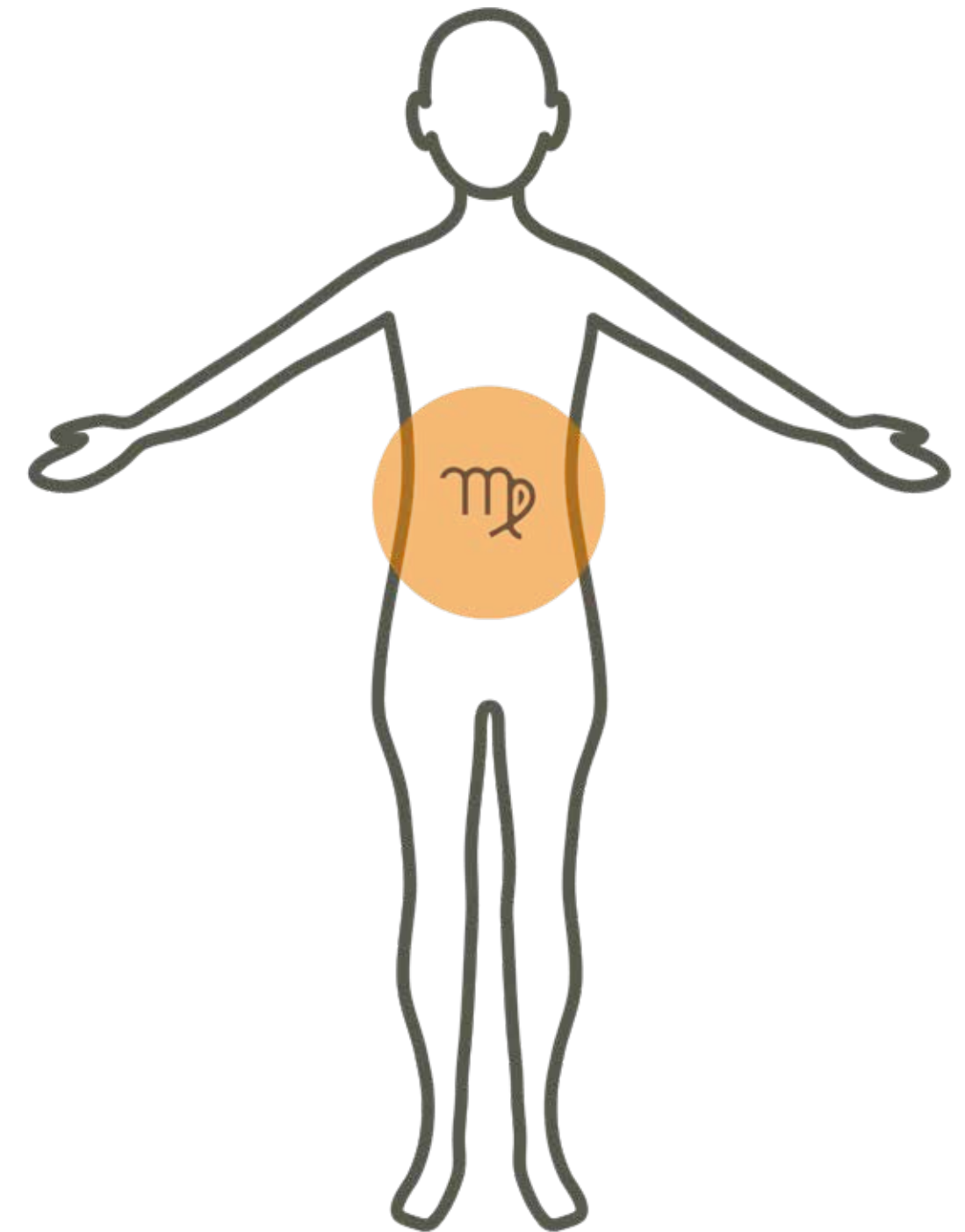
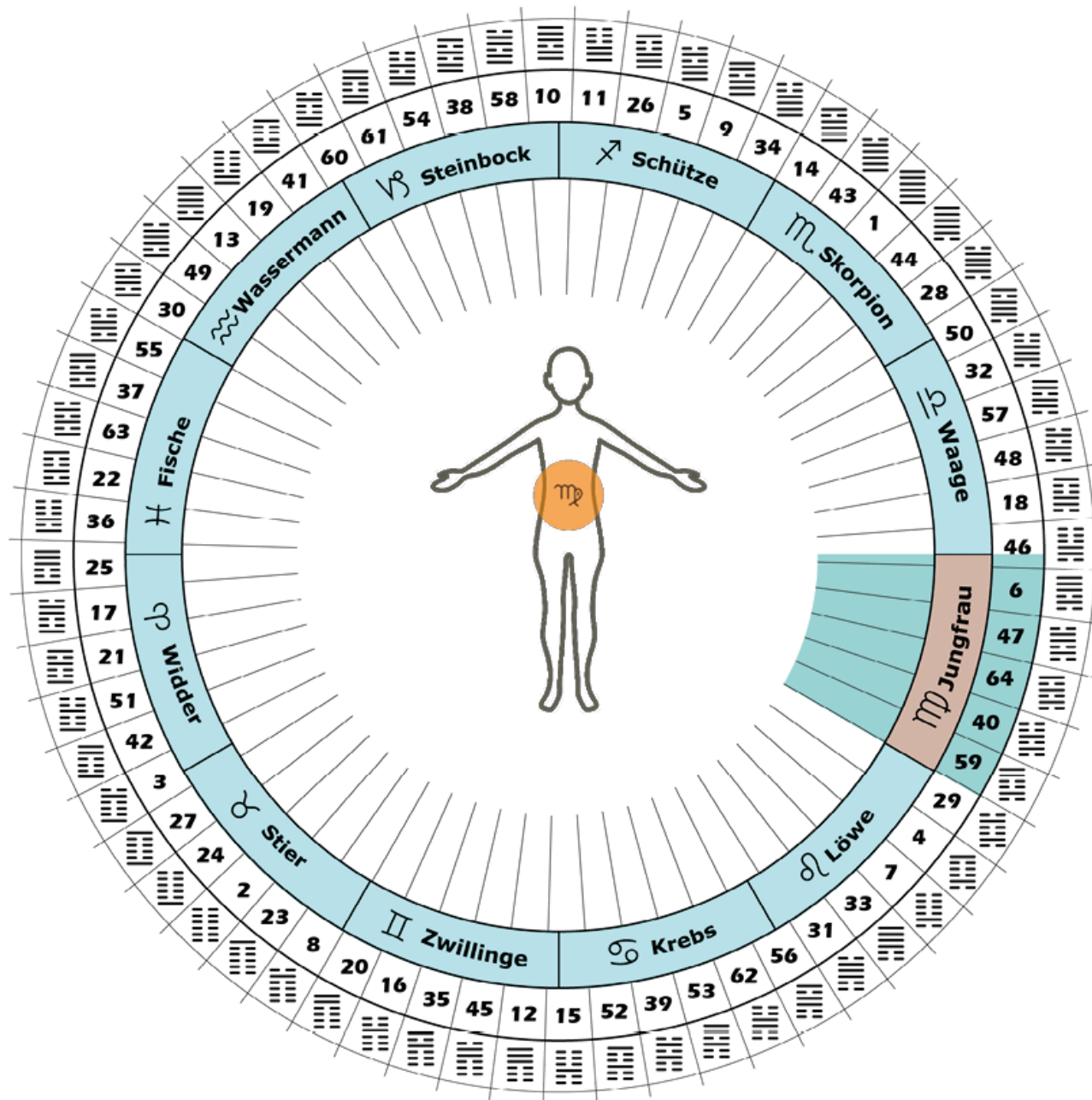
Tipp: Finde deinen individuellen Sport- und Ernährungstyp heraus und gehe ins Experiment, was dir wirklich gut tut und Symptomatiken unterstützen kann.

Tierkreiszeichen Jungfrau

Element: Erde

Tor: 59, 40, 64, 47, 6, (46)

Haus 6 - Gesundheit, Alltag, Routinen, Arbeit, Körper



Körperbereiche

- Leber, Galle, Milz, Dünndarm
Bauchspeicheldrüse
- Nervensystem
- Immunsystem
- Zwerchfell

Schlagworte

- Körperbewusstsein
- Kontrolle und Vertrauen
- Bauchgefühl
- Übersäuerung
- Stau + Fluss von Emotionen

Jungfrau – Gedärme, Immunsystem, Nervensystem

Die Jungfrau als Erdzeichen steht für analytisches Denken, Organisation, Komplexität, Assimilation, Versorgen, Nähren und dafür Dinge in Materie zu verwandeln. Die Jungfrau „verarbeitet“ Dinge, verdaut sie, kaut sie gründlich im Kopf durch und spuckt sie transformiert wieder aus um Gedanken in Materie zu verwandeln. Die Jungfrau stellt Struktur und Ordnung im Chaos her und nährt dadurch andere Menschen, allerdings kann sie das erst, wenn sie selbst alles haarklein auseinandergenommen hat und ihr Bauchgefühl stimmt, keine Ängste mehr da sind. Die Essenzfrage die uns die Jungfrau auf Körperebene stellt ist:

„Wie verarbeitest und verdaust du was du aufnimmst, dir begegnet und in dir entsteht?“

Die primären Organ- und Körperbereichen, die der Jungfrau zugeordnet werden sind:

- **Dünndarm, Dickdarm**
- **Bauchspeicheldrüse**
- **Zwerchfell**
- **Leber**
- **Milz,**
- **Gastrointestinales Immunsystem**
- **Sympathisches Nervensystem**
- **Magen**
- **Galle**
- **Blinddarm**

Für eine Balance im Zeichen Jungfrau ist es wichtig, dass das Bauchgefühl stimmt und alle Dinge des Lebens sachgemäß zerkleinert, verarbeitet und verdaut werden. Das es an keiner Stelle Rückstände gibt, die ein „komisches“ Gefühl hinterlassen. Das betrifft nicht nur die Nahrung im Allgemeinen, sondern auch speziell das Thema Emotionen, Energien und vor allem die eigenen Ängste. Die Indikatoren dafür, dass der Jungfrau etwas im Magen liegt, was nicht verdaut werden kann sind u.a.:

- **starkes Unwohlsein und Unruhe im Magen**
- **Trägheit und Überlastung der Leber**
- **Lebensmittelüberempfindlichkeiten und Allergien**
- **Mangelernährung**
- **Emotionales Essen, Störungen im natürlichen Essverhalten**

- **Entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm**
- **Leber- und Gallenerkrankungen**
- **kolikartige Schmerzen und Krämpfe**
- **Zöliakie**
- **Angstzustände**
- **abnehmendes Konzentrationsvermögen und emotionale Disbalance**
- **Diabetes**
- **Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse**

Für die Jungfrau ist es immens wichtig, dass der Core (die Körpermitte) gestärkt ist und eine natürliche Resilienz besitzt. Denn um diesen Core, dreht sich bei der Jungfrau alles. Der innere stabile Kern ist verantwortlich für die eigene Haltung, Stabilität im Leben, eine aufrechte Wirbelsäule und auch für die eigene Kraft, die aus dem inneren Kern und dem Solareplaxus (Emotionsbereich) nach Außen strömt. Nicht ohne Grund sagt man der Jungfrau Yoga, als Kraftsportart zu. Denn hier geht es um die Stärkung dieses Cores. Die Säfte müssen fließen um ordnungsgemäß auch Emotionen ableiten zu können. Bei einer Stauung der Säfte z.B. Gallensaft entstehen blockierende Energiebereiche, die wiederum Herde für Krankheiten sein können.

Spirituelle Bedeutung Magen und Gedärme

Magen und Gedärme sind maßgeblich daran beteiligt, dass unsere Nahrung und das was wir erleben, zu uns nehmen, zersetzt und verdaut wird. Dank der „Lebenssäfte“ aus Bauchspeicheldrüse, Magen und Galle wird die Nahrung aufgespalten und für uns erst nährend gemacht. Die Nahrung wird verarbeitet, transportiert und Gifte werden ausgeleitet. Der Magen stellt dir die Frage: Was lässt sich in deinem Leben schwer verdauen? Wo hinderst du den Magen daran Gifte und Blockaden natürlich abzutransportieren, weil du zu starr an etwas festhältst? Welche nährenden Stoffe möchtest du gar nicht aufnehmen oder zulassen? Der Magen steht auch für Sicherheit, Nestwärme, Akzeptanz. Er fragt dich auch hier ob du sicher in dir bist oder Sicherheit im Außen, in Konflikten, in anderen Menschen suchst? Er fragt dich, welche Meinungen und Erfahrungen du nicht akzeptieren und tolerieren möchtest? Toleranz und Akzeptanz lässt dich besser Verdauen, indem du deinem intelligenten Magensystem vertraust, dass Emotionen auch abtransportiert werden. Der Magen fragt dich auch, welche Emotionen immer wieder in ihm landen, weil du sie nicht leben kannst sondern immer wieder herunterschluckst? Was muss/darf raus, damit es nicht schwer im Magen liegt, ohne dass es schwere Konflikte hervorruft?

Der Magenmeridian - Emotionen

Die Hauptemotion die in Verbindung mit dem Magenmeridian steht

ist Schwermut. Dabei führt das Grübeln und Gedankenkreisen zu Unzufriedenheit, Unwohlsein und Niedergeschlagenheit. Diese Schwere begünstigt einen langsameren Energiefluss, sodass sprichwörtlich alles langsamer fließt, auch die eigene Verdauung. Der Stoffwechsel wird geschwächt und die flexible Akzeptanz von Situationen und Meinungen läuft schwerfällig. Der Magenmeridian hat einen direkten Verlauf zum Mund, durch den wir die Nahrung aufnehmen. Der Mund steht für den Geschmack. Die Lebenslust und den Genuss. Aber auch dafür, vorab auszusortieren und zu zerkleinern, was wir sonst nicht verdauen könnten. Der Magenmeridian stellt hier konkret die Fragen: Was schmeckt dir nicht? Kannst du genießen? Kannst du klar aussortieren was du nicht im Magen haben willst?

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Jungfrau

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Jungfrau hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und a la Jungfrau auch „verdauen und zerkleinern“ kann.

Pflanzen, Mineralien und Öle für die Jungfrau

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen der Jungfrau zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für die Jungfrau

- Johanniskraut, Ehrenpreis, Veilchen, Eisenhut
- Ackerkraut, Süßholz
- Fenchel, Lavendel, Wacholder
- Zimt, Vanille, Piment

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für die Jungfrau

- blauer Saphir
- Karneol, Peridot, Zirkon
- Moosachat
- Jaspis

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

- Lavendel, Pfefferminze, Orange

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen in der Jungfrau

Tiefe Bauchatmung – Meditation, Yoga, Breathwork

Das A und O für den mittleren Körperbereich ist es Ruhe und Entspannung einkehren zu lassen. Übe hier gezielt tiefe Atemzüge in den Bauchraum, sodass der Magen sich entspannen kann. Gerne auch mit einigen „Seufzern“ um das was schwer im Magen liegt loszulassen. Diese Routine kann gut Morgens und Abends etabliert werden und wir finden diesen positiven Nebeneffekt, der Regulation des Nervensystems in geführten Meditationen, Yoga oder auch geführten Breathwork-Sessions.

Essen ist Information und Vitalität

Die Darm-Hirn-Achse sorgt für die Gesunderhaltung des analytischen Denkens und des Magenbereiches bei der Jungfrau. Es ist essentiell sich mit seinem Essverhalten auseinanderzusetzen und sich die Fragen zu stellen: Nährt mich meine Nahrung oder macht sie nur satt und voll? Wann esse ich? Esse ich aus emotionalen Gründen um mich besser zu fühlen? Welche Form von Nahrung bekommt mir und lässt mich vital und leicht fühlen? Die Jungfrau hat ein empfindliches Verdauungssystem. Bekannt ist hier, dass ein voller Magen und große Portionen zu Unwohlsein führen können. Menschen die als Sonnenzeichen (Sternzeichen) in der Jungfrau geboren sind, reagieren schnell auf Gluten und künstliche Nahrungszusätze und können dies nur schwer verarbeiten. Warmes, durchgegartes Essen sei am wohltuendsten und eine eigene Essroutine z.B. 5 anstatt 3 Mahlzeiten am Tag.

Vom Kopf in den Körper – Haltung & Ausdehnung

Als kopflastiges Zeichen hilft es regelmäßig den schweren Kopf leicht zu machen und bewusst in die Bewegung zu gehen. Es eignen sich hier folgende Bewegungsformen: Tanz (intuitiv), Pilates, Yin-Yoga, Gymnastik, Tumbling, Reiten, Work-Out mit Stärkung der Körpermitte (z.B. Eigenkörpergewichtsübungen). Um den Organen im Magenbereichen Platz zu schaffen eignen sich hier auch Streck- und Dehnübungen die den Oberkörper frei und weit machen. Das ist auch immer eine kleine Massage für die inneren Organe.

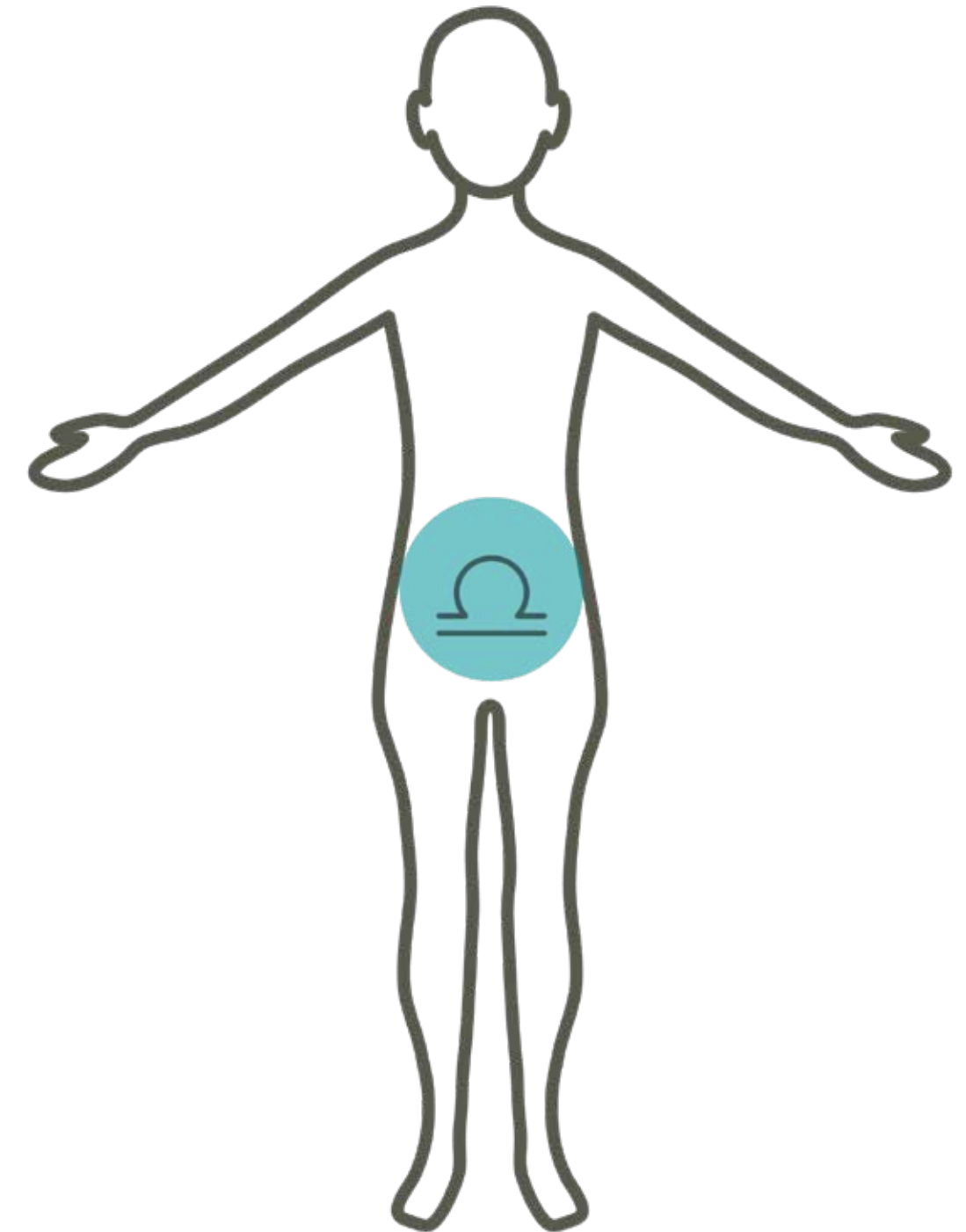
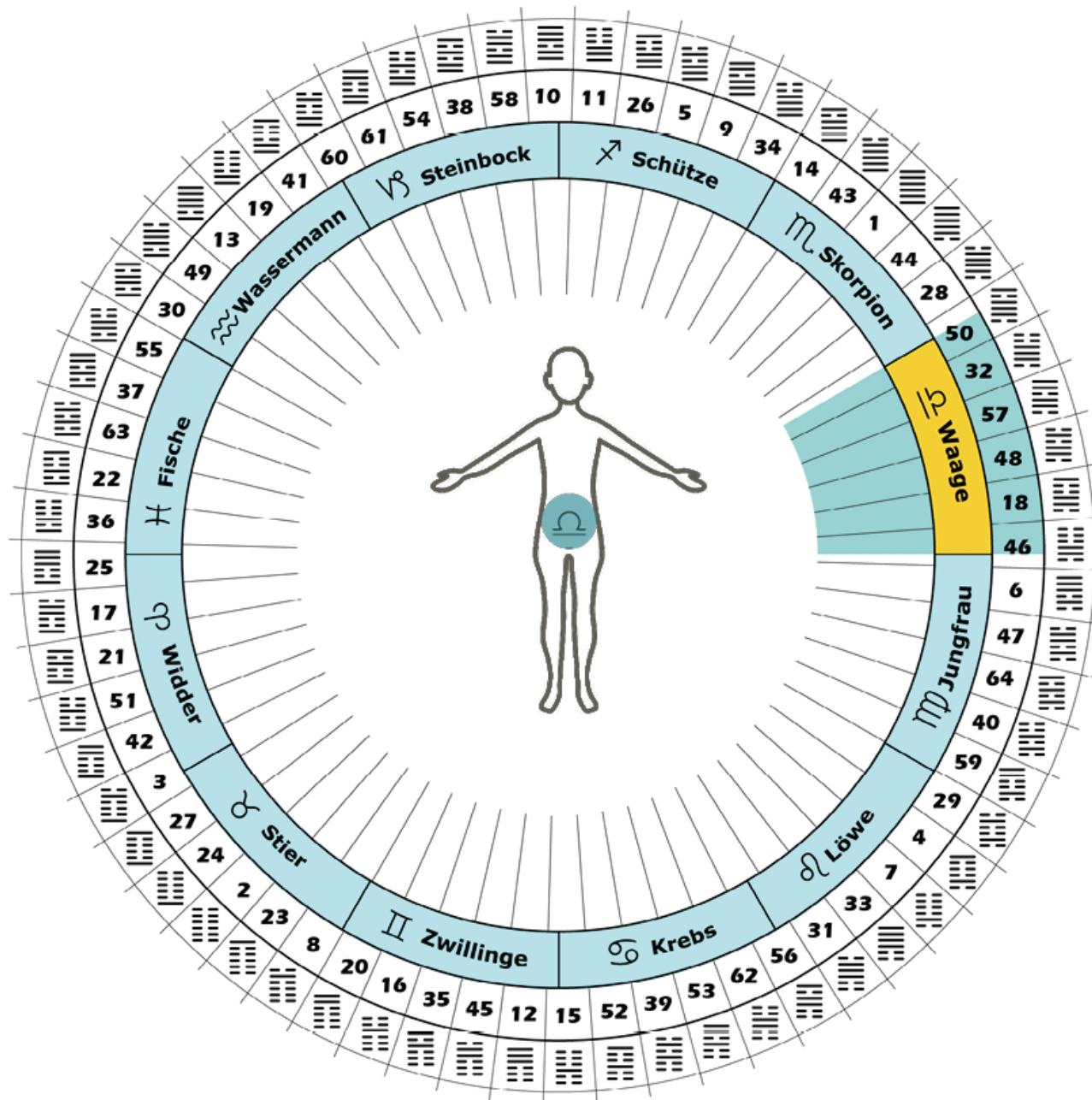
Tipp: Finde deinen individuellen Sport- und Ernährungstyp heraus und gehe ins Experiment, was dir wirklich gut tut und Symptomatiken unterstützen kann.

Tierkreiszeichen Waage

Element: Luft

Tor: 50, 32, 57, 48, 18, 46

Haus 7 - Beziehungen, Partnerschaft, Verbindungen



Körperbereiche

- Nieren, Blase, Harnsystem
- Eierstöcke, Hoden
- Unterer Rücken, Leiste
- Hormon- und Zuckerhaushalt
- Säure-Base Haushalt

Schlagworte

- Körpergleichgewicht
- Ernährung in Balance
- Filterung, Entgiftung, Leitung
- Empfangen und Geben
- Schwankungen, Überbelastung

Tierkreiszeichen WAAGE - Becken, Nieren, Eierstöcke, Hoden, Zuckerhaushalt

Die Waage als Tierkreiszeichen im Element Luft steht in allen Lebensbereichen für Balance, Ausgeglichenheit, Harmonie und das richtige Maß.

Waagemenschen sind offenherzige Menschen, die sich für Harmonie einsetzen, zugänglich und interessiert sowie charmant sind. Sie werden oft beschrieben als friedliebende Menschen, die mit jedem zurechtkommen und sich auf alles einstellen können. Die Waage steht aber auch für das Extrem der Disbalance, für Unentschlossenheit, für Wankelmut, für maßloses und unangemessenes Verhalten, dafür über die Stränge zu schlagen und für ein ständiges Auf und Ab. Dem Element der Luft zugeordnet sind sie keine stetigen und stabilen Wesen sondern passen sich flexibel den Gegebenheiten des Lebens an und haben einen inneren Drang Extreme, auf beiden Seiten der Waagschale auch zu erfahren. Eine Position in der Mitte, in Klarheit und Ausgeglichenheit kann oft erst gefunden werden, wenn die Waage einmal nach oben und nach unten gekippt wurde. Die stete Aufgabe im Leben der Waage ist es, ein gesundes Maß für sich selbst zu finden und zu entscheiden, wann sie selbst die Waage umkippen darf. Waagemenschen streben nach Harmonie, was sie aber auch leicht beeinflussbar und zu People Pleasern werden lässt. Eine Waagemensch in der völligen Aufopferung für Frieden oder andere ist eben nicht in der inneren Balance. Die Essenzfrage die uns die Waage auf Körperebene stellt ist:

„Bist du in der Eigenmacht über deine innere Balance?“

Die Zuordnung einzelner Körperregionen oder Organen ist bei der Waage komplex, weil sie vielmehr das gesamte körperliche Gleichgewicht aufrechterhält, dass wir überall im Körper finden. Wenn wir uns auf die Grundelemente berufen dann sorgt die Waage für ein Gleichgewicht aus Hormonen, Wasser, Entgiftung, Zuführung und ist an Prozessen beteiligt die organisch übergreifend sind. Die Waage kommuniziert über den PH Wert des Körpers genauso wie über Harnwege, Nieren, den Blutzuckerspiegel, die Körpertemperaturregulation und alle Prozesse, in denen unser Körper täglich für uns eine Waage herstellt indem er beispielsweise Harnstoff ausscheidet und für unseren Körper schädliche Stoffe filtert. Nehmen wir beispielsweise einen Virusinfekt. Die Thymusdrüse produziert T-Helferzellen und aktiviert die Abwehrmechanismen im Körper. Die Waage zeigt sich auch hier, denn sie justiert indem Moment die Anzahl an T-Helferzellen die es braucht und fährt diese auch wieder zurück, sobald der Virus bekämpft ist.

Die primären Systeme und Bereiche, die der Waage im Körper zugeordnet

werden sind:

- **Nieren, Blase**
- **Harnleiter, Harnsystem**
- **Eierstöcke, Hoden**
- **Entgiftungsprozesse**
- **Hormon- und Zuckerhaushalt**
- **Säure-Basen-Haushalt**
- **Körpergewicht**
- **Insulinproduktion**
- **Körperflüssigkeiten aller Art**

Man könnte auch sagen, dass die Waage dafür sorgt, dass alles reibungslos fließt und ausgeglichen ist. Das genug „Lebenssaft“ vorhanden ist und alle Organe im Körper „gut geölt und geschmiert sind“. Um eine Ausgeglichenheit zu erreichen ist es wichtig, dass die Waage den natürlichen Zyklen folgen kann und dem Körper Raum gibt, dass er seine natürlichen Vorgänge, ohne Zwischenfälle erledigen kann. Jedes Ungleichgewicht oder Einschnitt von Außen bedeutet, dass die Waage und auch unser Körper justieren und anpassen müssen. Beispiel: du feierst Geburtstag und an diesem Tag nimmst du viel leckeren Kuchen zu dir. Am Abend folgt eine Party mit ausgelassenem Tanz, Alkohol und wenig Schlaf. Dabei trinkst du wenig Wasser. Hier ist die Selbstheilungsmaschine Körper am Start und wirkt sofort. Er baut den Alkohol ab, er justiert den Blutzuckerspiegel, er sorgt dafür das Giftstoffe per Urin und Schweiß abgegeben werden etc. Der Körper sorgt für die Balance. Das ist solange „im Rahmen“, wie du deinem Körper danach achtsam begegnest, am nächsten Tag lange schläfst, viel trinkst und ihn mit Vitaminen und Mineralstoffen flutest. Eine Unausgeglichenheit tritt dann ein, wenn das Maß dieser Party's überhand nimmt und du jeden zweiten Tag deinen Körper forderst. Die Waage spricht nicht zu uns, wenn ein Maß mal nicht eingehalten wurde. Sie meldet sich dann körperlich, wenn nur eine Seite der Waage genährt wird und es zu keinem Ausgleich kommt. Aktivierungen im Waage - Zeichen werden folgende Beschwerden zugeordnet:

- **Blutzuckerschwankungen**
- **Diabetes (Insulinresistenz)**
- **Bluthochdruck**
- **Hormonelle Akne oder Veränderungen der Schutzschicht der Haut**
- **Erhöhte Körpertemperatur**
- **Nierenprobleme, Nierensteine, Nierenversagen**

- **Harnwegsinfekte**
- **Blasenentzündung, häufiges Urinieren**
- **Zyklusschwankungen (hormonell bedingt, Frauen)**
- **Krämpfe und Schmerzen während der Periode**
- **Eierstockprobleme und Zystenbildung**
- **Unfruchtbarkeit**
- **Gewichtsschwankungen durch unregelmäßiges Essen, emotionales, Essen oder Diäten**

Hormone – spirituelle Bedeutung

Erst durch unsere Hormone können wir Gefühle fühlen, denn ein Gefühl ist die Ausschüttung verschiedener Hormone und Neurotransmitter in unser Blut- und Nervensystem. Unser Körper ist permanent von Hormonen gesteuert und auch auf diese angewiesen um Vorgänge zu Regulieren und Ausscheidungsprozesse anzustoßen. Was aber wenn der Hormonhaushalt in Schieflage ist? Dann ist die Gefühlslage in Schieflage. Die Waage macht also über den Hormonhaushalt und die gesundheitlichen Beeinträchtigungen darauf aufmerksam, dass vermehrt ein Gefühl vorrangig oder lebensbestimmend ist, dass zur Überproduktion von Hormonen führt, während andere zu wenig produziert werden. Man nennt Hormone die „Hüter der Seelenverbindung“, weil sie es ermöglichen, dass unsere Seele körperliche Signale senden kann. Es geht im Zeichen der Waage also um eine Gefühlsbalance und eine Identifikation der Gefühle, die eine Extreme Unausgewogenheit hervorrufen z.B. Angst, Wut, Neid etc. Mit Aktivierungen in der Waage sind wir immer aufgefordert einem natürlichen Zyklus zu folgen und der kann bei Emotionen so aussehen: Gefühl der Wut kommt auf. Ich nehme es wahr. Ich lasse die Wut raus, schreie sie raus, laufe sie raus, boxe ins Kissen etc. Ich beruhige mich, der Körper fühlt sich besser und reguliert. Ich weiß wo meine Wut herkam, ich habe sie rausgelassen (reguliert) und der Körper kann wieder in einen Entspannungszustand gehen und die übrigen Emotionen heraus spülen über Niere und Harnwege. Check! Und wie oft läuft das genauso ab bei dir? Wie oft lief diese Balancierung so ab in der Vergangenheit oder als Kind? Die Waage fordert uns dazu auf, für die emotionale Balance im Leben einzutreten und Emotionen NICHT mehr einzuschließen, Dinge nicht mehr herunterzuschlucken sonder es rauszulassen, damit sich wieder ein Entspannungszustand einstellen kann. Wir sollen ganz simpel, der Natur und vor allem der Natur unseres Körpers folgen.

Beispiel

Ein sehr eindrückliches Beispiel ist der Eingriff in das natürliche Hormonsystem durch die Verhütungsmethode Pille. Nebenwirkungen der Pille und damit direktes Aufleuchten der körperlichen Balance sind u.a. Durchblutungsstörungen, Eierstockzysten, Gewichtszunahme, geringere Libido, Scheidentrockenheit (Disbalance der Körperflüssigkeiten und Sekrete), Thrombosen. Ja, ich musste dir diesen Knalleffekt liefern, damit du erkennst, dass unser Körper einem natürlichen, perfekt ausbalancierten System folgt und

wir nichts anderen tun müssen, als dieses zu unterstützen und möglichst nicht zu schädigen. Mit der Waage darf man bei Körpersymptomen immer hinterfragen: Was gebe ich in mein System? Welche Nahrung? Welche Emotionen? Wie achtsam bin ich mit mir? Wenn diese Grundpfeiler der Vitalität eingehalten sind, dann kann der Körper auch zu seiner natürlichen Balance zurückfinden.

Ungleichgewicht Eierstöcke und Hoden

Die Funktion unserer Fortpflanzungsorgane, der Eierstöcke und Hoden werden maßgeblich gestört durch die Hormone Östrogen, Testosteron und Progesteron. Besteht hier ein Ungleichgewicht auf Hormonebene (z.B. durch Einnahme der Pille) dann machen sich dies in den Fortpflanzungsorganen bemerkbar. Wichtig ist zu verstehen, dass hormonelle Ungleichgewichte aus spiritueller Sicht durch die Störung der Gefühlsebene Zustandekommen können. Natürlich gibt es weitere Gründe wie Ernährung, Genetik etc. dafür. Es können also auch in diesem Bereich festsitzende Emotionen sitzen, die dafür sorgen, dass beispielsweise angestaute Energie zur Zystenbildung führt. Hinweis: aus spiritueller Sicht liegen in unseren Zellbereichen auch kollektive Emotionen gespeichert oder die unseren genetischen Vorfahren. Schmerz, der Sexualität betreffend, der Verlust eines Kindes oder auch andere Gründe, können hier Ursachen für dieses Ungleichgewicht sein. Wie du diese Themen angehen kannst, erfährst du in Kapitel XX.

Spirituelle Bedeutung Nieren

Ihr kennt alle den Spruch: „Das geht mir an die Nieren.“ Auf Deutsch: hier ist etwas, was ich nicht „rausspülen“ kann und was mir Lebenskraft zieht. Die Nieren sind im Körper dafür verantwortlich uns bei der Entgiftung und der Ausleitung von Schadstoffen aus dem Körper zu helfen. Dadurch wird permanent ein Gleichgewicht im Körper hergestellt, dass wir für unsere Vitalität und Lebenskraft brauchen. Die Nieren filtern emotionalen Ballast und reinigen uns von ihm, im Übertragenen Sinne. Beeinflusst uns im Leben jetzt ein Ungleichgewicht kann es sein, dass die Nieren nicht mehr hinterherkommen eine Balance herzustellen. Es ist zu viel emotionaler Ballast, kein Gleichgewicht mehr. Die Niere nährt unseren Willen, so sagt es die chinesische Medizin in ihr sitzt aber auch das Gefühl der Angst. Wenn das aufkommt oder nicht beruhigt werden kann bzw. einer Dauerpräsenz unterliegt, dann kommt Nervosität auf, nicht nur in der Blase sondern im ganzen Körper. Wir alle kennen das Phänomen des „Angst-Pullerns“ oder der nervösen Blase, wenn etwas wichtiges ansteht, wir eine Prüfung haben und uns beweisen müssen. Auch Kinder reagieren oft über die Harnwege und Blase, wenn ihnen etwas an die Nieren geht.

Wenn die Waage über die Nieren, Blase und Harnwege mit uns in Kontakt tritt dann steht immer die Frage im Raum, warum und vor was wir Angst haben? Eine so große Angst haben, dass es uns unmöglich scheint von selbst ein Gleichgewicht herstellen zu können, uns mitzuteilen oder etwas

verändern zu können. Wir lassen bewusst etwas in unserem Körper, unserem Leben, dass für uns einen Schadstoff darstellt. Das kann im Übertragenen Sinne ein Mensch, ein Gefühl etc. sein. Die Waage darf hier lernen, dass innere Harmonie heißt: einen Giftstoff im Leben zu entfernen, auch wenn es ihr als friedliebender Mensch sehr schwer fallen mag.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Waage

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Waage hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und vor allem in die Balance bringen kann.

Pflanzen, Mineralien und Öle für die Waage

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen der Waage zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für die Waage

- Sternanis
- Pfefferminze
- Hanf
- Brennesel
- Löwenzahn
- Zitrone
- Spitzwegerich
- Mohn

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für die Waage

- Saphir, Opal
- Jade, grüner Aventurin

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Sternanis, Eukalyptus, Pfeffer, Magnolie, Veilchen

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen in der Waage

Emotionsregulierung – Balance erlernen

Am meisten hilfst du deinem Körper, wenn du deine Emotionen fühlen, leben und abfließen lassen kannst. Übe dich darin zu weinen, zu schreien (wenn auch alleine im Wald) aber gib‘ deinen Emotionen Raum, sodass sie sich nicht ansammeln und deine natürliche Körperbalance stören. Du kannst auch am Abend in Ruhe meditieren und die Dinge ausatmen, die dich belasten oder aufschreiben. Hauptsache du hilfst deinem Körper dabei, sie rauszugeben.

Basenfasten und Entgiftungskuren

Die Waage lässt sich am besten unterstützen durch regelmäßiges „RESET“ deines Körpers, indem du Verantwortung für die Balance übernimmst. Du kannst ihn unterstützen mit Fasten- und Entgiftungskuren (bitte bei körperlichen Symptomen angeleitet durch Fastenspezialisten und Heilpraktiker oder Ärzte). Dies gibt deinem Körper die Möglichkeit der Regeneration und du hilfst dabei schädliche Substanzen, eingeschlossene Emotionen etc. herauszuschwemmen. Der natürliche Rhythmus deines Körpers kann so wiederhergestellt werden. Bitte informiere dich, je nach Symptom, was sich eignet z.B. Leberkur, Darmkur, Nierenunterstützung etc. Hinweis: Im Alleingang können Entgiftungen und Fastenkuren kontraproduktiv sein. Lass dich hier durch Fachleute begleiten.

Ernährung in Balance

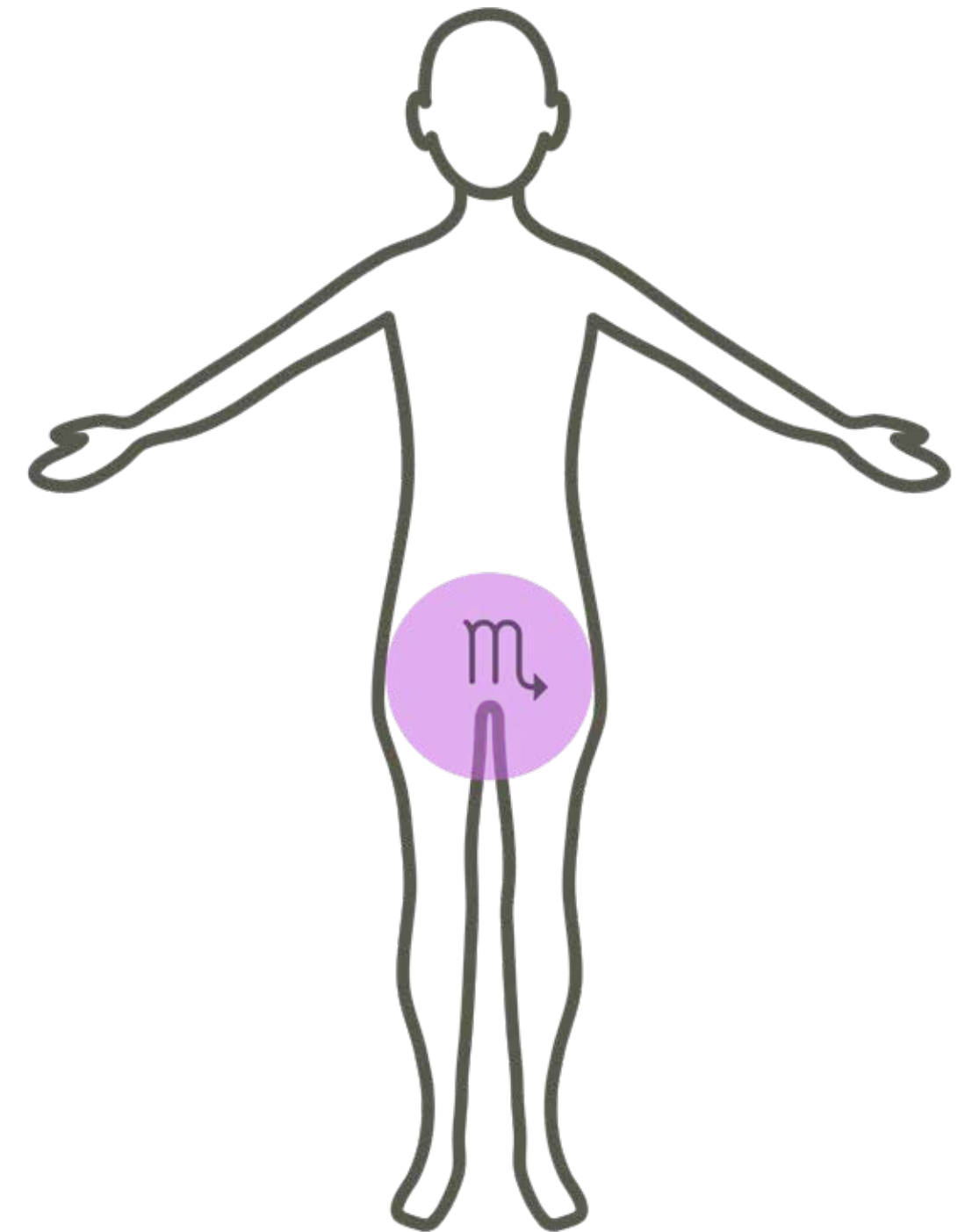
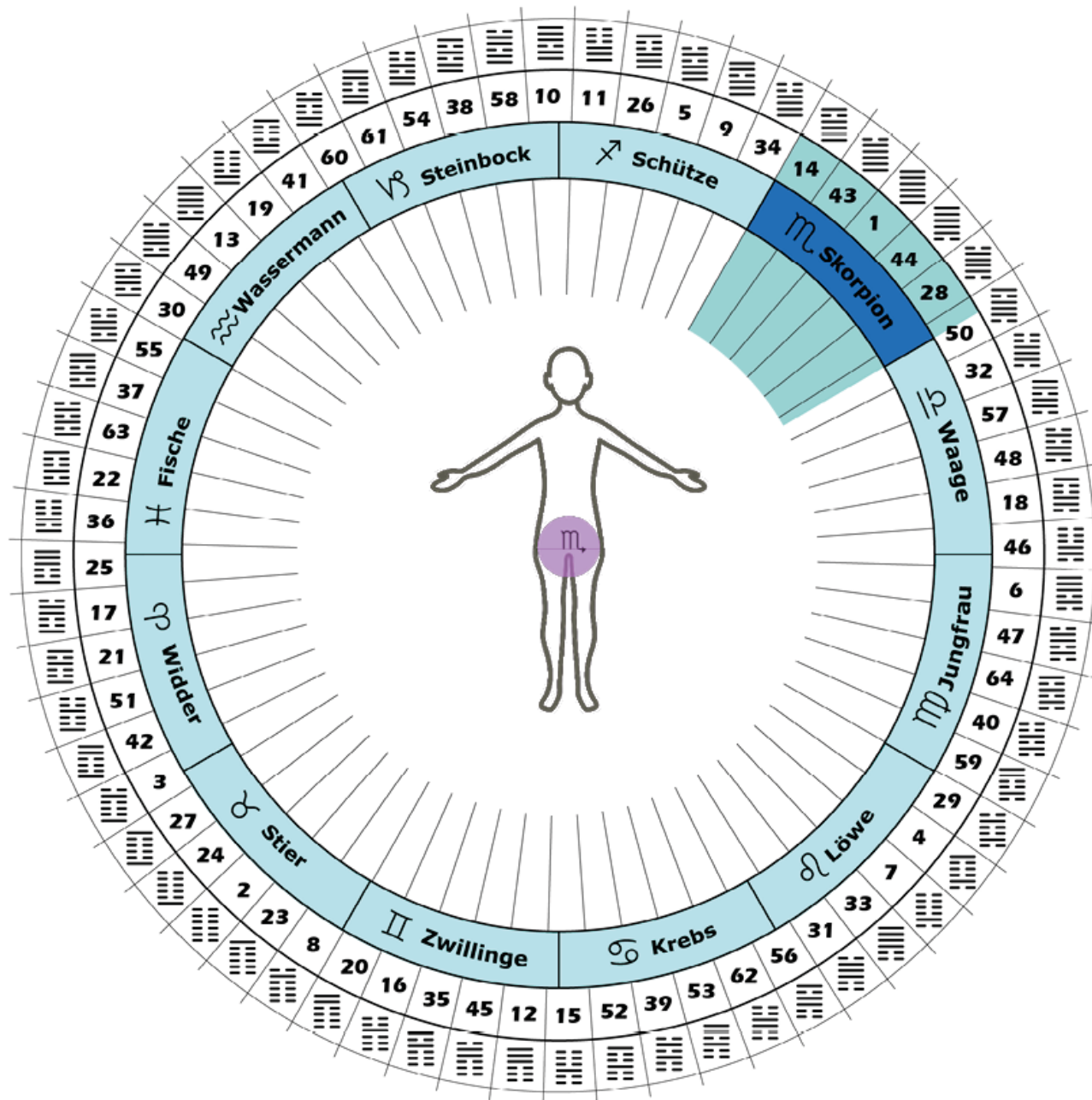
Das Beste was du tun kannst ist dich zu informieren über die Übersäuerung des menschlichen Körpers, durch Zucker und andere Lebensmittel. Wenn du deinen Säure-Basen-Haushalt und auch deinen Insulinspiegel und Blutzuckerspiegel unterstützen möchtest, dann mit einer basischen Ernährung. Auch hier gilt: alles in der Waage, nichts im Extrem. Dein Genuss-Abend darf also durchaus bleiben.

Tierkreiszeichen Skorpion

Element: Wasser

Tor: 14, 43, 1, 44, 28, (50)

Haus 8 - Transformation, Tabus, Entwicklung, Sexualität



Körperbereiche

- Gebärmutter, Eierstöcke
- Prostata, Hoden, Genitalien
- Harnwege, Blase, Darm
- Leistengegend, Becken, Nieren
- Oberschenkel, Gesäß

Schlagworte

- Transformation + Stärke (Nahrung in Energie + Kraft)
- Herausgabe von Emotionen und Giften (Schweißdrüsen)
- Verstopfung, Stauung

Tierkreiszeichen SKORPION - Geschlechtsorgane, Oberschenkel, Gesäß

Der Skorpion als Wasserzeichen steht für Fokus, Kraft, ein bestimmtes Auftreten, Autorität, Leidenschaft, Anziehung und Charisma, Intensität und Tiefe, Genuss, innerer Antrieb, Sexualität aber auch für Eifersucht, Stichelei, Zwang, Machtmissbrauch, aufbrausende Emotionen, Rache, Kampf und dem Antrieb nicht nur gut sondern besser zu sein. Der Skorpion wird als das kraftvollste Tierkreiszeichen bezeichnet, weil er die Gabe hat seine Energie fokussiert in eine Richtung zu lenken, wie auch der Stachel beim echten Skorpion zeigt. Er wandelt Materie und Emotionen in Energie um und kann diese fokussiert und für seine Ziele entladen. Ist diese Umwandlung beim Skorpion gestört oder gehindert, dann entlädt sich die Energie unkontrolliert in alle Richtungen und sucht ständig ein Ventil um nach Außen zu dringen. Die Fähigkeit Energie in sich zu bündeln und zu halten ist die größte Errungenschaft des Skorpion. Nur, wenn die Energie adäquat eingesetzt wird und er aus Nahrung und seinem Tun Energie generieren kann ist der Skorpion kraftvoll, unantastbar und auch im Vitalkörper gesund. Dem Skorpionkörper werden die Körperbereiche zugeordnet, die Nahrung in Energie wandeln und gleichzeitig Unbenötigtes aus dem Körper herausgeben. Gleiches gilt für Emotionen. Der Skorpion ist Meister darin Dinge zu transformieren und mit hoher Konzentration zu unterscheiden, was ihm gut tut und was er nicht mehr braucht. Entsteht hier ein Ungleichgewicht, dann wird der Körper Schritt für Schritt durch Emotionen und auch Gifte in Nahrungsmitteln „vergiftet“. Und genauso giftig, stachelig und angriffslustig verhält sich dann der Skorpion oft in seinem Umfeld. Die Essenzfrage die uns der Skorpion auf Körperebene stellt ist:

„Kannst du Altes und Giftiges für deinen Körper Loslassen und einen Fokus setzen?“

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Skorpion zugeordnet werden sind:

- **Dickdarm, Dünndarm**
- **Anusbereich**
- **Harnleiter, Blasenentzündung**
- **Hoden, Prostata, Eierstöcke, Gebärmutter, Intimbereich**
- **Leistengegend, Steißbein, Kreuzbein**
- **Bauchmuskeln, Oberschenkelmuskeln**
- **Haut, Schweißdrüsen, Achseln**
- **Schleimhäute im Vaginalbereich, Nasenbereich, Mundhöhle**

Diese Körperbereiche zeigen uns beim Skorpion sehr deutlich, dass er für den gezielten Einsatz von Kraft zuständig ist. So sind die Oberschenkel der

Bereich, der mit einem Kraftstoß Bewegungsenergie initiieren kann, genauso wie der Penis des Mannes oder auch die Gebärmutter der Frau, die Energie in sich bündelt zum gebären oder reinigen des Körpers. Der Dick- und Dünndarmbereich sind dazu da, die Dinge zu zerteilen, sie zu analysieren und dann zu entscheiden was als „gut“ für uns gilt und den Teil der „schlecht“ oder giftig für uns ist, auszuscheiden. Es gibt noch weitere Bereiche im Körper, die durch ihre Ausscheidungsfunktion dem Skorpion zugeordnet werden, obwohl wir sie in anderen Tierkreiszeichen finden. Beispielsweise alle Drüsen und Schweißdrüsen, die uns helfen über die Haut zu entgiften. Auch die Nase, der Mund, der Vaginalbereich der Frau werden immer wieder erwähnt, weil diese Bereich sofort eliminieren, was gar nicht erst in den Körper gehört. Hier wird schon aussortiert welche Energie, Stoffe, Viren, Keime, Bakterien etc. gut für unseren Körper sind und welche draußen bleiben dürfen. Das betrifft beim Skorpion im Besonderen auch die Sexualität, weil er mit der sexuellen Energie, zentriert etwas abgeben kann (Mann wie Frau). Er darf sich allerdings auch gut überlegen mit welchem Gegenüber und welcher Energie er sich da zusammentun und körperlich paaren möchte. Gerade Skorpionfrauen nehmen oft die Energie des männlichen Parts in sich auf und können diese, im besten Fall, positiv für sich transformieren.

Für eine Balance im Zeichen Skorpion sind also zwei Dinge unerlässlich – eine funktionierender Darmbereich und das fokussierte Einsetzen der angesammelten Energie. Das regelmäßige Loslassen von Energien und Emotionen ist hier genauso ein „Ausscheidungsvorgang“ für den Skorpion, der für die Gesunderhaltung des Körpers gebraucht wird. Der Skorpion ist eng mit den natürlichen Zyklen verbunden und er weiß instinktiv, dass der Körper Phasen durchlebt in denen er rausgibt und aufnimmt und dann wieder von vorn startet. Zum einlassen auf diesen Zyklus ist der Skorpion aufgefordert. Er darf sich immer wieder „Runderneuern“ und angesammeltes rausgeben. Tut er das nicht oder hält zu lange an etwas fest, dann kommt der Körper und auch die Psyche in eine Schieflage und sucht sich von selbst Ventile um Energie abzuleiten – meist in Form von Kampf, Aggression, Spannungsentladungen wie z.B. Krämpfe oder auch dem extremen Verlangen nach sexueller Aktivität.

Dem Skorpion-Zeichen und Aktivierungen in ihm werden folgende Beschwerden zugeordnet.

- **Durchfall, Verstopfung**
- **Darmerkrankung, Parasitenbefall im Darm**
- **Ungleichgewicht in der Darmflora**
- **Hämorrhoiden**
- **Reizdarm-Syndrom**
- **Endometriose**
- **Zysten aller Art (z.B. Eierstockzysten)**
- **Infektionen der Harnwege, Blase**

- **Pilzinfektionen im Intimbereich oder sexuell übertragbare Krankheiten**
- **Starkes Verlangen nach Sexualität (täglich) bis hin zur Sucht**
- **Ungleichgewicht des PH-Wertes im Vaginalbereich**
- **Probleme mit Schweißgeruch und übermäßiges Schwitzen**
- **Starker Ausfluss z.B. aus Nase oder auch Genitalbereich (Frau)**
- **Aggression, Zwanghaftes Verhalten, Sexsucht als Ventil**
- **Zerrungen und Schmerzen in den Oberschenkeln, Ischiasbereich**

Ich möchte an der Stelle auf das Element des Skorpions hinweisen, dass Wasser. Denn wenn wir uns die natürlichen Eigenschaften des Wassers anschauen, wird schnell klar, was die Herausforderungen für den Skorpionkörper sind. Es geht um ständiges Loslassen und reinigen. Wasser fließt und ist in Bewegung, kann sich zu einer Welle auftürmen aber auch ganz ruhig sein. Nach dem Sturm kommt die Ruhe auf dem Meer. Was besonders entscheidend ist, ist das Wasser durch eine Schlammputze fließen kann, kurz selbst braun und schlammig wird und nach kurzer Zeit wieder klar ist. Das ist die Reise des Skorpion, immer wieder loslassen, reinigen, rausgeben um in der klaren und kraftvollen Energie zu sein. Was hindert jetzt den Skorpion daran? Unser Körper ist in der Lage die Ausscheidungsvorgänge selbst vorzunehmen, ohne das wir das bewusst in irgendeiner Art und Weise steuern oder ihm sagen müssen. Anders verhält sich das mit Emotionen und dann, wenn der Körper aufgrund der angestauten Energie und Gifte in eine Überlastung gerät und keine Ressourcen mehr hat, auf natürliche Weise das System in Balance zu halten. Angestaute und nicht verdaute Emotionen, die wir nicht zerkleinert haben, stören die Abläufe im Körper. Nicht umsonst wird der Darmbereich der „Friedhof der Gefühle“ genannt, denn hier stecken alle Emotionen, vor allem die aus der Kindheit (0-7 Jahre), die wir nicht regulieren konnten oder bis heute verarbeitet haben. Je mehr sich dort ansammelt, desto weniger ist der Darm in der Lage „normal“ seine Arbeit zu erledigen. Es kommt zu einem Stau und auch zu regelmäßigen Entladungsversuchen für diese Energie. Diese „alten Dinge“, die der Skorpion gar nicht in sich tragen will, belasten ihn also und verunreinigen seinen Körper und auch den Geist. Er kann sie aber sehr schwer loslassen, was sich oft zeigt, wenn Schmerzen beim Gang aufs Klo entstehen, sich Hämorrhoiden bilden oder der Anus sich verschließt. Der Skorpion mag oftmals diese Dinge nicht Loslassen und der Körper verschließt sich schmerzhaft davor. Dadurch zeigen sich die Schattenthemen des Skorpion wie Aggression, Sexsucht, Zwangshandlungen, Machtmissbrauch oder auch den Gedanken an Rache und das ständige Sticheln anderer um eine „angespannte“ Situation zu schaffen. Das sind alles Versuche des Skorpion, endlich in eine Situation zu gelangen in der seine Emotionen eskalieren können und er sich freimachen kann von einer schwelenden Unausgeglichenheit, die der Körper nicht mehr ausgeglichen bekommt über die natürlichen Regulationsmechanismen. Der Skorpion darf also in erster Linie prüfen:

- Welche Dinge er emotional nie verarbeitet hat oder sich dessen nicht bewusst ist (Emotionen, Trauma, Krisen, Trennungen, Schicksalsschläge, Geschehnisse im Alter von 0-7 Jahren)
- Welche Nahrung er zu sich nimmt und ob der Darm überhaupt die Nährstoffe aufnehmen kann (Analyse Darmflora, Darmkur mit Spezialisten etc.)
- Wen er energetisch und menschlich zu sich nimmt oder auch „hineinlässt“ (vor allem bei sexuellen Kontakten)
- Auseinandersetzung in was man seine Energie lenkt z.B. einen Beruf oder auch eine Familie oder ein Hobby.

Spirituelle Bedeutung Drüsen, Schleimhäute

Die Schleimhäute sind natürliche Schutzbarrieren unseres Körpers. Sie eliminieren das, was gar nicht erst in uns rein darf und sorgen auch dafür z.B. mit starker Sekretproduktion, dass Dinge rausgegeben werden, die nicht mehr in uns bleiben sollen. Bestes Beispiel ist die Nase. Sie filtert die Luft vor und gibt auch eine Menge raus, wenn unser Immunsystem aktiv einen Virus bekämpft. Bemerken wir eine starke Sekretproduktion ist unser Körper also „Alarm“ und versucht Dinge herauszuleiten. Die Schleimhäute fragen uns auf spiritueller Ebene mit was wir uns nähren. Welche Luft atmen wir? Was führen wir uns energetisch zu und tut uns das (unser Umfeld, Menschen) auf Dauer gut. Wenn wir uns nicht zeigen können wie wir sind, dann ist unser Körper clever und hält uns, oft durch Krankheiten von diesen Menschen und Orten fern, er hat dann sprichwörtlich die Nase voll davon.

Spirituelle Bedeutung Darm

Der Darm verdaut und zerkleinert nicht nur unsere Nahrung sondern auch unsere Emotionen. Im besonderen Maße sortiert er was für uns gut ist. Er fragt gezielt den Skorpionkörper, was der nicht verdauen kann und festhält. Dies schwächt den Skorpionkörper oftmals so stark, dass er nicht in der Lage ist seine kraftvolle Energie zu fokussieren, denn die hängt ja komplett im Darm und staut sich dort an.

Spirituelle Bedeutung Hämorrhoiden

Als ein Beispiel möchte ich dir die spirituelle Bedeutung von Hämorrhoiden mitgeben. Diese entstehen, wenn eine so starke Belastung in uns vorliegt, dass Druck entsteht, den wir nicht mehr bewältigen können. Sie stehen für Verknotungen aus denen wir uns nicht lösen wollen und so bleiben wir auf diesen einfach sitzen oder wir meinen es mit Aussitzen lösen zu können. Es geht hier gezielt um die Durchsetzungskraft, um diese Knoten, Blockaden oder das an dem wir Festhalten zu lösen. Der Skorpion darf hier seinen Fokus verändern und seine Energie nicht für altes aufwenden, sondern das wo er hin möchte. Wenn wir immer wieder Energie in das „alte“ oder auch das schmerzende senden und darin verharren, können sich diese Knoten nicht auflösen. Man nennt sie auch „den blutigen Konflikt des Loslassens“.

Frage dich also, wenn du diese Symptome hast, was du nicht loslassen kannst oder willst und wie es dir gelingt, diese Emotionen endlich auszuscheiden um deinem Körper die Möglichkeit zu geben zu regenerieren.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Skorpion

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Skorpion hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und verarbeiten kannst.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Skorpion

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen des Skorpion zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Skorpion

- Geranie
- Kümmel
- Gerbera
- Kaktus
- Schöllkraut
- Melisse
- Kamille

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Skorpion

- Mondstein
- Opal
- Topas
- Aquamarin

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Ylang-Ylang, Bergamotte, Lavendel, Tanne, Nelke

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Skorpion

Den Körper wässern und schwitzen lassen (Sauna)

Der Skorpion kann seinen Körper gut unterstützen indem er viel trinkt und damit anregt, dass über die Harnwege ausgeschieden wird, was ihn verunreinigen würde. Er darf den Körper, gerade als Wasserzeichen auch schwitzen lassen z.B. durch Saunagänge. Wichtig ist hier auch, dass der Skorpion seinem Körper wieder beibringt wie er natürlich die Temperatur reguliert z.B. durch das Barfussgehen. Dadurch entgiftet er nicht nur, sondern lässt seinen Körper auch die Wärme- und Kühlarbeit wieder übernehmen.

Essen und Darmflora

Der Skorpion darf herausfinden wie es um seine Darmflora bestellt ist und Nahrung zu sich nehmen, die ihn wirklich nährt und alle Mikro- und Makronährstoffe sowie Ballaststoffe enthält die der Körper braucht. Eine Darmanalyse, Darmsanierung, Darmkur bietet sich hier unter professioneller Begleitung an, wenn der Gesundheitszustand das zulässt.

Sport als Ventil mit fokussierter Entladung

Für den Skorpionkörper eignet sich Kraftsport ideal oder eine Sportart, die punktuell Energie freisetzt. Dazu braucht es Kraft im Moment und auch das sammeln oder zentrieren von Energie. Dieser Vorgang schult den Skorpion in seinen natürlichen Fähigkeiten. Das steigern einer Spannung bis zum Moment der Entladung wie beim Gewichtheben, Dreikampf, Diskuswerfen, Hochsprung, Weitsprung, Sprint oder auch bei punktuellen CrossFit Übungen. Diese Art der Energieentladung führt dazu, dass es ein Ventil für überschüssige Energie gibt und bringt mehr Ausgeglichenheit in das eigene System.

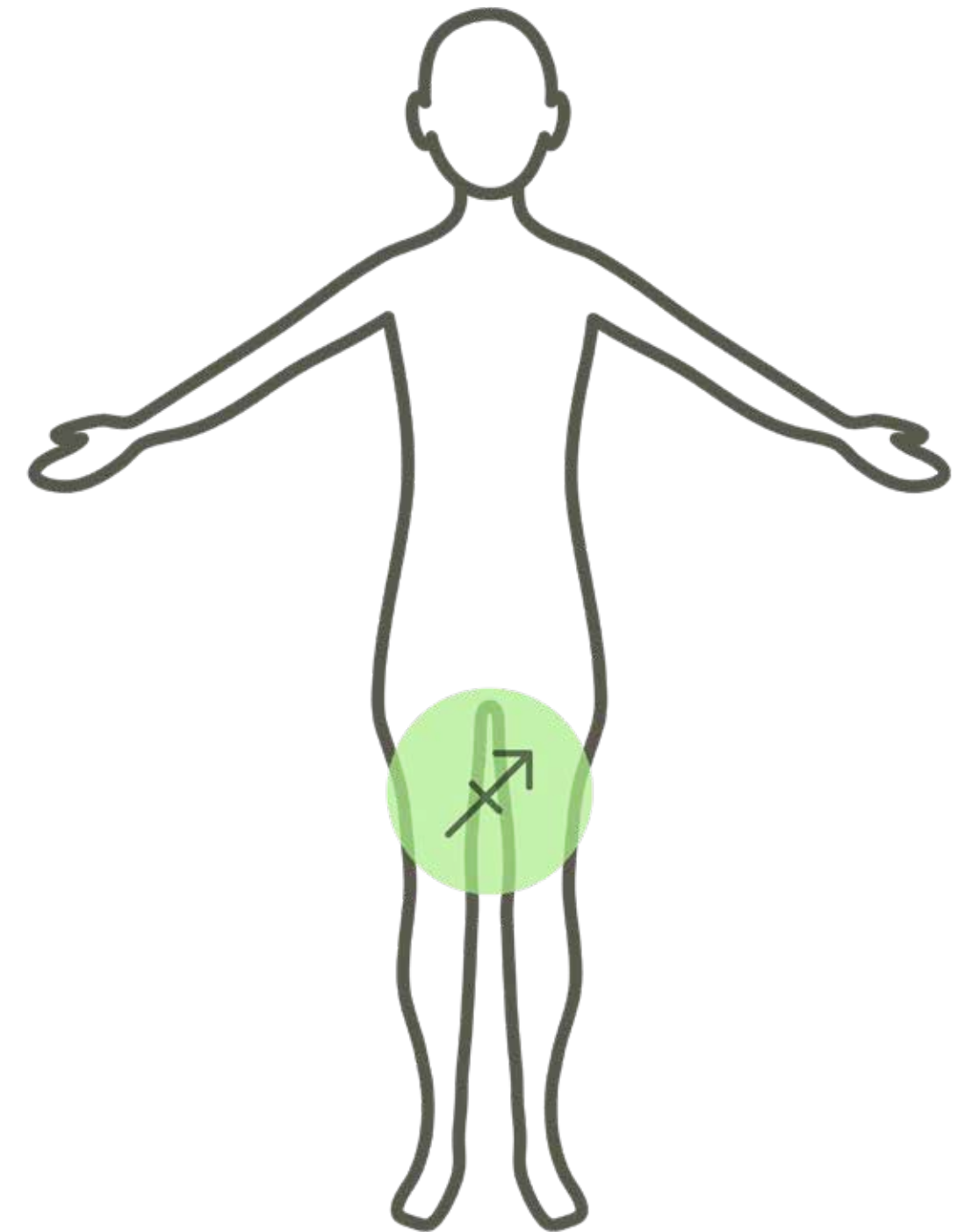
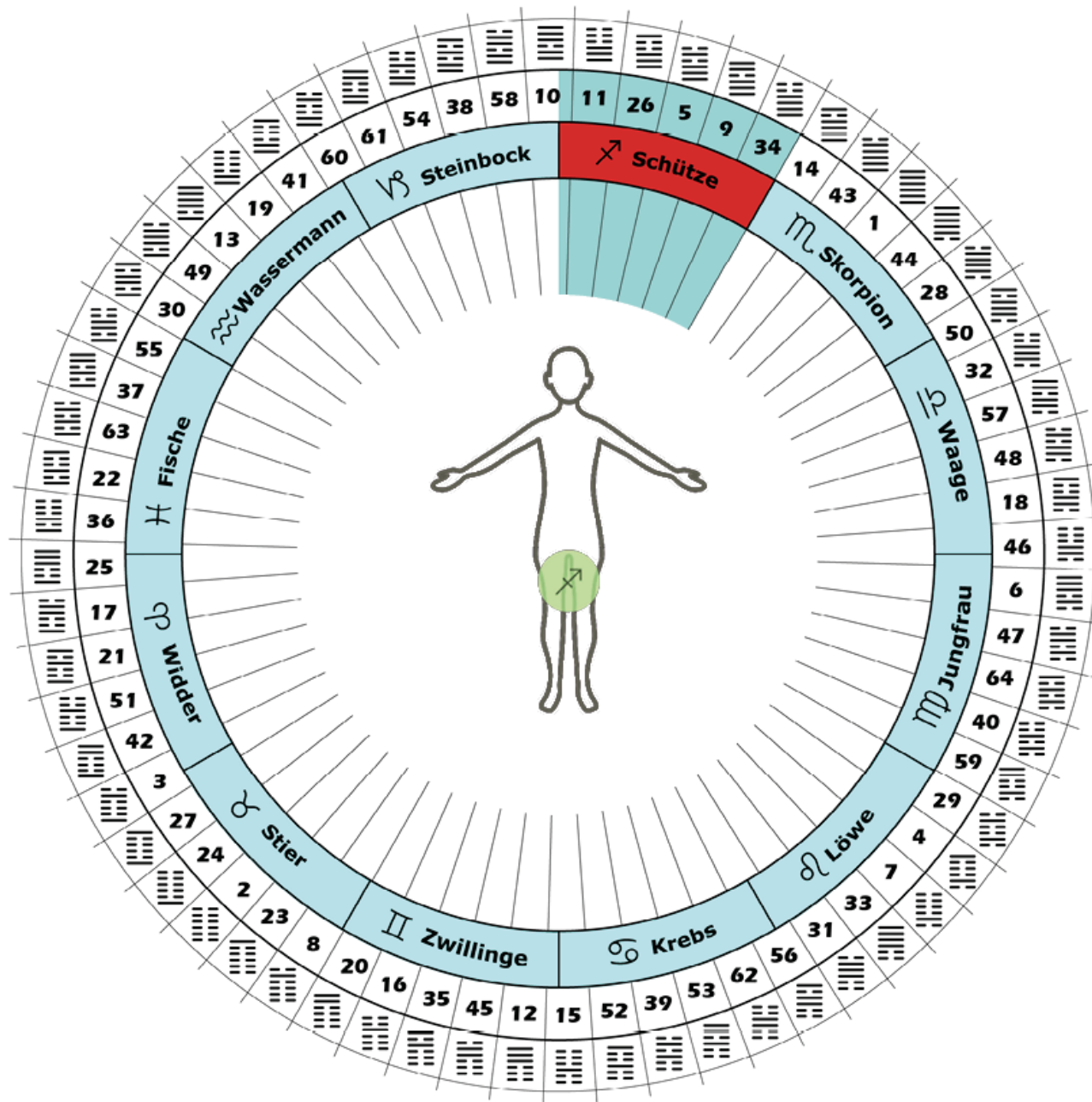
Tipp: Finde deinen individuellen Sport- und Ernährungstyp heraus und gehe ins Experiment, was dir wirklich gut tut und Symptomatiken unterstützen kann.

Tierkreiszeichen Schütze

Element: Feuer

Tor: 24, 9, 5, 26, 11, (10)

Haus 9 - Wachstum, Ideale/Träume, Herausforderungen



Körperbereiche

- Oberbeinmuskulatur, Gesäß
- Kreuzbein, Ischias
- untere Wirbelsäule
- Obeschenkelknochen
- Beckenboden, Gelenke

Schlagworte

- Vorwärtsgehen, Entdecken, Bewegung
- Lebensenergie in Tatkraft wandeln
- Stauung, Ruhelosigkeit
- Schiefstand

Tierkreiszeichen SCHÜTZE - Oberschenkel, Hüfte, Kreuzbein, Ischias, Wirbel

Der Schütze als Feuerzeichen steht für Tatkraft, Bewegung, optimistische Lebenseinstellung, Freiheit, Kraft zur Umsetzung, Intellektualität, Lenkung, Begeisterung, Neugier, Schnelligkeit, Suche, Expansion, Grenzen erfahren, Inspiration, Träume, Herausforderungen, inneres Wachstum aber auch für Unbeständigkeit, Unlust, Taktlosigkeit, Grenzüberschreitungen, Inkonsequenz, Hyperaktivität. Der Schütze hat ein wahnsinnig schnelles und vorwärtstreibendes Wesen, dass ihn Dinge angehen und umsetzen lässt. Er benötigt Abwechslung um seine Visionen und Ideen umzusetzen und immer wieder neue Begeisterung zu entfachen. Er kann anderen Menschen zuweilen auch zu schnell werden, sodass sie nicht mehr hinterherkommen. Er ist ein Entdecker, der Bewegung ins Leben bringt und andere auch antreiben kann mit ihm zu gehen. Sein Wesen ist sehr offenherzig was aber auch in Naivität und Oberflächlichkeit umschlagen kann. Ihm wird nachgesagt, dass er im Schatten Unbeständigkeit lebt und angefangene Dinge nicht beendet und dadurch ein Chaos entsteht, wenn er nicht „in seiner Spur ist“. Der Schützekörper stellt uns die essentielle Frage:

**„Bewegst du dich aktiv in DEINE Richtung?“
„Für was/wen rennst du und brennst du?“**

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Schützen zugeordnet werden sind:

- **Oberschenkel**
- **Gesäß**
- **Muskeln, Knochen, Gelenke und Nerven in den oberen Beinen und Beckenbereichen**
- **Ischias, Kreuzbein,**
- **untere Lendenwirbelsäule, Hüfte**
- **Arteriensystem in den Beinen**
- **Linke Hirnhälfte (logisches Denken)**

Diese Körperbereiche spiegeln uns die Aufgaben des Schützen und seines Körpers wieder. Er hat eine Idee, er hat etwas erfasst und setzt daraufhin einen Impuls frei, der ihn in Bewegung setzt. Der untere Körperbereich steht für das Losgehen, das Machen, das Ausrichten. Der Schütze verkörpert damit die reine Lebensenergie, die in Tatendrang umgesetzt wird. Wenn sich im Schützekörper ein Ungleichgewicht einstellt, dann reagiert er mit Stauung (Energie kann nicht in Bewegung fließen), Mobilitätseinschränkungen, Unruhe

und auch einer Nervosität, die entsteht, wenn seine Energie nicht gezielt in eine Richtung oder für einen Impuls aufgewendet werden kann. Folgende Beschwerden können dem Schützekörper zugeordnet werden:

- **Restless Legs-Syndrom**
- **Unruhe und Nervosität bis hin zu Hyperaktivität, Manie**
- **Schlaflosigkeit**
- **Erschöpfung des Nervensystems, Müdigkeit und Ausbrennen**
- **Brüche und Verletzungen im oberen Bein- und Beckenbereich**
- **Stauchungen im unteren Rücken**
- **Prellungen des Steißbeins**
- **Muskelzerrungen in den Oberschenkeln**
- **FOMO (Fear of Missing Out – Angst was zu verpassen mit dem Gedanken immer und überall dabei sein zu müssen)**
- **Fehlstellungen der Hüfte und Einschränkungen in der Rotationsfähigkeit**
- **Nervenschmerzen im unteren Rücken, eingeklemmte Nerven, Ischiasprobleme**

Die größte Herausforderung für den Schützen ist die Lenkung seiner Energie und seiner unbändigen Kraft in eine gezielte Richtung. Er zerstreut sich gern in viele Richtungen, ist heute hier und morgen da und neigt dazu oft keine Verantwortung für angefangenes zu übernehmen. Bei zu großer Zerstreuung wird er seine Träume und Visionen nicht erreichen und ist aufgefordert seine Kraft lenken zu lernen und mit seiner Feuerkraft nicht überall Schutt und Asche zu hinterlassen. Seine Bewegungskraft kann antreiben aber auch zerstören. Man könnte sagen, der Schütze darf im Laufe seines Lebens ein Samurai werden, der all seine Kräfte kennt, sie aber nicht wild und unbändig einsetzt und in eine Manie verfällt sondern der sich dessen bewusst ist, wann er seine Kraft einzusetzen hat. Der Körper des Schützen legt ihn also dann lahm, wenn er entweder so stark rotiert und rennt in alle Richtungen, das Beine und Becken ermüden, weil sie keine Ausrichtung im ständigen TUN finden oder wenn der Schütze seine Kraft gänzlich in sich versacken lässt und sie nicht gezielt nutzt. Als Feuerelement ist es eine intrinsische Motivation, seine Funken nach Außen zu tragen. Wenn diese Energie in ihm versackt oder er nicht weiß wie er sie einsetzen soll, kommt es zu einem inneren Energieüberschuss, der sich in Unruhe, Nervosität, psychischen Veränderungen oder auch extremer Wildheit äußern kann.

BoreOut/BurnOut

Kein Tierkreiszeichen ist näher am BurnOut und gleichzeitig am BoreOut. Rennt der Schütze in viele Richtungen gleichzeitig und sät überall Feuer, kann er irgendwann die Fläche die in Brand steht nicht mehr kontrollieren. Er rennt von einer Ecke zur nächsten und versucht seine Feuer zu löschen

und voranzutreiben und wird niemandem mehr gerecht. Die Überlastung ist vorprogrammiert, das BurnOut greift. Gleichzeitig ist der Schütze in seinem Wesen so angelegt, dass er, wenn er keine Samen setzt und Funken säht, gelangweilt und gleichzeitig ruhelos in sich zusammensackt – hier haben wir das BoreOut. Der Schütze darf in alle Richtungen expandieren und sich ausbreiten und er darf dabei lernen ein gesundes Maß zu finden, dass ihm Freiheit bietet aber ihn nicht überfordert und zu einem Duracell-Hasen werden lässt. Rennt der Schütze zu viel und das auch gerne nur für andere, dann wird er kopflos und sein himmlisch logisches Denkvermögen setzt aus. Beim Schützen gilt tatsächlich, dass er im Laufe seines Lebens lernt zu denken, bevor er handelt. Er soll damit seine Wildheit nicht zähme aber sie in kontrollierten Bahnen ausleben lernen.

Spirituelle Bedeutung der Beine

Die Beine stehen bei Erwachsenen für das Vorangehen im Leben. Wenn der Körper uns im Beinbereich eine Botschaft schickt dann ist diese entweder: „Beweg dich im Leben.“ oder auch „ STOP – zentriere dich und richte dich aus bevor du gehst“. Interessant ist, dass die Beine bis zum 7. Lebensjahr die Bedeutung haben, dass wir „Fuss fassen und uns auf der Erde verankern“ dürfen. Dies ist ein guter Hinweis für den Schützen, der rastlos rennt im Erwachsenenalter. Er darf hier prüfen inwieweit er Fuss gefasst hat in der Kindheit und wirklich ein stabiles Fundament in den Beinen und auf der Erde hat. Hat er dort bereits gelernt, dass er seine Energie für andere aufwenden muss um „gut genug“ zu sein, liegt hier der Anker dafür, dass er im Erwachsenenalter ohne Unterlass in die Richtungen anderer rennt aber sich selbst völlig vergisst und dabei leer läuft.

Spirituelle Bedeutung Ischias

Der Ischias ist der Lebensnerv. Stauungen und Probleme mit dem Ischias weisen daraufhin, dass wir selbst unsere Fähigkeiten ehren dürfen und eine Selbstachtung entwickeln vor unserem Tun und Handeln. Meldet sich der Ischias zu Wort und legt uns vor Schmerzen lahm, dann zeigt er uns, dass wir in einem Lebensbereich einen „faulen“ Kompromiss leben, der unsere Fähigkeiten nicht ehrt. Es geht beim Ischias um das Thema des Respekts vor uns selbst. Wenn wir in einer Lebenssituation sind, die uns nicht gut tut, dann dürfen wir (mithilfe des Ischias) innehalten und uns selbst den nötigen Respekt zollen und diese Situation klären, auflösen, bereinigen oder auch aus ihr hinaustreten. Besonders im Schützen fragt der Ischias uns: Warum gehst du immer wieder über deine Körpergrenzen drüber? Welche Anerkennung erhoffst du dir durch dein angestrenktes Tun? Welche Sicherheit darfst du dir selbst geben?

Der Schützekörper sagt uns sehr deutlich, auch über den unteren Rücken, wie unsere Haltung im Leben gerade ist. Stabil oder nicht? Wir dürfen herausfinden warum ein Schiefstand im Leben da ist. Durch zu viel Aktivität in eine Richtung

oder durch das Zurückhalten von Energie, weil man sich nicht traut und sich selbst nicht achtet? Denkt hier gerne an das Bild der Waage. Für den Schützen ist das Leben in der Waage, wenn er gezielt und kontrolliert seine Energie für SEINEN Weg aufwendet. Zerstreut er diese Energie oder lässt sie im Körper, dann führt das zu Chaos, Verwirrung und stiftet Unruhe, nicht nur in den Beinen sondern im gesamten System Körper.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Schützen

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Schützen hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und a la Widder auch „eine Überhitzung“ vermeiden bzw. die Dinge aus dem Kopf ableiten kann.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Schützen

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen der Widder zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Schützen

- Limette
- Löwenzahn
- Salbei
- Fenchel
- Kurkuma
- Ingwer
- Orange
- Amaryllis

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Schützen

- Zitrin
- Türkis
- blauer Topas
- Lapislazuli
- Smaragd

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Myrrhe, Ingwer, Grapefruit, Jasmin, Thymian, Zitrone

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor,

als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Schützen

Explore the Sports-World

Der Schütze darf sportlich gesehen völlig expandieren und sich ausprobieren. Er sollte allerdings den Fokus auf einen Sport lenken und dann den nächsten und nächsten. Er darf von Bogenschießen, bis zum Fussball, über das Reiten und Yoga, Tanz, Trailrunning, Karate etc. alles ausprobieren, was ihn intellektuell auch fördert und fordert. Ein Sport bei dem er Lernen und logisch verstehen kann ist dabei essentiell um seinen Antrieb freizusetzen. Taktische Sportarten z.B. Kampfsport oder auch Sportarten wo eine hohe Konzentration benötigt wird z.B. Trailrunning, eignen sich im besonderen Maße für den Schützen. Er will seine Grenzen ausloten, auch körperlich. Er sollte darauf achten, dass nicht seine gesamte Energie in den Sport fließt und sich hier eine „Sucht“ entwickelt. Sport kann vorübergehend ein Ventil sein, die Träume, Berufung und Visionen dürfen aber nicht vergessen werden.

Supplemente zur Entlastung des Nervensystems

Für den Schützen kann es sich anbieten seine nervlich bedingten Schmerzen durch Supplemente, Mikronährstoffe und Spurenelemente zu unterstützen. Hängt unser Mikronährstoffhaushalt in Schieflage, kann dies auch zu Nervenschmerzen führen. Ein CheckUp der eigenen Versorgung ist hier anzuraten und im besonderen die Auseinandersetzung mit dem Neurotransmitter Gaba, der als Supplement erhältlich ist und für eine Entspannung des Nervensystems sorgen kann. Achtung: bitte mit Fachpersonal das dich und deinen Gesundheitszustand im Blick hat und in der Lage ist ein großes Blutbild zu erstellen indem alle deine Vitalstoffe angezeigt werden.

Aussitzen lernen

Der Schütze darf sich auch mal selbst Festhalten, wenn er gerade wieder am Losrennen ist, aus Angst etwas zu verpassen. Um ein BurnOut vorzubeugen, darf er sich z.B. bewusst Ruhephasen schaffen, in denen er lernt NICHTS zu tun. Horror für den Schützen? Nein, er soll gezielt üben seine Energie runterzufahren, um sie dann kraftvoller wieder hochzufahren. Er darf sich selbst ermutigen, etwas auch mal auszusetzen und sich die Frage stellen: Warum renne ich jetzt los? Muss ich dieser Person wirklich helfen und was möchte ich, ich für mich alleine genau jetzt? Meditationen zum Runterfahren des Nervensystems eignen sich hier genauso wie eine Badewanne, auch wenn der Schütze jetzt mit den Augen leiert.

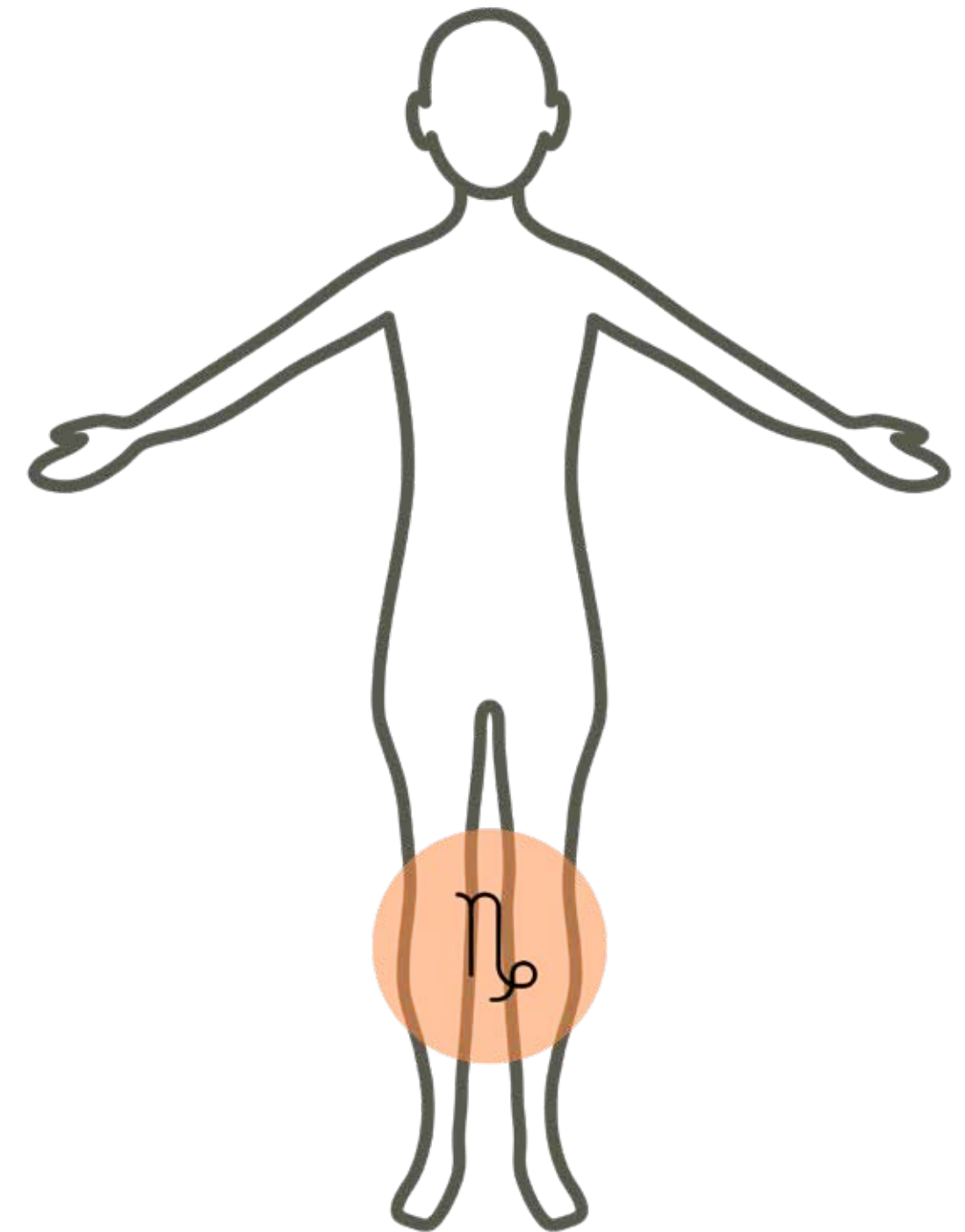
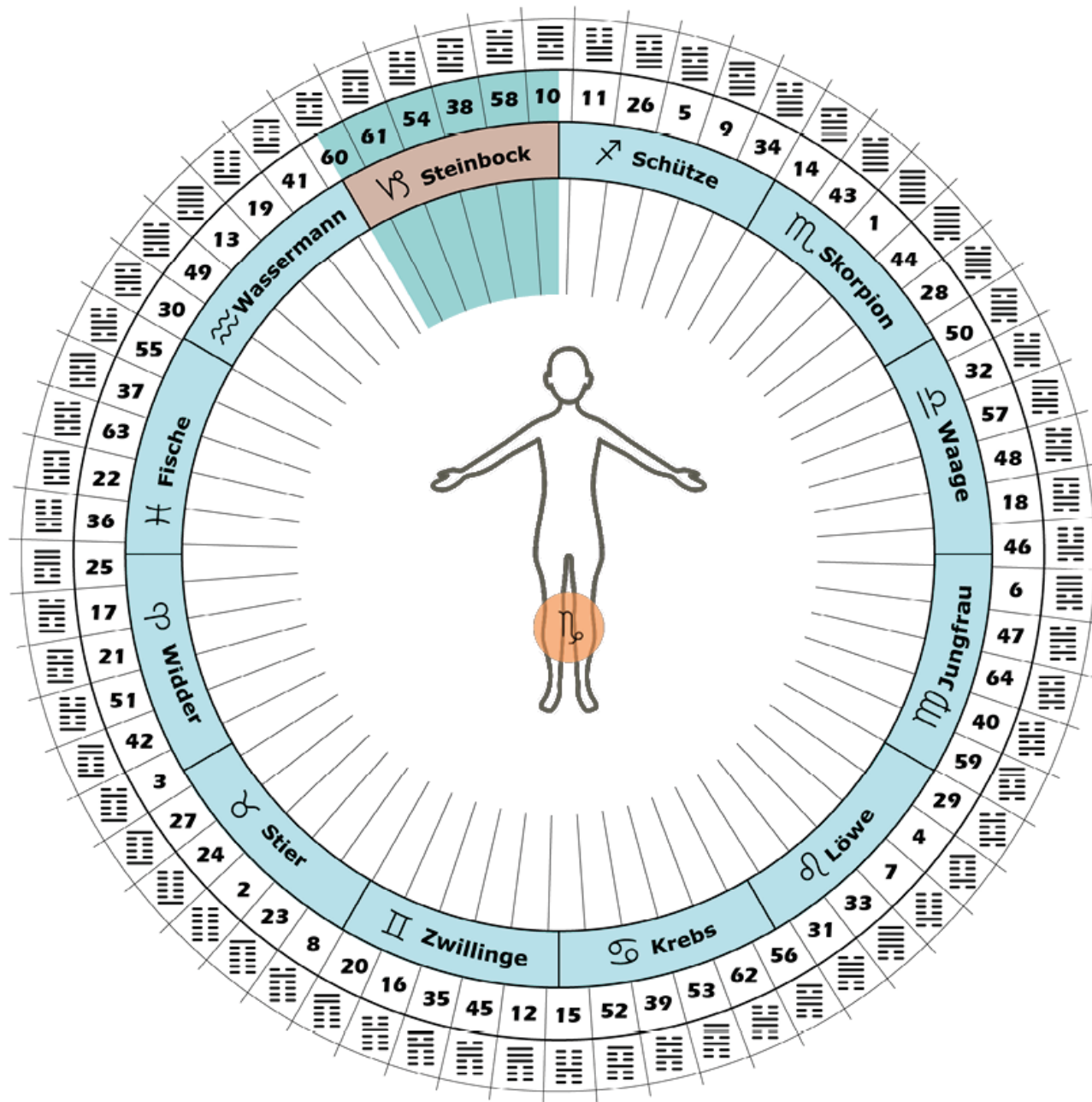
Tipp: Finde deinen individuellen Sport- und Ernährungstyp heraus und gehe ins Experiment, was dir wirklich gut tut und Symptomatiken unterstützen kann.

Tierkreiszeichen Steinbock

Element: Erde

Tor: 10, 58, 38, 54, 61, (60)

Haus 10 - Image, Status, Beruf, Antrieb, Autorität



Körperbereiche

- Knochen
- Gelenke, Bänder, Sehnen
- Faszien, Bindegewebe, Haut
- Zähne, Nägel
- Hamstrings

Schlagworte

- Rahmen, Halt und Kontrolle
- Körperstabilität und Struktur
- Starre, Steifigkeit
- Sanftheit, Nachgiebigkeit
- sich einlassen

Tierkreiszeichen STEINBOCK – Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien

Der Steinbock als Erdzeichen steht für Pragmatismus, Orientierung, Werte, Struktur, Disziplin, Ehrgeiz, Zurückhaltung, Halt, Fundament, Schutz, Aufrichtigkeit, Stabilität, Intelligenz, Humor aber auch für Pessimismus, Geiz, Hemmungen, Konventionen, Strenge, Starre und Eigensinnigkeit. Ähnlich den Eigenschaften die ihm zugeordnet werden gehört dem Körperbereich des Steinbock alles an, was wir mit Festigkeit, Struktur und festem Halt verbinden. Die Knochen, die Gelenke, unsere Zähne, Schädel, das Bindegewebe das alles zusammenhält oder auch die Faszien. Der Steinbock gibt mit seinem Wesen Halt und eine bestimmte Struktur vor, an dem sich Dinge ausrichten, entwickeln und entfalten können. Steinböcke sind von Natur aus ausgerichtet auf die Erreichung eines Zieles und verkörpern in sich bestimmte Normen und Werte, die sie schätzen. Als ein edles Wesen und im Element der Erde, tut sich der Steinbock schwer mit Veränderungen, Biegsamkeit, Weichheit und auch dem Aufweichen seiner persönlichen Grenzen.

Er kann ein sehr starrer, steifer und pessimistischer Zeitgenosse sein, wenn er keine Orientierung in sich selbst trägt und sich, fast fanatisch an Glaubenssätzen, Ordnungssystem und Regeln festhalten, die ihm Halt suggerieren sollen. Er hat eine klare Vorstellung von dem, was zu ihm passt und was nicht. Öffnet sich der Steinbock dann bietet er anderen Fundament, Schutz und Orientierung, damit sie sich entfalten können. Er ist dann eine weise Eminenz im Hintergrund und funkt nicht ständig dazwischen mit einer starren Meinung. Der Steinbock kann einen übertriebenen Ehrgeiz und eine immense Disziplin entwickeln, wenn es um die Erreichung von Ziele geht, dabei hilft ihm sein pragmatisches Denken, dass Steinböcken auch oft als „unempathisch“ ausgelegt wird. Der Steinbock vermag als „Gerüsthalter und Bauer“ anderen Menschen ihre Entfaltung zu ermöglichen, wenn er sich auf weichere Faktoren im Leben einlassen kann oder sie zumindest toleriert. Er ist das Bindeglied zwischen mehrere Elementen oder auch Menschen und hält Dinge beisammen ohne sie dabei zu erdrücken. Dabei ist er ein sehr aufrichtiger und Halt gebender Mensch. Die Essenzfrage, die uns der Widder auf Körperebene stellt ist:

„Wie starr stehst du dem Leben gegenüber?“
„Kannst du Fundament sein und bieten?“

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Widder zugeordnet werden sind:

- **Knochen, Skelett, Schädel**

- **Zähne und Kiefer**
- **Gelenke, Sehnen, Faszien**
- **Bindegewebe**
- **Nägel und Hornhaut**
- **Hamstrings**

Für eine Balance im Zeichen Steinbock ist es wichtig das er sich selbst ermächtigt eine Struktur vorzugeben und das Gerüst eines Hauses (Familie, Firma, Gemeinschaft) zu werden. Das Fundament eines Hauses ist auch oft kühl, trocken, schwer und dadurch stabil und genauso wird der Steinbock beschrieben. Beim Steinbock-Körper geht es die ganze Zeit um die Balance zwischen Starre und einengender, hemmender Steifheit und der Ermächtigung die eigene Stabilität, Ordnung, Struktur für andere und die Gemeinschaft einzusetzen. Beim Steinbock geht es darum, dass seine innere Stabilität die Stabilität im Außen bestimmt. Lebt der Steinbock seine Natur nicht oder zu extrem aus, meldet sich der Körper mit folgenden möglichen Beschwerden:

- **Knochenbrüche**
- **Instabiles Skelett, Skoliose, Osteoporose**
- **Chronische Schmerzen in Muskeln und Gelenken**
- **Rheuma, Arthritis, Fibromyalgie**
- **Muskel- und Sehnenverkürzung**
- **Muskelfaserrisse**
- **Verletzungen im Zahn- und Kieferbereich**
- **Karies**
- **Kiefergelenkschmerzen**

Die Balance zwischen Starre und Festgefahrenheit kann man sich wirklich gut an einem Hochhaus ableiten. Hochhäuser werden so gebaut, dass sie im Falle von Erdbeben „mitgehen oder schwingen“ können bis zu einem bestimmten Grad. Würde man diese beweglichen Faktoren in Häuser nicht einplanen, dann könnte jeder Sturm, Windhauch oder auch Beben es zu Fall bringen. Und genau diese Balance darf der Steinbock in seinem Leben für sich entwickeln. Er darf sich zunächst selbst zutrauen diese Fundamentposition für sich einzunehmen und sich sein Fundament im Leben zu bauen. Er darf also Sicherheit in sich finden, unabhängig von dem Sturm im Außen. Hält sich der Steinbock starr an den Regeln und Werten anderer fest, kann ihm das mitunter zu eng werden und er verfällt selbst in eine Lebensstarre. Der Steinbock neigt auch, durch diese Starre zu Lebensunlust und Depression. Er ist aufgefordert seine eigene Stabilität zu finden und seine Werte und Normen festzulegen. Klingt einfach, ist es oft aber nicht. Denn der Steinbock muss sich dazu von Konventionen und Glaubenssätzen

freimachen, damit er sein eigenes Fundament ganz von Null aufbauen kann. Dieser Vorgang ist komplex und sehr kräftezehrend.

Hat er diesen Punkt erreicht wird er damit konfrontiert, worauf er sich einlassen und wem/was er vertrauen kann. Er ist der Fundamentbauer des Hauses aber er kontrolliert nicht das Haus und die Bewohner oder die Dekoration im Haus. Er darf hier die Zügel locker lassen und unterscheiden ob etwas an seinem Fundament nagt oder ob er sich in Toleranz anderer Menschen üben sollte. Der Steinbock neigt in seinem festen Weltbild auch dazu, sich nicht einzulassen und stur seinem Weg zu folgen. Wer das nicht akzeptiert, der ist leider aus seinem Leben raus und passt nicht zu ihm. Ein Pessimismus stellt sich dann ein, dass die hohen Ansprüche in seinem Leben nie befriedigt werden. In aller erster Linie, darf er also in sich selbst Frieden finden und sich selbst die nötige Anerkennung zollen, für seine Disziplin und Ziele. Steinböcke neigen dazu Kontrolle behalten und haben zu wollen und sich auf nichts und niemanden zu stützen, dass kann soweit gehen, dass sie auch dem eigenen Skelett und Körper nicht vertrauen, dass es sie stützt und schützt. Der Steinbock muss also wenigstens Vertrauen in sich und seinen Körper erlangen und sich darauf einlassen, dass er nicht alle Körperprozesse kontrollieren und steuern kann.

Spirituelle Bedeutung Skelett

Das Skelett trägt die Botschaft der Vergänglichkeit in sich. Es ist das was übrig bleibt, wenn der Körper stirbt und soll uns daran erinnern, dass nichts für immer bleibt und wir einem natürlichen Zyklus von Werden und Vergehen unterliegen. Das ist eine große Herausforderung für den Steinbock, der ein Fundament und Gerüst erschafft um absolute Sicherheit und Stabilität zu geben und auch zu erfahren. Er darf sich mit dem Gedanken auseinandersetzen, was Veränderung für ihn bedeutet. Ist es Scheitern? Hat er Angst davor? Möchte er am liebsten keine Veränderung? Die Auseinandersetzung mit dem Thema der Vergänglichkeit fördert auch das innere Loslassen und das Einlassen auf Neues. Nur durch die Akzeptanz dessen, kann der Steinbock eine gedankliche Flexibilität erreichen, dass Veränderung allgegenwärtig ist und auch er sich verändern darf.

Spirituelle Bedeutung Rheuma

Rheuma lässt uns durch körperliche Schmerzen erstarren. Auf spiritueller Ebene steckt im Thema Rheuma, das Thema Schuld und auch das man sich nicht versöhnen kann. Es deutet daraufhin, dass wir nicht ausgesöhnt sind mit unserer Familie und/oder unseren Ahnen und wir das Gefühl haben ihnen etwas schuldig zu sein. Das wir denken wir müssten etwas leisten, gutmachen, sie umsorgen und unser Leben nach ihren Vorstellungen ausrichten um gute Töchter/Söhne zu sein. Es geht auf tieferer Ebene auch in die Aussöhnung mit unserem inneren Mann, der a la Steinbock auch in die echte männliche Energie zurückkehren und uns Fundament bieten

darf. Bei Rheuma ist ein natürlicher Fluss der Lebensenergie gestört, was Schmerzen verursacht und uns in eine Starre zwingt. Es soll uns gleichsam sagen, dass wir mit dem Festhalten an dem „alten und starren“ keinen Meter vorwärtskommen in unserem eigenen Leben. Es soll dazu anregen zu hinterfragen inwieweit du dich schuldig oder auch verantwortlich fühlst für deine Eltern, Großeltern, Ahnen und dein Leben dadurch in eine Starre gerät, dass du es ihnen gern Recht machen möchtest. Eine Aussöhnung mit dieser inneren Annahme, dass du z.B. das Familienunternehmen übernehmen musst, kann deine Lebensenergie wieder in den Fluss bringen.

Spirituelle Bedeutung Zähne und Kieferbereich

Die Zähne und unser Gebiss stehen nicht nur für Beißkraft und die Möglichkeit Nahrung zu zermahlen und zu Zerkleinern, sondern auch für die Verbissenheit mit der wir durchs Leben gehen. Jeder Zahn wird einem anderen Körperbereich zugeordnet und beinhaltet auch Emotionen, die in uns eingeschlossen sind. Haben wir wiederkehrende Probleme im Zahn- und Mundbereich oder breitet sich gar Karies aus, dann ist das ein Hinweis hier genauer zu schauen welche Botschaft dahinter liegt. Für den Steinbock ist wichtig zu wissen, dass er über Symptome im Zahnbereich darauf verwiesen wird, was ihn möglicherweise so verbissen durch das Leben gehen lässt. Ist es ein Konflikt mit der Familie oder auch ein Verlust? Erneut geht es auch hier um die Starre oder einen Vorfall in der Vergangenheit, der uns erstarren lies.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Steinbock

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Steinbock hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren verarbeiten.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Steinbock

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen des Steinbock zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Steinbock

- Weide
- Birke
- Brennessel
- Nelke
- Hanf
- Bilsenkraut

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Steinbock

- Granat
- Turmalin
- Amethyst

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Zypresse, Zeder, Kiefer

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Steinbock

Weiche Bewegungen und Präzision

Der Steinbock darf im Bereich Sport auf zwei Dinge achten. Das ist Präzision in der Ausführung des Sportes und das sind fließende, weiche Bewegungen. Den genau diese sorgen für die Stabilität seines Skeletts, der Faszien und des Bindegewebes. Es eignet sich hier Yoga, Capoeira, Aerobic, ThaiChi, Eigengewichtsübungen, Ski Fahren, Tanz, Stretchingkurse etc. Wichtig ist, dass alle Bereiche die das Skelett umgeben gestärkt werden und die Energie weich und sanft fließen darf um im Fluss zu bleiben. Es eignen sich auch Massage- und Faszienbälle oder Shakti-Matten für den Steinbock, durch die punktuell und sanft bestimmte Körperbereiche stimuliert und entladen werden.

Ernährung nach Körpergefühl

Da der Steinbock lernen darf seinem eigenen Körpergefühl zu Vertrauen, darf er für sich prüfen nach welchen Regeln er aktuell ist. 8 Uhr, 12 Uhr, 15 Uhr und 19 Uhr? So, wie das vorgeschrieben war? Oder nach tatsächlichen Hungergefühl und dafür auch mal eine Mahlzeit auslassen? Der Steinbock kann durch seine Ernährung üben flexibel zu werden und auch Neues ausprobieren und nicht immer dasselbe essen. Dieses Experiment hilft im mehr Zugang zu sich und seinem Körper zu bekommen und auch zu spüren, wann der Körper Hunger meldet und vor allem auf was er Hunger hat. Da für den Steinbock Routinen wichtig sind, sollt er nach dem Experiment Essroutinen einbauen, die ihm gut tun und zu einer stabilen Ernährungsweise gelangen, die besonders seinem Körper gut tut. Auch hier hilft eine Nährstoffanalyse bei einem Arzt um herauszufinden, welche Nährstoffe der Körper besonders braucht.

Unterstützung des Bewegungsapparates durch Osteopathie, Physiotherapie, Massage

Der Steinbock darf sich unterstützen lassen damit sein Bewegungsapparat stabil bleibt und auch die Muskel, Faszien, Sehnen und Bänder regelmäßig

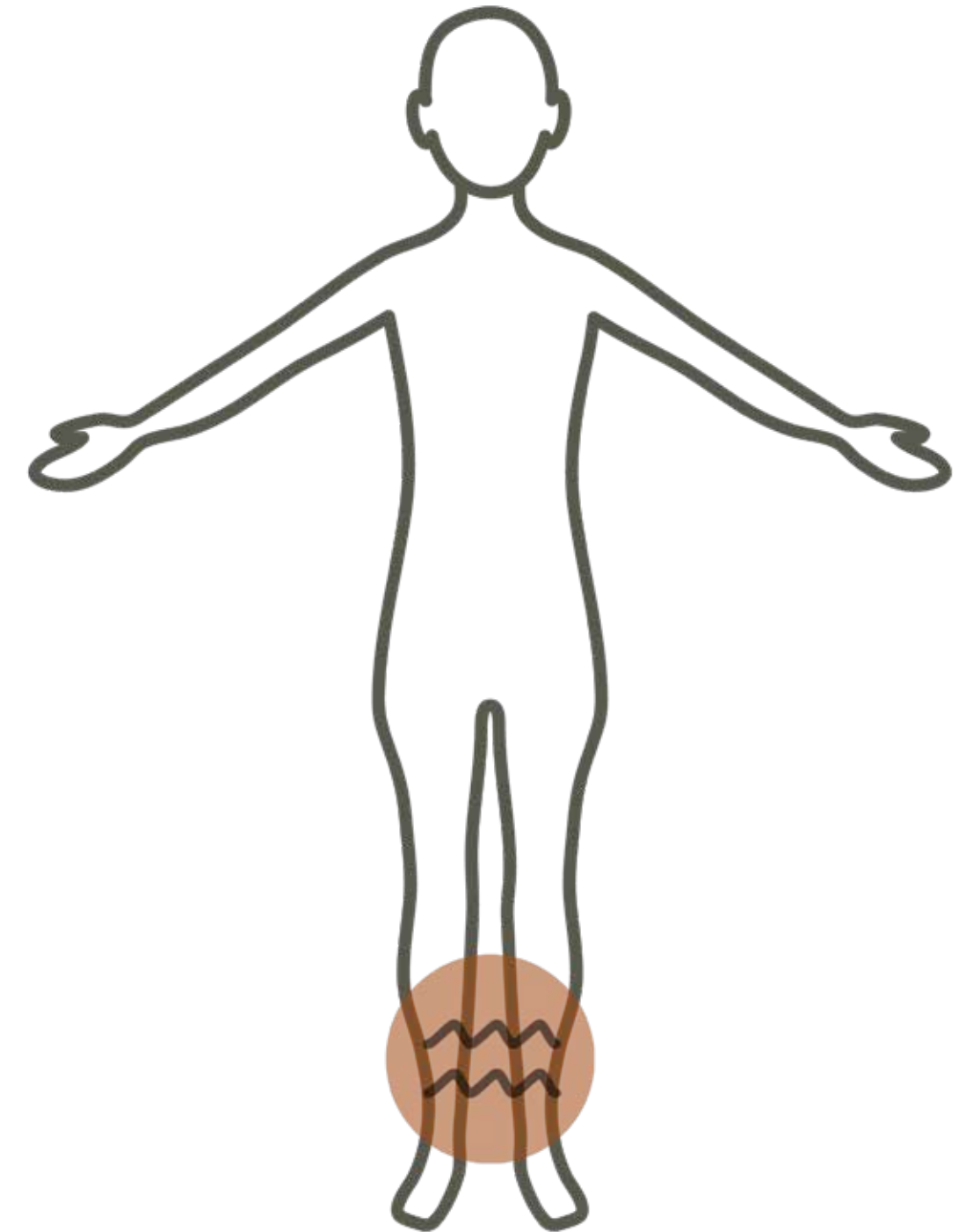
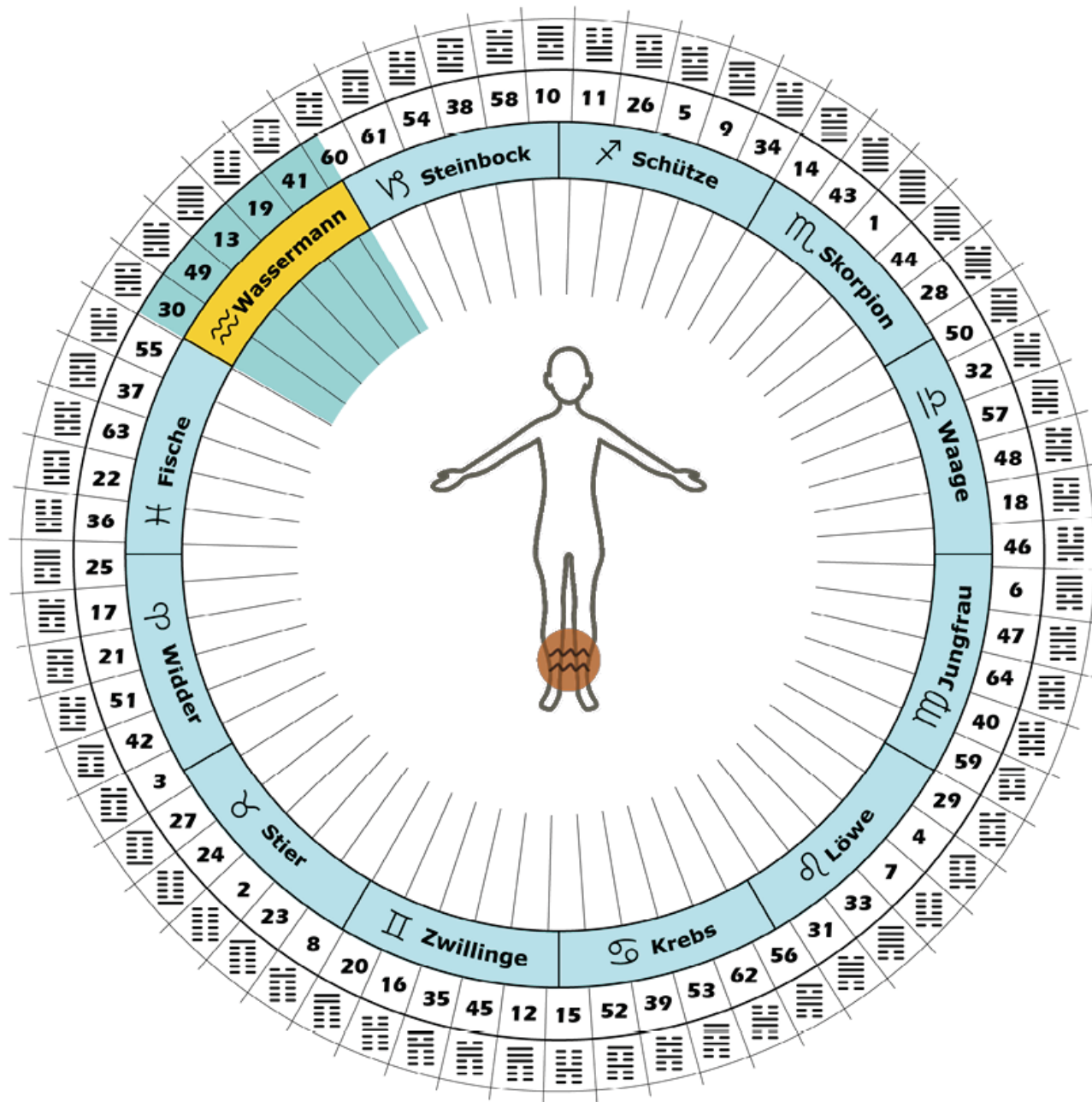
entspannt sind und alles gut fließen kann. Hilfe gibt es für ihn durch Physiotherapie, Osteopathie, Chiropraktik oder auch bei einfachen Wellnessmassagen. Ja, der Steinbock darf hier Loslassen und dadurch seinem Grundgerüst Körper etwas Gutes tun.

Tierkreiszeichen Wassermann

Element: Luft

Tor: 30, 49, 13, 19, 41, (60)

Haus 11 - Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben



Körperbereiche

- Unterschenkel
- Muskeln, Knochen, Sehnen
- Meridiane, Faszien, Chakren
- Blutkreislauf, Venen
- Energiekörper

Schlagworte

- autonomes Fühlen
- energetische Wahrnehmung
- emotionales Bewusstsein
- Angebundenheit
- energetische Vitalität

Tierkreiszeichen WASSERMANN – Blutfluss, Energiekörper, Unterschenkel

Der Wassermann als Luftzeichen wird Unabhängigkeit, friedliche Revolution, Idealismus, Authentizität, Emotionen, Sensibilität, Bewusstsein, Angebundenheit, Lebendigkeit, Visionen, Impulse, Potenzial, Humanität, Sehnsucht, Originalität, Erfindertum, Selbständigkeit und Fortschritt zugeordnet aber auch Konservatives Verhalten, emotionale Taubheit, Widerspruch, Unberechenbarkeit, Abgehobensein, Gefühlsarmut, Wandeln zwischen den Welten und das Gefühl nicht hierher zu gehören.

„Wie sehr lässt du dein Fühlen zu?“

„Wo steckt dein Potenzial in dir fest und darf nicht fließen?“

Der Wassermann wird von anderen oft als nebulös empfunden und als nicht lesbar. Was gleichermaßen auch für ihn selbst gilt, denn oft kann er im Tummel seines starken Spürens und Empfindes keine Klarheit oder einen Weg für sich ergehen. Der Wassermann ist bekannt als friedlicher Revoluzzer, der Veränderung auf der emotionalen Ebene einleiten soll, deswegen trägt auch die Zeitepoche, in die wir aufbrechen den Namen „Wassermannzeitalter“. Der Wassermann ist Zeit seines Lebens damit konfrontiert nicht nur hier auf der Erde ein Zuhause zu finden sondern auch in sich anzukommen. Durch seinen starken Drang nach Unabhängigkeit, geprägt vom Element der Luft, benötigt er viel Freiraum um die Nasenspitze für die Entdeckung seines Wesens und seiner inneren Welten. Der Wassermann ist ein hochfühliges Wesen das nach Veränderung und Neuerung strebt. Es schmerzt ihn zu sehen, was auf der Welt vor sich geht. Viele Wassermänner sind allerdings mit der Übermacht der Emotionen und Energien so stark konfrontiert, dass sie sich von diesem Teil ihres Wesens abspalten und einem konservativen Weg folgen. Sie geben die Fühlebene und damit auch die Eigenverantwortung oft an andere ab. Gleichzeitig wird dadurch ihre Sehnsucht immer größer im Wesen erkannt zu werden und es stellt sich das Gefühl ein, einfach nicht hierher zu gehören. Wassermänner können dann eher zum Beobachter anderer werden als selbst aktiv zu sein und bewundern, wie diese Menschen sich im Leben zurechtfinden und ihre Emotionen spüren können. Wassermänner werfen sich dann selbst ab, weil sie denken, dass dieses Potenzial ihnen nicht gegeben sei, dabei sorgen sie mit ihrer eigenen Kontrolle und Angst dafür, dass sich diese Potenziale nicht zeigen dürfen und unterdrückt werden. Wenn wir etwas unterdrücken dann haben wir im Körper einen Stau, Blockaden, keinen freien Fluss. Aus diesem Grund werden dem Wassermann-Körper alle Bereiche zugeordnet, in denen etwas geleitet wird oder fließen soll.

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Widder zugeordnet werden sind:

- **Energiekörper (Meridiane, Chakren)**
- **Unterschenkel**
- **Muskeln, Sehnen, Faszien**
- **Venen und Blutkreislauf**
- **Sauerstoffversorgung, Versorgung mit Nährstoffen**
- **Nervenbahnen und Gehirnströme**
- **alle Verbindungselemente, die etwas im Körper leiten**

Der Wassermann wird Zeit seines Lebens dazu aufgefordert es endlich fließen zu lassen und in das Tauchbecken der inneren Welten reinzuspringen, auch wenn es ihm noch so große Angst macht. Viele Wassermänner haben in sich „Büchsen der Pandora“, in denen sie ganz bewusst alles einschließen, was großen Schmerz und Emotionen bedeutet. Diese Büchsen hüten sie gut und mit einer immensen Körperkontrolle, sodass nichts davon aufbrechen kann. Die gesamte Energie wird oft darauf verwendet, das Monster in der Kiste ruhig zu halten und festzuhalten anstatt es freizulassen und ein Potenzial daraus zu entfalten. Der Wassermann strebt innerlich nach Bewusstsein und Gesehen werden. Er kann das aber erst erhalten und schätzen, wenn er sich selbst sieht, in all seinen Facetten und wenn er dem Fluss des Lebens vertraut. Wenn er aufhört diesen Fluss durch andere oder prägende Ereignisse kontrollieren zu lassen. Beschwerden die sich im Wassermann-Körper durch diese Stauungen zeigen können:

- **Thrombosen, Blutgerinnsel, Besenreiser, Krampfadern**
- **Wassereinlagerungen**
- **Bluterkrankungen und Anämien**
- **Herz-Kreislauf Erkrankungen**
- **Depressionen, bipolare Störungen, Adaptionsstörungen**
- **Schwankungen der psychischen Verfassung**
- **Multiple Sklerose**
- **Blutdruckprobleme**
- **Schreckhaftigkeit und Angstzustände**
- **Überlastung des Nervensystems, Krampfanfälle**
- **Blockaden im Chakren- und Meridiansystem**

Alles was der Wassermann festhält und nicht in den Fluss bringen möchte, lagert sich in seinen Gefäßen ab und erschwert nach und nach das natürliche Fließen im Körper. Sei es des Blutes oder auch das Fließen von Nervenreizen und Nährstoffen oder wichtigen Enzymen und Hormonen. Durch das Festhalten von Emotionen entsteht im Körper Unruhe und auch ein psychisches Ungleichgewicht, was die eigene Wahrnehmung „vernebeln“ kann. Wenn der natürliche Fluss im Körper behindert ist, dann

kann der Körper auch nur noch in Teilen entgiften und vergiftet sich und das Nervensystem selbst. Die Natur des Wassermanns ist der Fluss, das Kommen und Gehenlassen von Veränderung und von Emotionen und das Entdecken seiner hohen Anbindung und Spürfähigkeit. Auch wenn der Wassermann es nicht gern hört aber er hat eine Aufgabe auf dieser Welt und sollte sein Leben nicht absitzen. Diese Schwere und Behinderung des Lebensflusses zeigt sich in den Unterschenkeln, die beginnen sich zu verschließen.

Der Wassermann ist Energie und Rhythmus. Er ist ausgerichtet wie die Pole und seine Lebenslinie ist sein Leitfaden, er darf seinen eigenen Rhythmus finden. Alles was dem nicht entspricht, wird ihn in eine Starre versetzen. Ich habe von einem Klienten der im Wassermann geboren ist mal gehört, dass er jeden Abend „Nachhause telefoniert“, weil er auf dieser Welt kein Zuhause hat. Er möchte dann ganz für sich sein, in seiner Energie baden und in Meditationen in seine Welten abtauchen. Das nannte er „Nachhause telefonieren“. Und ich glaube das trifft es sehr gut. Als friedlicher Revoluzzer bezeichnet darf der Wassermann erst einmal Frieden mit sich schließen und in sich finden. Der Wassermann darf uns Vorleben wie emotionales Bewusstsein aussieht und das man sich vor Emotionen oder Energien nicht fürchten muss, dazu muss er diese Schleife mit seinem System und Körper aber selbst drehen. In der Erkenntnis liegt die Veränderung, denn damit kommen uralte Blockaden (auch für das Kollektiv) endlich in den Fluss. Das dies den Wassermann übermannt und er sich für Rückzug entscheidet, kann ich verstehen. Doch es wird ihn im Leben immer wieder anstacheln, vielleicht nicht doch eine der inneren Büchsen zu öffnen um zu sehen was passiert.

Spirituelle Bedeutung der Venen

Jegliche Erkrankungen der Venen werden als „das Abkommen vom Herzensweg“ beschrieben. Sie weisen oft daraufhin, dass Regeneration fehlt und das was zum Herzen zurückfließt keine Lebensenergie in sich trägt. Übersetzt: es wird im Körper soviel Lebensenergie für eine Krankheit, Emotion, Blockade aufgewendet, dass keine Lebensenergie mehr für den Herzensweg zur Verfügung steht. Venenleiden stehen auch für das völlige Verausgaben für andere Menschen, nur nicht für sich selbst. Es entwickelt sich dann ein Gefühl, dass man nicht versteht warum man selbst immer nur gibt aber nichts zurückbekommt. Die Frage dahinter ist eher, warum muss ich für die Anerkennung meines Wesens permanent etwas leisten? Was habe ich über Liebe und echte Zuneigung gelernt in meiner Kindheit. Venenleiden können auch für die Verdickung des Blutes stehen. Konflikte innerhalb der Familie wollen einen glauben lassen, das Blut dicker ist als Wasser, auch wenn die Realität anders aussieht und man sich bewusst von vielen Familienmitgliedern distanziert bzw. die Emotionen für diese weggeschlossen hat. Es stellt sich eine Starre ein im Blut, die einem suggeriert, dass es Harmonie geben muss, bevor man weitergehen und fließen kann. Thrombosen in Venen spiegeln uns unsere eigene Festgefahrenheit im Leben oder im Bezug auf Lebenssituationen. Wir bauen uns selbst ein Hindernis im Kopf, dass uns nicht weiter fließen lässt.

Spirituelle Bedeutung elektrische Ströme und Frequenzen

Der Wassermannkörper kann zunehmend an Kraft verlieren, wenn sich seine Gehirnströme verändern bzw. die Frequenzen sich immer seltener in Entspannungsfrequenzen aufhalten. Wenn der Wassermann damit beschäftigt ist, nicht fühlen zu wollen, dann befindet er sich im dauerhaften Alarmmodus seines Körpers. Entspannung kann auf vielen Ebenen nicht mehr zugelassen werden. Und das zeigt sich am ganzen Körper, der keine Ressourcen und Kraft mehr hat für „normale Vorgänge“. Angst und Kontrolle lässt also den Körper erstarren und Körperprozesse verlangsamen sich, Körperflüssigkeiten verdicken. Der Bereich der Beta-Wellen (12-38 Hz) Wach-Zustand ist der Aktivzustand einer Person. Eine Frequenz von 25 Hz signalisiert Angst, Alarmbereitschaft, Überlebensmodus. Wenn unsere Gehirnströme gar nicht mehr in die Entspannung finden, auch Nachts nicht, dann stellt sich nicht nur eine tiefe Müdigkeit ein, sondern auch Unausgeglichenheit, eine starke mentale Disbalance bis hin zu Schreckhaftigkeit, Angst vor normalen Alltagsdingen, Panikattacken, unerklärliche Krampfanfälle. Diese Zustände sollen uns mahnen loszulassen, denn die Starre kann unser System irgendwann nicht mehr halten und der Wassermann ist jemand, der nur in seiner reaktiven Natur Kontrolle behalten will. Sein Wesen strebt nach Freiheit, Unabhängigkeit und Entspannung im tiefen Fluss mit dem Leben.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Wassermann

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Widder hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und a la Widder auch „eine Überhitzung“ vermeiden bzw. die Dinge aus dem Kopf ableiten kann.

Pflanzen, Mineralien und Öle für den Wassermann

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen der Widder zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für den Wassermann

- Bladian
- Orchideen
- Mistel

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für den Wassermann

- Granat
- Amethyst
- Aquamarin

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Bergamotte, Wachholder, Geranie

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen im Wassermann

Akupunktur, TCM, Energiemedizin

Der Wassermann kann sein Energiesystem unterstützen indem er genau dieses behandeln lässt z.B. durch Akupunktur oder auch durch Therapiemethoden der Meridianlehre und der Tcm (traditionelle chinesische Medizin). Das Energiesystem kann durch bestimmte Punkte entlastet und aktiviert werden und der Wassermann so helfen, dass in seinem Körper ein Fluss angeregt wird. Ebenfalls hilfreich sind bewusste Arbeit mit den Chakren oder auch Meditationen die gezielt das Energiesystem eines Menschen ansprechen, reinigen, scannen und zum fließen bringen können. Der Wassermann ist prädestiniert für energiemedizinische Behandlungen, da er sehr schnell und föhlig darauf anspricht.

Rhythmus und Tanz - Herzpuls

Um Zugang zu sich zu finden darf der Wassermann sich vor allem eines bedienen: des Rhythmus. Egal ob Musik, Tanz, Technoparty, Rockmusik, Trommeln. Hauptsache es trägt den Puls des Lebens in sich. Das schlagen der Erdfrequenz und Herzfrequenz. Der Wassermann darf Musik und Tanz zelebrieren und vor allem föhlen, auch wenn es womöglich das einzige ist wo seine Geföhle rauskommen und sich zeigen dürfen.

Salz, Lebensmittel aus der Erde, Öle

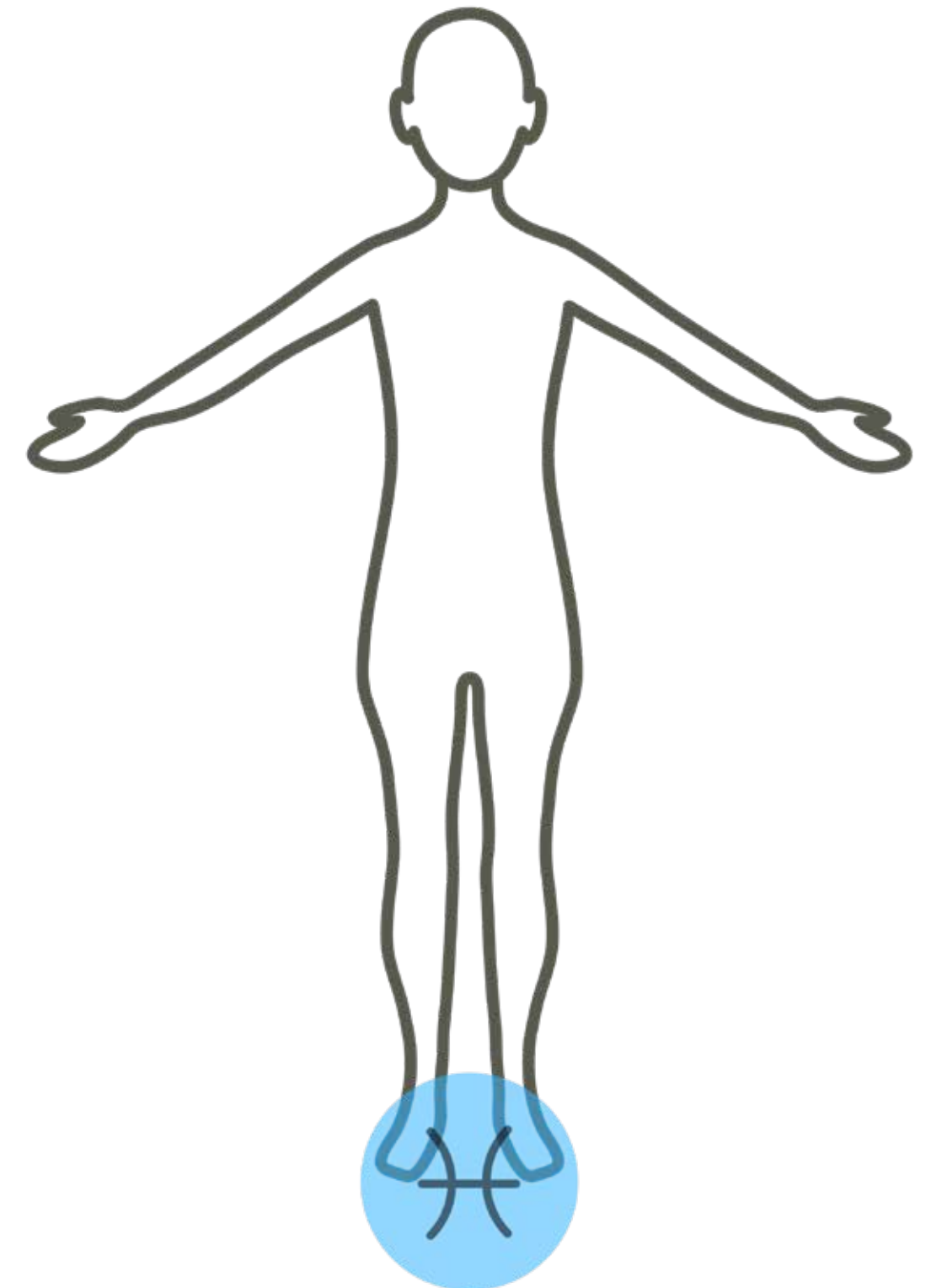
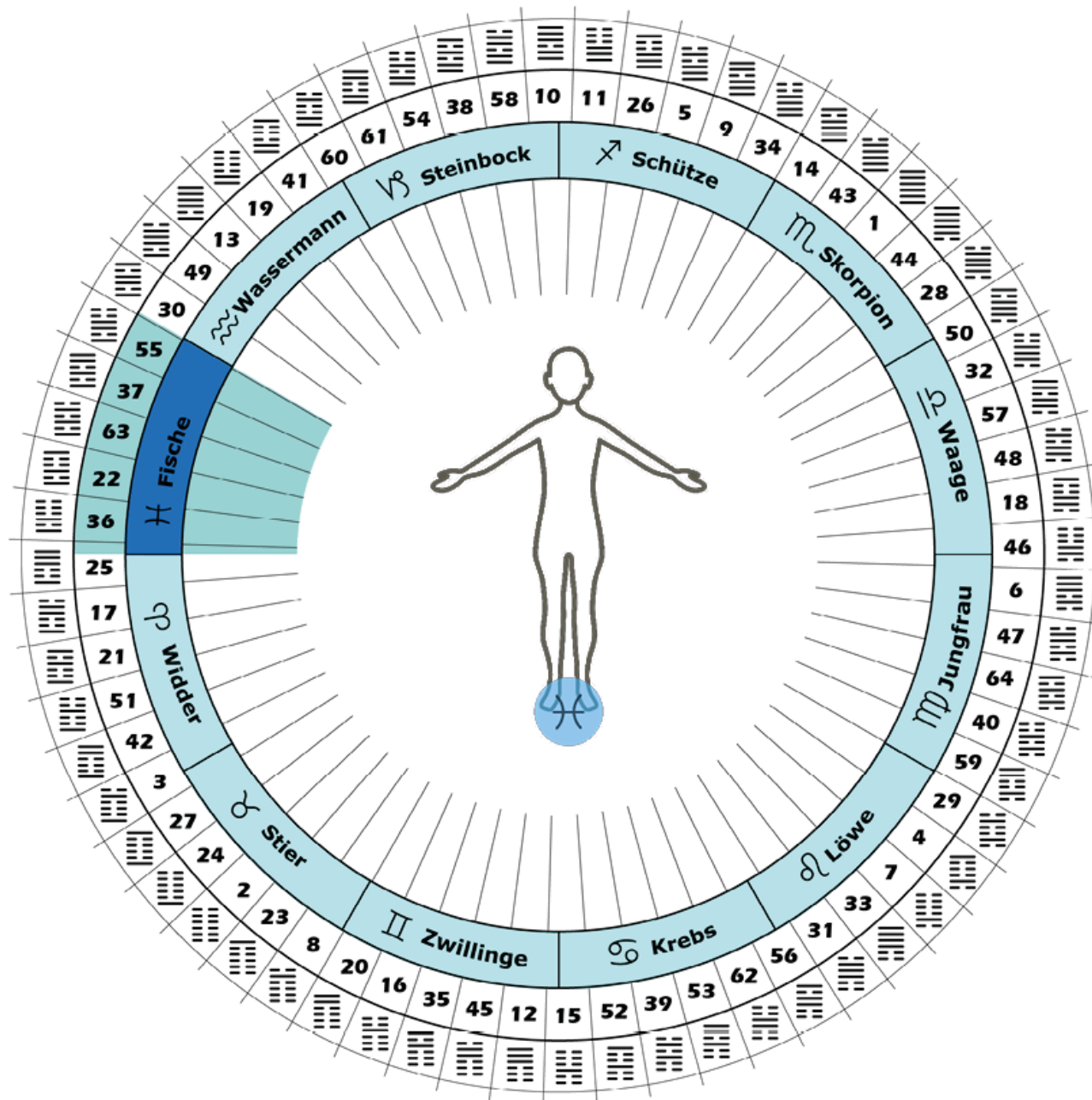
Zur Unterstützung seiner hochsensiblen Art darf der Wassermann auf Reinigung achten und regelmäßig Salzbäder nehmen oder stark basische Tees trinken. Eine Verbindung zur Erde und damit auch ein Ankommen und Geerdet sein, kann er fördern durch Lebensmittel die direkt aus der Erde kommen: Wurzelgemüse aller Art helfen ihm sich zu erden. Auch das Barfussgehen, das Spüren von kaltem Wasser an den Handgelenken, Duftanker mit ätherischen Ölen und das Atmen von frischer Luft und das Aufhalten in der Natur, helfen dem Wassermann zu sich zu finden und eine innere Regeneration anzuregen.

Tierkreiszeichen Fische

Element: Wasser

Tor: 55, 37, 63, 22, 36 (25)

Haus 12 - Spiritualität, Verbund, Glaube, Inspiration



Körperbereiche

- Füße, Blutfluss
- Lymphe, Lymphbahnen
- Immunsystem
- Dünndarm

Schlagworte

- Körperflüssigkeiten
- Offenheit, Lebendigkeit, fließende Kraft
- Lebensfluss, Freiheit, Stauung
- Reinigung, Entgiftung, Balance

Tierkreiszeichen FISCHE – Füße, Lymphe, Darmzotten, Blutbahnen

Die Fische als Wasserzeichen stehen für Fantasie, Glauben, Verbundenheit, Flusskraft, Kreativität, Mitgefühl, Freundschaft, Loyalität, Intuition, Fürsorglichkeit, Sensibilität, Hilfsbereitschaft aber auch für Verlust der Realität, Geheimnisse, Verschluss, Krisen, Spannung, Manipulierbarkeit, Harmoniesucht, Melancholie und Trägheit. Der Fisch ist ein sehr intuitives und sensibles Wesen, dass beschrieben wird als loyaler Freund, der sich stets um andere kümmert und diese auch versorgt. Er bringt in seinem Wesen eine außerordentliche Fantasie mit, die er kreativ einsetzen kann, wenn er etwas erschafft. Fische sind, gemäß dem Element Wasser, ein Zeichen das sich gut anpassen und flexibel agieren kann. Was aber oft dazuführt, dass eine Überanpassung stattfindet und der Fisch mit seinem Wunsch nach Harmonie sich anderen anpasst und von ihnen leiten lässt. Fischmenschen sind gutgläubige Wesen und anfällig für Manipulation, denn sie glauben in einer höheren Anbindung an das Gute oder auch daran, dass es einen Grund hat warum ihnen selbst schlechtes widerfährt. So stark der Glaube des Fisch sein kann, so stark kann er sich auch verlieren, wenn er keinen Glauben hat oder spürt. Das kann den Fisch zuweilen in tiefe Lebenskrisen stürzen. Immer dann, wenn er nicht fließen kann und blockiert wird, kann das der Fall sein. Der Fisch benötigt die Erfahrung des Anpassens um zu lernen, er darf aber wie ein echter Fisch aus dieser Anpassung herausschwimmen, wenn er genug gelernt hat. Der Fische-Mensch kann zuweilen unter einer hohen inneren Anspannung leiden, wenn er sich selbst für andere aufopfert und seine eigenen Potenziale nicht erkennt. Die Lebendigkeit liegt in seiner kreativen Art. Spätestens dann, wenn der Fisch seine Offenheit und seine Lust auf Leben und Menschen verliert ist der innere Lebensfluss am versiegen und er darf agieren. Die essentielle Frage die der Fische-Körper an uns stellt ist:

„Kann in deinem Körper und Leben alles frei fließen?“

Dem Fische-Zeichen werden alle Körperbereiche zugeordnet die selbiges verkörpern, alle Körperflüssigkeiten gehören zu ihm. Die Füße werden ihm ebenfalls zugeordnet, weil diese symbolisieren, dass der Fisch einer Erdung und Bodenhaftung bedarf um mit seinem spirituellen Wesen nicht ganz den Boden unter den Füßen zu verlieren. Außerdem sind die Fußsohlen ein wichtiger Bereich für die energetische Entgiftung des Körpers.

Die primären Organ- und Körperbereichen, die dem Fisch zugeordnet werden sind:

- **Füße, Fußgelenke**
- **Lymphsystem und Lymphbahnen**

- **Immunsystem**
- **Blut und Blutbahnen**
- **Energiekörper sowie Meridiane und Chakren**
- **Darmzotten mit Lymph- und Blutgefäßen**

Für eine Balance in den Fischen ist es wichtig anzuerkennen, dass der Fisch ein wandelbares Wesen ist, was sich den Gegebenheiten des Lebens anpassen und mit ihm fließen kann. Der Fischekörper wird immer dann herausgefordert, wenn eine Herausforderung im Leben uns zu groß erscheint, in uns ein „stocken“ und stehenbleiben hervorruft. Dem Fischezeichen wird auch der Energiekörper, sowie die spirituelle Zelle zugeordnet, in der Emotionen gespeichert und fühlbar sind. Kommt dieser Körper ins Ungleichgewicht z.B. durch zu wenig Erdung, vermehrte Energie der Wut, des Hasses, Grübelei etc. dann verlangsamt sich der Fließrhythmus im ganzen Fischkörper. Eine Verlangsamung des Flusses führt zu erschwerten Aufnahme von Nährstoffen, einer verlangsamt Immunreaktion, einem Rückgang der Lebenslust, einem Stau von Körperflüssigkeiten und Ansammlung von Gewebe und es können folgende Beschwerden auftreten:

- **Durchfall, Unterernährung, Probleme bei der Nährstoffaufnahme im Darm, Nährstoffmangel**
- **Anfälligkeit für Autoimmunerkrankungen und Infekte durch Bakterien, Viren und Pilze (besonders am Fuß)**
- **Immunschwäche und gehäufte Erkältungen**
- **Unterschwellige Aktivität von Viren z.B. EBV (Eppstein-Barr-Virus) in Form von Pfeifferischem Drüsenfieber**
- **Schmerzen und Schwellungen im Fußbereich**
- **psychosomatische Beschwerden und Schmerzen verursacht durch den Emotional- und Energiekörper**
- **Phantomschmerzen z.B. Schmerzen am Hals, in der Brust**
- **Durchblutungsstörungen und Gerinnungsleiden sowie Anämien und Blutarmut**
- **hoher/niedriger Blutzuckerspiegel, Probleme mit Cholesterinspiegel**
- **Schlaflosigkeit, dauerhafte Erschöpfung und Müdigkeit, luzides Träumen, körperliche Unruhe beim Schlafen**
- **Panikattacken und Angstzustände**
- **Depression und Lebenskrisen**

Der Fische Körper zeigt uns also direkt an, wenn ein Fluss blockiert ist und versetzt den Körper in einen verlangsamt Lauf. Wenn wir es uns direkt vom Tier Fisch ableiten, dann ist offensichtlich was der Fische Körper uns sagen will. Ein Fisch verlangsamt sein Lebenstempo und seinen Fluss dann, wenn eine sichtbare Blockade erkennbar ist und er nicht weiterkommt. Aber auch, wenn sich das Milieu im Wasser ändert z.B. die Temperatur, das

Umfeld, die Nahrungsquelle. Wenn etwas das Wasser verunreinigt indem er lebt, kann er selbst verunreinigt werden. Wenn sich die Temperatur ändert, dann funktionieren seine eigenen Stoffwechselprozesse nicht mehr, ähnliches gilt für den PH-Wert im Wasser. Der Fische-Mensch ist also dazu aufgefordert herauszufinden was in seinem Milieu nicht stimmt, dass er nicht fließen kann. Sind es Menschen, Lebensmittel, der Wohnort, das eigene Tun? Etwas blockiert den Fluss. Das herauszufinden und sich SEIN Milieu des Lebens zu schaffen ist für den Fisch eine große Herausforderung, denn er ist loyal, umsorgt gerne andere und strebt, manchmal fast naiv, nach Harmonie. Sein eigenes Milieu der Gesundheit zu erschaffen bedeutet also oft in die Konfrontation zu gehen, Klärungen und Veränderung herbeizuführen. Das fällt dem Fische-Menschen oft schwer, denn in seinem Kopf kann auch ein kleines Problem zu einer riesigen Welle werden. Das Leben im eigenen Rhythmus ist für den Fisch sehr wichtig und er darf im Laufe seines Lebens herausfinden, was diesen Rhythmus ausmacht oder was ihn einschränkt. Ein Fischemensch agiert dabei oft auch unkonventionell und entscheidet womöglich für sich selbst, dass er nur noch Dunkelbrei zum Frühstück ist und dieses um 13 Uhr stattfindet. Das ist genau der Rhythmus, den der Fischemensch für sich selbst leben und herausfinden darf. Echte Harmonie im Außen kann er nur erschaffen und finden, wenn er in sich den Rhythmus des Lebens ständig fühlt und sprudeln lässt. Denn auch die Menschen die er umsorgen möchte und liebt, benötigen seine Fließkraft und nicht einen Fisch, dessen Lebenskraft versiegt und in einer Starre endet. Der Fisch darf sich bewusst machen, dass er sich ganz zyklisch wie das Leben verhält, denn auch hier kommt am Ende des Leben eine Verlangsamung der Körperfunktionen und irgendwann die Starre des Körpers. Am Ende des Lebens, nicht mittendrin. Der Fisch wird also immer wieder damit konfrontiert, was in ihm gerade stirbt oder ob ein Teil von ihm tot ist und nicht gelebt werden kann, wenn der Körper in eine Verlangsamung eintritt. Deswegen ist der Fisch auch den mentalen und psychischen Krisen sehr nah, denn für ihn geht es immer um Leben und Tod. Die Spannung zwischen diesen beiden Dingen ist ähnlich wie seine Spannung zwischen Himmel und Erde. Diese darf in Balance sein, damit keines davon im Extrem gelebt oder gefühlt wird. Der Fisch darf sich unbedingt reinigen und erden, denn dafür steht er als Wasserelement. Er reinigt nicht nur anderen und kann nachfühlen wie es ihnen geht, er darf sich selbst auch energetisch immer wieder klären.

Spirituelle Bedeutung Füße

Die Füße stehen für unsere eigene Tiefe und unsere Bestimmung und spiegeln den Zustand unseres Energiekörpers. So wie auch die Hände, Ohren und Zähne, hat jeder Punkt am Fuß eine organische Bedeutung und ist ein Abbild deines Zustandes bspw. Steht die Ferse für die Vergangenheit. Die Füße zeigen uns unsere seelische Identität und fordern

uns auf fest auf dem Boden zu stehen, flexibel zu sein, zu gehen und auch zu verweilen. Die Füße fragen uns wie sehr wir in uns und im Leben Fuß gefasst haben und wir uns mutig bewegen in unserem Leben oder ob wir Angst haben uns zu entwickeln. Ihr kennt sicher das Phänomen, dass sich bei manchen Schwangerschaften Wasseransammlungen in Füßen und Beinen bilden? Die Füße zeigen hier zwei Dinge, eine natürliche Angst vor dem Neuen was da unweigerlich kommt und sie zwingen uns auch Ruhe zu halten, einen Schritt langsamer zu gehen und das Tempo zu drosseln, weil eine Baby auf die Welt kommt. Die Füße sind immer Ausdruck unseres Lebenstempos und können uns mit einem Bruch, Verletzungen etc. aus dem Gefecht nehmen, sodass wir gezwungen sind anzuhalten. Die Füße fragen immer nach deinem Gleichgewicht im Leben. Schau' sie dir am besten jetzt mal an, wie sehen sie aus?

Spirituelle Bedeutung Lymphe

Es könnte passender nicht sein, denn die Lymphe fragen uns danach ob wir im Flow sind. Sie sagen ganz deutlich: Räume dein Leben auf, damit die Lymphe alles abtransportieren kann. Sorge dafür das Ansammlungen von Emotionen, Energie und Dingen die dir nicht mehr dienlich sind, ausgespült werden. Du sollst Umstände in deinem Leben entsorgen oder bereinigen, die dich haben langsam werden lassen.

Spirituelle Bedeutung Depression

Aus spiritueller Sicht ist eine Depression ein Zustand indem in dir etwas stirbt und in der Dunkelheit etwas Neues geboren wird, ein neues Selbst. Sie ist auch der Stillstand, wird als dunkel und aussichtslos bezeichnet und verkörpert die Verlangsamung der Lebenslust und des Lebensflusses. Erinnerst du dich, dass ich schrieb, der Fisch ist immer zwischen Leben und Tod? Auf spiritueller Ebene ist die Depression wie eine Verpuppung in einem Kokon, was eine lange Zeit andauern kann aber zum Ziel hat, dass du dich mit dir auseinandersetzt und Erkenntnisse erlangst über deine Persönlichkeit, dein Leben, deine Eigenverantwortung. Du sollst mithilfe der Depression etwas Abwerfen, einen alten Teil von dir, Schmerzen, eine Beziehung oder was auch immer präsent ist bei dir. Und durch den Abwurf dieses Ballastes oder auch der Überforderung, kann überhaupt erst Raum entstehen für einen neuen Fluss.

Spirituelle Bedeutung Phantomschmerzen

Phantomschmerzen und auch psychosomatische Schmerzen deuten in der spirituellen Sicht immer auf einen unverarbeiteten Verlust hin. Das Zeichen Fische ist aber durch seine hohe Durchlässigkeit und Fühligkeit prädestiniert dafür, die Schmerzen anderer Menschen zu fühlen wie seine eigenen. Eine Diagnose kann dann meist nicht erfolgen, weil nichts vorliegt, nur das Gefühl zu den Schmerzen. Prüfe hier als Fisch sehr gut

wer in deinem Umfeld welche Krankheiten und Schmerzen hat und ob diese Schmerzen wirklich deine sind oder dein Energiekörper sie nur adaptiert. Als Fisch neigst du zur Anpassung und kannst völlig zu einer anderen Person werden. Denke daran, dass Mitgefühl nicht heißt, dass wir mitleiden. Hier hilft Reinigung des eigenen Körpers, der Wohnräume und auch regelmäßige Klärung des Energiekörpers durch z.B. eine Salzbadewanne.

Unterstützung der Themen im Tierkreiszeichen Fische

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Fische hast und erkennst einige Symptome? Dann steigen wir jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein, damit dein Körper gut unterstützt diese Themen bewältigen, integrieren und a la Fische auch wieder ins Fließen bringen kannst.

Pflanzen, Mineralien und Öle für die Fische

Die folgende Pflanzen, Kräuter, Steine und Ölessenzen werden als wohltuend dem Tierkreiszeichen Fische zugeordnet. Bitte prüfe hier selbst, welche der genannten Mittel du einsetzen möchtest und welche dir gut tun.

Pflanzen und Kräuter für die Fische

- Feige
- Lotus
- Orchidee
- Aloe Vera
- Lilie

Verwendung als: Tee, Nahrungsergänzungsmittel, Gewürz (bitte sorgfältig prüfen, welche Pflanzen sich für die orale Einnahme eignen)

Mineralien für die Fische

- Mondstein
- Smaragd
- Amethyst
- Bergkristall

Verwendung als: Kette, Wassersteine, Kraftsteine im Wohnbereich

Ätherische Öle

Zitrone, Rosmarin, Wacholder, Jasmin

Verwendung: als Duftanker (z.B. bei Nervosität), als ätherisches Öl im Diffusor, als Roll-On für Handgelenke und Stirnbereiche

Hilfreiche Übungen für Themen in den Fischen

Kein Schema F für den Fisch - Sport

Das schlimmste für einen Fisch ist ein Schema F Sport- und Ernährungsplan. Er sollte in all diesen Dingen fließen, dann wenn er Lust dazu hat und intuitiv ausprobieren. Der Fisch benötigt Tiefe, sodass beim Sport wichtig ist, dass er immer mit seiner Atmung verbunden ist und sich jedes mal körperlich besser kennenlernt. Für den Fisch eignen sich alle fließenden Bewegungen im Sport wie beim intuitiven Tanz, Kundalini Yoga, Schwimmen etc. Es darf individuell und emotional sein. Ein Sport bei dem eine Reihenfolge erlernt und ausgeführt werden muss ist meist nichts für den Fisch um frei fließen zu können. Dem Fisch hilft es auch Sport an der frischen Luft und wenn möglich barfuß zu praktizieren, dann ist der Grad der Erdung am höchsten.

Essen und Trinken – Frische und Gereinigtes

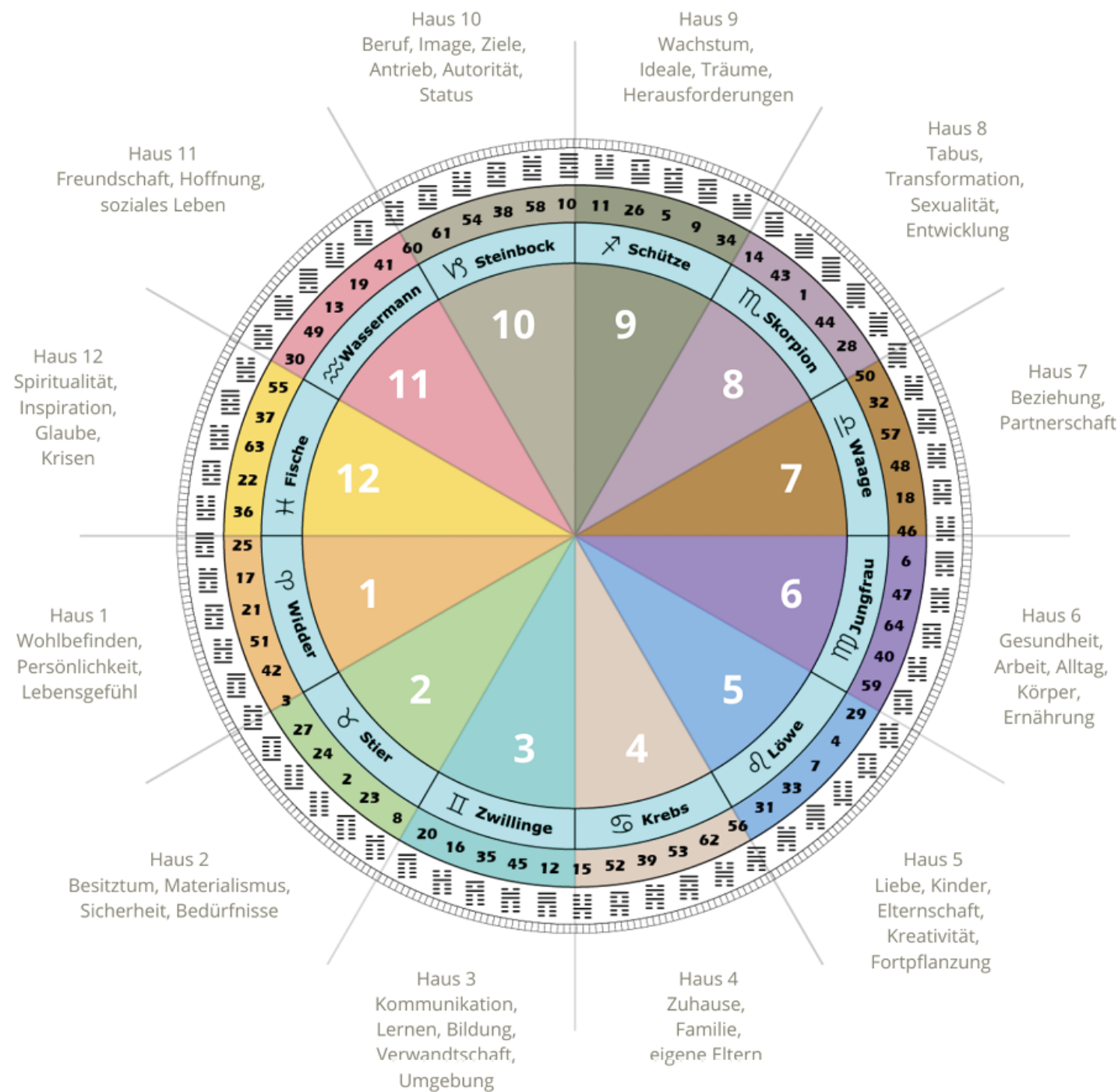
Für den Fisch ist es wichtig, frisches Essen zu sich zu nehmen, was am besten aus dem eigenen Anbau, der eigenen Erde kommt. Dies unterstützt die Lymphe beim entgiften und reichert den Körper mit Vitalstoffen an. Es ist für ihn unabdinglich viel Wasser zu trinken und das sollte gereinigt sein. Unser normales Leitungswasser ist leider stark verunreinigt (Hormonrückstände, Schwermetalle, Umweltgifte etc.) und der Fisch reagiert sofort auf jegliche Form von Verunreinigung. Sauberes, cleanes Essen und Trinken ist sein Lebenselixir.

Rituale, Praktiken, Atmung, Energiearbeit

Wie dem Wassermann hilft auch dem Fisch die Auseinandersetzung mit seinem Energiekörper und seinem Emotionalkörper. Dazu eignet sich direkt energetische Arbeit, geführte Meditation, Fantasiereisen, regelmäßige Rituale und Praktiken der Atmung. Der Fisch darf die Energie im Fluss halten und sich auch hier in der Energetik reinigen oder den Körper energetisch dazu anregen und es visualisieren, dass alles in ihm fließt.

Tipp: Finde deinen individuellen Sport- und Ernährungstyp heraus und gehe ins Experiment, was dir wirklich gut tut und Symptomatiken unterstützen kann.

Die 12 Lebensfelder im Human Design Mandala



Die 12 Häuser – Mentalbereiche, Lebensfelder, in denen sich Themen zeigen

Hast du dich schon einmal gefragt, warum es Menschen gibt, die immer wieder Themen oder Probleme in ihrer Partnerschaft haben, während andere mit ihrer Gesundheit oder dem Elternsein immer wieder herausgefordert sind? Und warum es Fragen gibt, die dich gefühlt gar nicht tangieren oder als „Problem“ im Leben situativ zeigen, während es Bereiche gibt, in denen ständig etwas aufpoppt? Das Human Design kann uns hier ein hilfreicher Begleiter sein, denn es geht davon aus, dass wir alle mit einer individuellen Prägung und Aufgaben auf die Welt kommen, auch wenn unsere DNA zu 99,6 % identisch mit der anderer Menschen ist. Trotzdem entwickeln sich unsere Persönlichkeiten und Interessen und Lebenswege völlig verschieden. Belastungen in Lebensbereichen können völlig unterschiedlich empfunden werden und haben Auswirkungen auf unsere körperliche und auch psychische Balance. Wenn wiederkehrende Situationen mentale Disbalance oder starke Emotionen in uns hervorrufen, dann wirkt sich das auch auf unseren Stresspegel, die Gesundheit und unseren gesamten Organismus aus. Die 12 Lebensfelder können uns auf mentaler Ebene helfen, wenn wir verstehen wollen, was wir tun können, um Entspannung in diese Lebensbereiche zu bringen und damit auch einen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. Denn seien wir ehrlich, wir sehen manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht. Erst recht nicht, wenn wir uns an starren Regeln festhalten, die wir gelernt haben und die nicht für alle gleichermaßen gelten. Dann kommt es zur Stagnation und mitunter auch zu einem innerlichen Stau. Wenn du also eine Frage für einen bestimmten Lebensbereich hast, kannst du gezielt die Lebensfelder anschauen, um deine Aktivierungen in diesem Feld zu verstehen. Ein Blick von oben wirkt manchmal Wunder, um zu erkennen, was wir im Konflikt mit uns und anderen nicht sehen.

Im Human Design finden wir 12 Lebensfelder, die uns einen Hinweis darauf geben können, welche Lernaufgabe wir haben oder welches Thema wir besonders bearbeiten und uns von oben und unten immer wieder anschauen dürfen. Diese 12 Lebensfelder z. B. Elternschaft, Beruf, Karriere, Tabus, Transformation, Partnerschaften, Motivation, Persönlichkeit etc. sind identisch und statisch den 12 Tierkreisen zugeordnet, die wir im Human Design Mandala finden. So gehört Haus 1 zum Widder.

Zum besseren Verständnis gebe ich dir ein Beispiel aus meinem eigenen Chart, das zeigt, wie man die Lebensfelder nutzen kann. Mich beschäftigte damals die Frage, warum ich nicht frei sprechen konnte, weder im beruflichen noch im privaten Kontext, und warum ich dadurch krank wurde. Ich schaute also im Haus der Kommunikation nach und wurde fündig.

Hier die Eckdaten zum Nachvollziehen:

Frage: Warum kann ich nicht frei sprechen?

Haus 3: Kommunikation, Bildung, Wissen

Aktiviertes Tor: 12 – Tor des emotionalen Sprechens

Aktivierung durch den Planet: Sonne

In meinem Chart finde ich im Haus 3, das u. a. für Kommunikation, Bildung, Wissen steht, eine Aktivierung im Tor 12. Diese Aktivierung wird durch den Planeten der Sonne hervorgerufen. Das Tor 12 steht für das emotionale Sprechen. Es fordert mich auf, durch das Sprechen andere Menschen zu begeistern und mitzureißen und das richtige Timing für mein Sprechen zu finden. Ich darf präsent sein und mein Inneres nach außen tragen. Es fordert mich auf, Gefühl und echte Emotionen in meine Rede zu legen. Klingt erst einmal schön, und als wäre das ein Potenzial, das mir gegeben ist. Kurz zu mir: Ich hatte schon immer ein Talent dafür, Geschichten zu erzählen. In jungen Jahren habe ich Songs aufgenommen, in einer Band gesungen, im Jugendtheater gespielt. Oft verkiffte ich mich allerdings Worte oder schluckte Emotionen herunter, weil ich gelernt hatte, besser keine negativen Reaktionen bei anderen hervorzurufen. Zu oft hatte ich diesbezüglich Ablehnung von anderen erfahren oder wurde ausgegrenzt. Besonders dann, wenn Autoritäten oder „Regeln“ es mir verboten, zu sprechen, hielt ich mich daran.

In einem Angestelltenverhältnis hatte ich ein prägendes Erlebnis, indem mir mein Chef nach einem Meeting sagte, ich müsste meine vielen Emotionen, die eine Frau hat, drosseln und kontrollieren, wenn ich Erfolg haben möchte. Tränen gehörten nicht an einen Tisch mit Männern. Ich begann danach noch mehr herunterzuschlucken bzw. meine Emotionen sehr selektiv zu kommunizieren. Ich unterdrückte mich und damit auch mein Talent.

Ich wurde krank und verlor meine Stimme. Ich litt an Heiserkeit, Drüsenfieber, Angina – immer wieder. Mein Körper reagierte auf etwas, das seine Ursache ganz woanders hatte. Ich merkte, dass ich diesem Umfeld entwachsen wollte und frei sprechen. Und genau das tat ich. Wenn ich heute mit Menschen spreche, bekomme ich oft die Rückmeldung, dass sie sich dabei „zu Hause“ fühlen und durch meine Geschichte und Worte persönlich angesprochen fühlen. Diese geben ihnen Impulse und Hoffnung. Und genau darum geht es bei dieser Aktivierung. Meine Kommunikation ist immer emotional. Ich ertrage es nicht, wenn ich Fakten monoton wiedergeben muss und keine Emotion einfließen darf. Dadurch dass ich begann frei zu sprechen, besserte sich auch meine Impulsivität. Denn zur Aktivierung gehört auch die Entwicklung des emotionalen Bewusstseins und der Selbstbeobachtung. Der Schatten in diesem Tor ist es, sich nicht zu trauen, vor anderen offen zu sprechen und Angst zu haben, das man angreifbar oder nicht gut genug ist, wenn man es trotzdem tut. Ebenso die Angst vor Repressalien, wenn man etwas anspricht. Das habe ich körperlich stark erlebt. Das zugehörige Lebensfeld spiegelt mir also auch hier, dass dies meine Art und auch Aufgabe in der Kommunikation sind, die Emotionen immer fließen zu lassen.

Wie kannst du die Lebensfelder nutzen?

Wenn ein Klient zu dir kommt und beispielsweise ein Problem oder fortwährende Konflikte mit den eigenen Eltern (Ursprungsfamilie) hat, dann kannst du das zugehörige Lebensfeld auslesen. Das wäre in dem Fall Haus 4, das für das Zuhause-Gefühl, die Ursprungsfamilie und eigenen Eltern steht. Aktivierte Tore in diesem Bereich geben Aufschluss darüber, welche Schatten sich hier zeigen und welche Dinge eventuell bearbeitet, aufgearbeitet oder auch in Balance gebracht werden möchten. Nutze also die Situationsbeschreibung oder Schilderung der Lebensfrage – von dir selbst oder einem Klienten – und ordne sie einem oder auch mehreren Häusern zu. So erhältst du Ansatzpunkte, um mit deinem Klienten ins Gespräch über das Thema des Tores zu gehen. Auch hier gilt, dass der Impuls des Tores oft reicht, um durch das Gespräch und die Reflexion weiterzukommen. Gleiche unbedingt immer mit deiner eigenen Resonanz oder der des Klienten ab, ob sich hier die Wurzel des Problems finden könnte. Die 12 Lebensfelder im Human Design findest du im Überblick in der folgenden Grafik und im Detail in den nächsten Kapiteln. Als Erleichterung und als Impuls habe ich dir einige „typische Fragen“ in jedem Haus zugeordnet, die dir helfen sollen, das richtige Haus für eine mentale Problematik und Fragestellung zu finden.

Wenn du ein Thema ausgemacht hast, das dich belastet, beschäftigt und dessen Muster, Hintergründe du verstehen möchtest, dann kannst du dieses Buch, wie folgt, nutzen:

- Suche aus den 12 astrologischen Themenhäusern das heraus, indem sich die Lebensfrage befinden könnte (z. B. Haus 6 = Körper, Gesundheit, Alltag)
- Prüfe in deinem Chart, welches Tor in diesem Haus aktiviert ist und welche Herausforderungen damit einhergehen und welche Schattenthemen sich über den Körper zeigen

Praxisbeispiel:

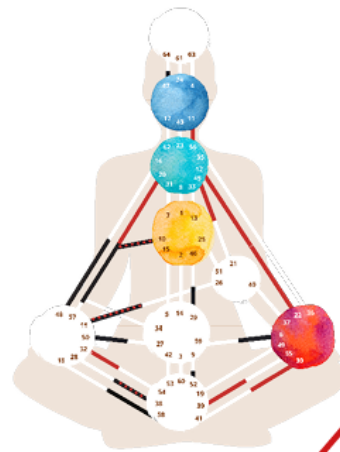
In diesem Fall schildert die Person, dass sie in ihrem Leben immer wieder durch Krisen geht. Im Energiebild siehst du, dass ich das Haus 12, das für Krisen und Glaube steht, aber auch für Spiritualität und Zweifel, näher analysiert habe. Das Haus 12 ist dem Tierkreiszeichen der Fische zugeordnet. In diesem Bereich finden wir eine Aktivierung in Tor 22 – dem Tor des Mitgefühls. Mit diesen Bausteinen können wir eine grobe Ableitung über die persönlichen Herausforderungen der Person treffen und analysieren, wozu sie auf Körper- und Geistesebene aufgefordert ist. In diesem Fall geht es um Gefühl. Das Gefühl, für sich selbst zu entwickeln und aktiv den eigenen Körper wieder „fließen“ zu lassen. Der Körper kann unterstützen, Emotionen oder feststeckende Energien abzuleiten und sich ausgeglichener zu fühlen (z. B. durch Tanz, Yoga, Barfußgehen, Sport etc.).

Die Person ist dazu aufgefordert, die Härte gegen sich selbst zu prüfen. An welcher Stelle bringt sie anderen gegenüber Mitgefühl auf, sich selbst gegenüber aber nicht? Wo verurteilt sie schnell andere und sich selbst? Mitgefühl zu entwickeln, soll der Person helfen, sicherer und geerdeter durch Krisen zu gehen, und das Vertrauen in die eigene Mitte und den Körper wieder zu spüren.

Unterstützung eines Lebensthemas

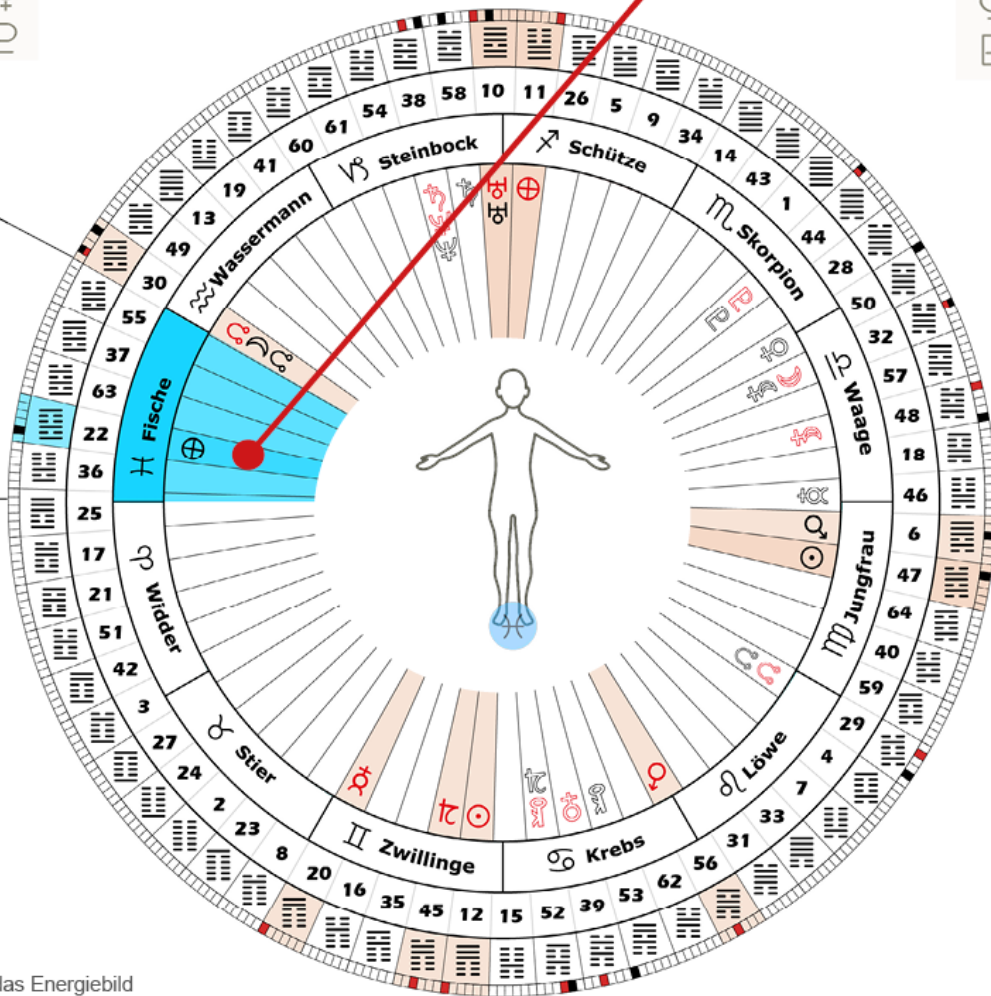
Konkretes Thema: Wiederkehrende Krisen, Glaubenskrisen, depressive Phasen, dem Leben überdrüssig werden, Melancholie, Traurigkeit

12.1 ☉
11.1 ⊕
30.5 ♀
29.5 ♂
32.4 ☾
20.1 ♀
39.3 ♀
56.3 ♂
45.3 ♄
38.3 ♃
10.6 ☽
38.3 ♀
44.6 ♀



☉ 47.5
⊕ 22.5
♀ 30.2
♂ 29.2
☾ 30.5
♀ 48.1
♀ 50.6
♂ 6.4
♄ 52.5
♃ 58.4
☽ 10.4
♀ 38.1
♀ 44.6

Haus 12
Glaube
Spiritualität
Krisen
Zweifel
Ängste



Hinweis: Das ist das Energiebild einer realen Person. Die genannten Ursache sind an einem individuellen Beispiel erklärt und nicht allgemeingültig.

Spirituelle Ursache und Erklärung

Hauptthema: Mitgefühl und Körpergefühl

Körperbereich: Fische

Das Tierkreiszeichen Fische fordert und dazu auf mit dem Fluss des Lebens zu fließen und weich im Leben zu werden. Der Körper darf sich sanft und geschmeidig anfühlen genauso wie alle Körperflüssigkeiten. Das Tierkreiszeichen fordert uns auf Emotionen zu durchleben und uns gründlich zu reinigen, zu erden u.a. durch Wasser und immer wieder den Zustand der inneren „Klarheit“ zu erreichen. Aktivierungen haben das Ziel, dass wir unsere Mitte finden, ein Gefühl für uns und andere entwickeln und einen tiefen Glauben an das Leben verkörpern.

Aktiviertes Tor: 22 Tor des Mitgefühls

Gabe: Sich mitteilen und anderen Zuhören

Potenzial: anderen und dir selbst mit Mitgefühl begegnen

Schatten: Mitgefühl als Ablenkung und Helfersyndrom, anderen helfen JA - mir selbst helfen NEIN, ich verdiene kein Mitgefühl (Härte gegen sich selbst)

Fragen:

Bist du im Mitgefühl für deinen Weg und deinen Körper?

Wo passt du dich an und fließt nicht frei? Verurteilst du vorschnell?

Teilst du dich mit?

Lebensfeld: Haus 12

Haus 12 steht für Glaube, Inspiration, Spiritualität, Krisen, Zweifel, Ängste, innere Zerstörung

Aufforderung:

Den eigenen Glauben finden, durch Transformation zu Ruhe und Stärke gelangen, Zentrierung

Fragen:

An was glaubst du? Was sind deine Anker im Leben? Was bewirkt in deinem Körper Zentrierung (z.B. Tanz, Badewanne, Meditation)? Reinigst du dich von den Emotionen anderer?

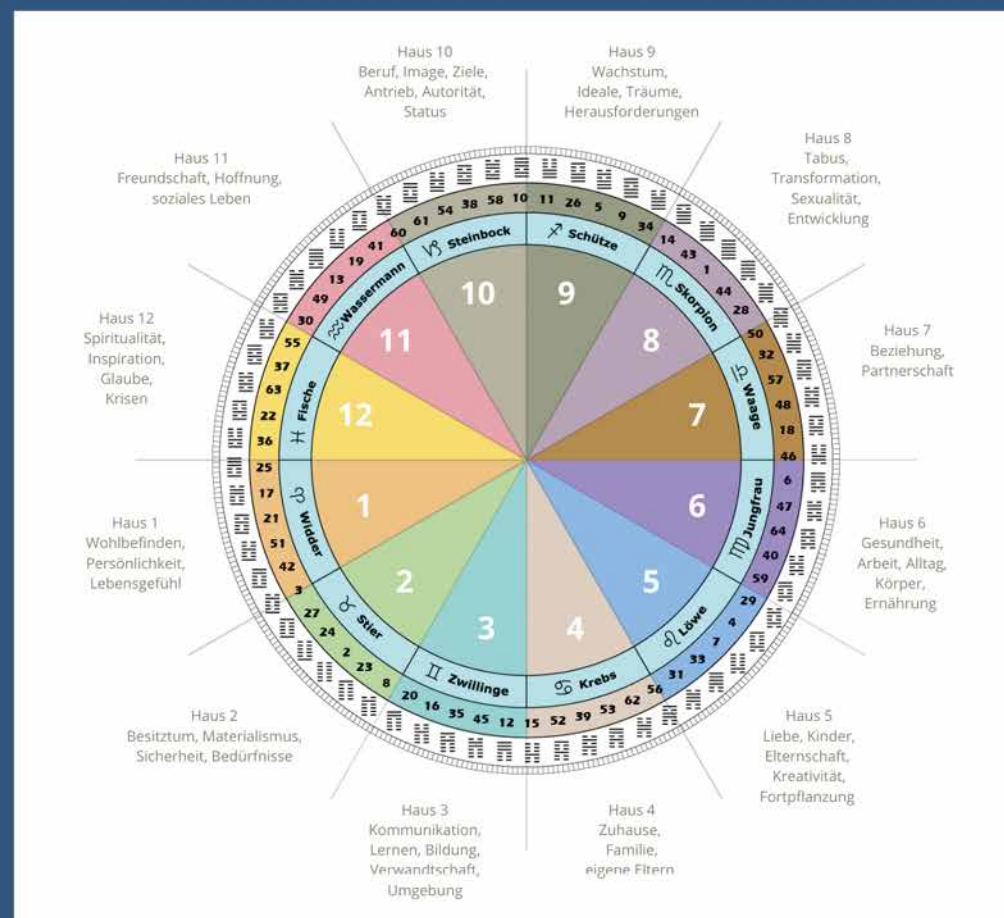
Aminosäure zur Unterstützung: PROLIN

Bedeutung Fußbereich:

Die Fische stehen für den Fußbereich und verbinden den Körper mit der Erde. Wir sind aufgefordert unseren Körper zu spüren, barfuss zu gehen, uns zu erden, Sexualität zu leben und Wurzeln zu schlagen, die uns entsprechen. Die Füße fordern uns auf den Körper mitzunehmen um Zentrierung zu erreichen und ihn spüren zu lernen. Vom Kopf in den Körper ist hier wichtig.

Beispiel 2:
 Hier siehst du die komplette Analyse der Lebensfeldthemen anhand von unserer Beispielperson Sabine und darauffolgend die Bedeutung für eines der Themen

Sabines mentale Aufgaben in Lebensfeldern



Tor	Name	Entwicklungsaufgabe die es zu erkennen gilt:	Lebensfeld in dem sich das Thema zeigt
27	Fürsorglichkeit	Aufopferung, Helfer-Syndrom, Hilfe gegen Anerkennung	2
12	Emotionales Sprechen	Eitelkeit durch Ruhm, Lügen, Manipulation durch Sprache	3
35	Fortschritt	Veränderungsdurst, Manie oder Langeweile, Starre aus Angst vor Neuem	3
45	Besitz	Einbehalten von Ressourcen, Eigenvorteil schaffen, Besitz als Machtinstrument	3
15	Balance und Extreme	Angst vor Eintönigkeit, Gleichgültigkeit, Über-Anpassung	4
52	Stille	Unruhe und Stress im Alleinsein, Stillstand als Qual, anderen Menschen hinterherlaufen	4
40	Verantwortungsabgabe	Erschöpfung durch alleine Last der Verantwortung und fehlendem Vertrauen, Ablehnung anderer	6
32	Kontinuität	grenzenlose Prinzipientreue, Hang zu Ideologie, Verlust von Werten	7
46	Streben	Herzloses Vorgehen, Chancen übersehen, starres Streben ohne Genuss und Herz	7
57	Weisheit	Keine Sicherheit im eigenen Gefühl, Kopfgeburten, Unsicherheit beim Informieren anderer	7
43	Entscheidung	Anderen Meinungen dienen, Aufopferung, Schweigen	8
5	Divine Timing und Rhythmus	Ungeduld, Übereifer, Steifigkeit im Leben	9
9	Fokussierung	Zerstreuung, Überforderung, Trägheit, Energieverlust	9
34	Kraft	Kraft verleugnen, Unterwerfung, mit Kraft dominieren, sich zurückziehen in sich	9
58	Lebensfreude	Unzufriedenheit, Meckern, Blick für das Schöne verlieren, Verdruss	10
19	Bedürfnisse	Abhängigkeit von äußeren Faktoren, geringe Empathie, geringer Selbstwert	11
41	Ahnung	Realitätsverlust, hyperaktives Handeln, Druck	11
22	Mitgefühl	übergriffiger Umgang mit sich und anderen, Grenzüberschreitung, Oberflächlichkeit	12
37	Augenhöhe	Weltschmerz bzgl. Ungerechtigkeit, Angst vor Augenhöhe und Verletzlichkeit, Ohnmacht	12

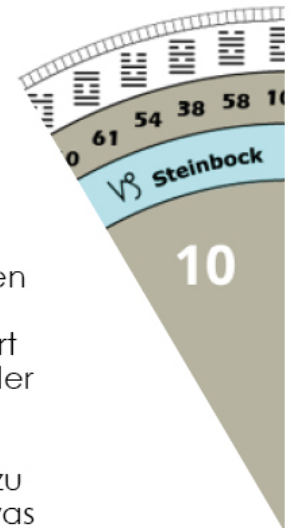
Beispiel Lebensfeld

Nur ein Job der Sabine
Freude bringt treibt sie an.
Was ihr keine Freude macht,
lässt sie starr(sinnig) und
steif werden.

Tor 58 = Tor der Lebensfreude
Lebensfeld 10 = Beruf, Image, Ziele, Antrieb
Tierkreiszeichen = Steinbock

Tor	Name	Entwicklungsaufgabe die es zu erkennen gilt:	Lebensfeld in dem sich das Thema zeigt
58	Lebensfreude	Unzufriedenheit, Meckern, Blick für das Schöne verlieren, Verdruss	10

Haus 10
Beruf, Image, Ziele,
Antrieb, Autorität,
Status



Mit dem aktivierten **Tor 58**, dem Tor der Lebensfreude geht es darum Lebendigkeit in Dinge zu bringen und das Leben in all seinen Facetten aufzusaugen und zu spüren. Es geht um den Regenbogen, der dir ein Lächeln auf dein Gesicht zaubert und auch um die Momente in denen du ausgelassen tanzt oder einen Bissen Erdbeere mit allen Sinnen genießt. Es geht nicht darum anderen zu zeigen wie glücklich und lebendig du bist sondern das Gefühl der Lebendigkeit, das Kribbeln im Körper zu spüren und tief in dich sickern zu lassen. Erwinnere dich daran was es mit Menschen macht wenn Kinder herzlich lachen, man muss eigentlich direkt mitlachen, weil diese reine Freude so ansteckend ist. Die Lebendigkeit kann nur durch uns fließen, wenn wir ein Gefühl haben für den Körper, denn der Verstand alleine kann „Lebensfreude“ nicht herstellen und auch nicht die Hormone, die entstehen wenn wir sie empfinden.

Für Sabine ist Lebensfreude essentiell für folgende Lebensbereiche:

- Berufliche Verwirklichung und Erfolg
- Die eigene Autorität und damit verbundene Werte
- Starre und Bewegungsunfähigkeit im Leben

Aufforderung des Schattens der Unzufriedenheit:

- Loslösung von falschen Autoritäten wenn Unzufriedenheit entsteht
- Arbeit an Selbstsabotage-Mustern - keine Gute-Miene mehr oder weglächeln
- Arbeit an der inneren Ordnung im Hinblick darauf, welche Strukturen, Traditionen und Werte uns auferlegt sind und „Kleinhalten“ und welche uns erfreuen

Wie der Körper reagieren kann (im Steinbock):

- Instabiles Skelett, Skoliose, Osteoporose
- Chronische Schmerzen in Muskeln und Gelenken
- Rheuma, Arthritis, Fibromyalgie,
- Verletzungen im Zahn- und Kieferbereich
- Selbstzweifel bis hin zur Depression

**Nachschlageteil
- 12 Lebensfelder**

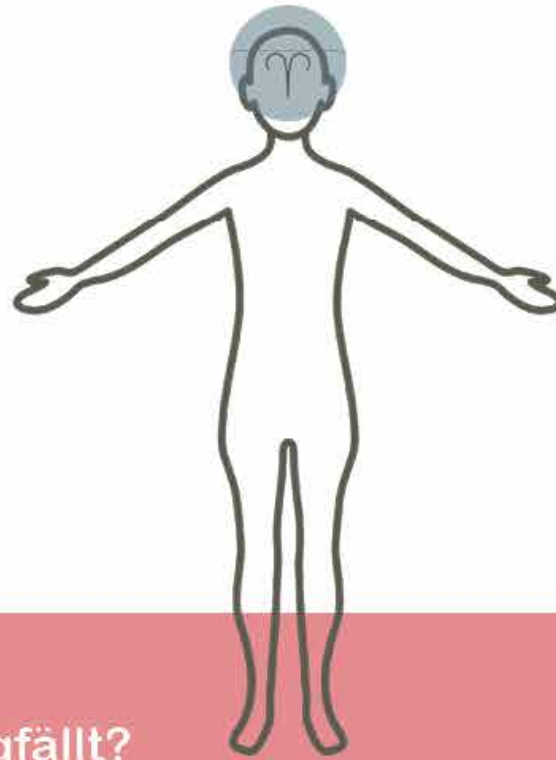
Lebensfeld 1

Element: Feuer

Tor: (3), 42, 51, 21, 17, 25

Lebensgefühl, (intrinsische) Motivation, Persönlichkeit, Charakter

ICH-Identifikation



Wer bin ich, wenn alles Äußere wegfällt?

Wie sehen mich die anderen?

Was macht mich besonders?

Was sind prägende Charakterpotenziale und Schatten?

Was trägt zu meiner Individualität bei?

Welche Eigenschaft stärkt meinen Selbstwert?

Was ist mein Antrieb im Leben?

Warum verliere ich an Motivation oder habe keine?

Was brauche ich um ein ICH entfalten zu können?

Lebensfeld 1 – Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt unsere psychische Motivation, unseren inneren Antrieb durch das Leben zu gehen. Wir finden hier sowohl Persönlichkeitsmerkmale, die wir für ein positives Lebensgefühl brauchen und ausleben dürfen, als auch prägnante Merkmale, die wir innerhalb unseres Charakters entwickeln dürfen. Die Charaktermerkmale, die uns intrinsisch motivieren loszulaufen und das Leben zu entdecken sind hier genauso zu finden, wie die großen Schatten der Persönlichkeit, die dazuführen, dass unser Wohlbefinden und Lebensgefühl leiden. Haus 1 stellt die Frage: Wer bin ich? Es ist der ICH-Bereich des Individuums und kann genutzt werden um herauszufinden, welches Ungleichgewicht sich zwischen „das will der Kopf“ und „das will die Seele“ einstellen. Es geht hier hauptsächlich um das ICH und innere Welten.

Themenbereiche im Haus 1:

- Das eigene Wohlbefinden
- Entwicklung der Persönlichkeit
- Die innere Antriebsmotivation
- Das eigene Lebensgefühl
- Entwicklung des ICH-Bereiches und Identifikation mit sich selbst

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Finden der Motivation im Leben
- Entwicklung einer eigenen, unabhängigen Persönlichkeit
- Selbstwertfragen/Themen und Potenzialforschung
- Erkenntnis über die eigene Individualität
- Abnabelungs- und Loslösungsprozesse (Was will ich? Was wollen die anderen?)
- Gefühl von Antriebsverlust im Leben

Forsche weiter:

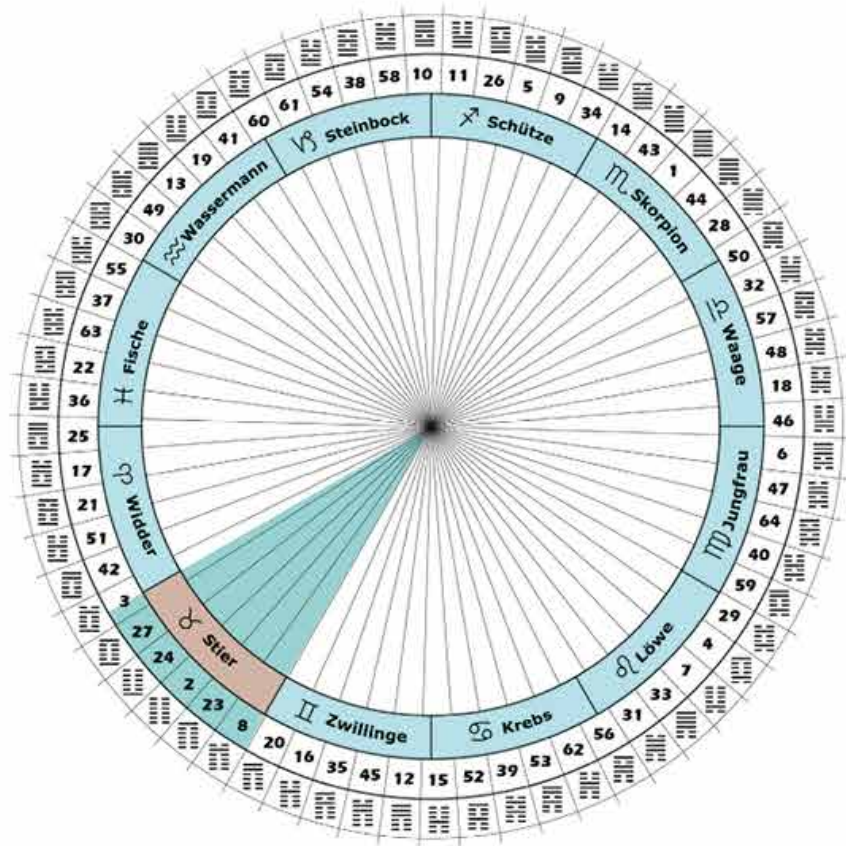
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches Schatten/Gabe
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 2

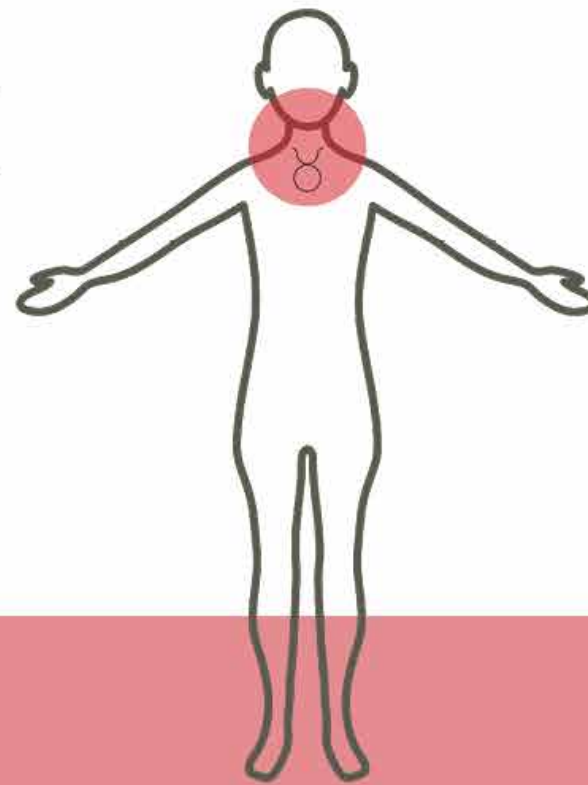
Element: Erde

Tor: 8, 23, 2, 24, 27, (3)

Besitztum, Sicherheit, (emotionale) Bedürfnisse, Gefühle, Fülle



Bedürfnisse
(materiell, emotional)



Bin ich gut genug, wie ich bin?

Bin ich innerlich/äußerlich reich?

Was/Wen möchte ich besitzen und kontrollieren?

Bin ich mir meines Gefühlsreichtums bewusst?

Was benötige ich Materielles um mich sicher zu fühlen?

Was benötige ich emotional um mich sicher zu fühlen?

Möchte ich Kontrolle über Gefühle/Menschen?

Welche emotionalen Bedürfnisse habe ich (auch in einer Partnerschaft)?

Lebensfeld 2 – Besitztum, Gefühle, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt unsere Tendenzen und den Umgang mit Besitz. Bei weitem aber nicht nur den materiellen, sondern auch den inneren Besitz unserer Gefühle und ob wir Sicherheit darin finden etwas zu besitzen z.B. einen Partner, Kontrolle über die Gefühle, eine Position etc. Hier finden wir heraus, welchen fundamentalen Besitz wir haben müssen um zufrieden zu sein. Es ist gleichsam das Haus der Fülle, dass uns beschreibt wie sehr sich innere Fülle im Außen zeigt oder ob ein Mangel vorliegt z.B. in einem emotionalen Bedürfnis, dass wir als Grundbaustein für ein Lebensgefühl brauchen wie zum Beispiel: körperliche Nähe. Es geht hier um Bedürfnisse die ich habe und wie ich aufgrund dessen mit meinen Mitmenschen agiere.

Themenbereiche im Haus 2:

- Innerer und äußerer Besitz und Reichtum
- Zufriedenheit durch Besitz
- Etwas, jemanden besitzen wollen
- Sicherheit durch Besitz
- Emotionale und materielle Bedürfnisse
- Fülle und Mangel

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Finden des inneren Reichtums (Gefühlswelt)
- Eigene Emotionalität und Kontrolle, Unterdrückung von Emotionen, stockende und gestaute Emotionen
- Natürlicher Umgang (ohne Kontrolle und Besitz) mit Menschen
- Eigenen materielle Bedürfnisse für Sicherheitsgefühl
- Definition der emotionalen Bedürfnisse die wir haben
- Mangelfragen/Selbstwerthemen: „Ich fühle mich nicht gesehen“

Forsche weiter:

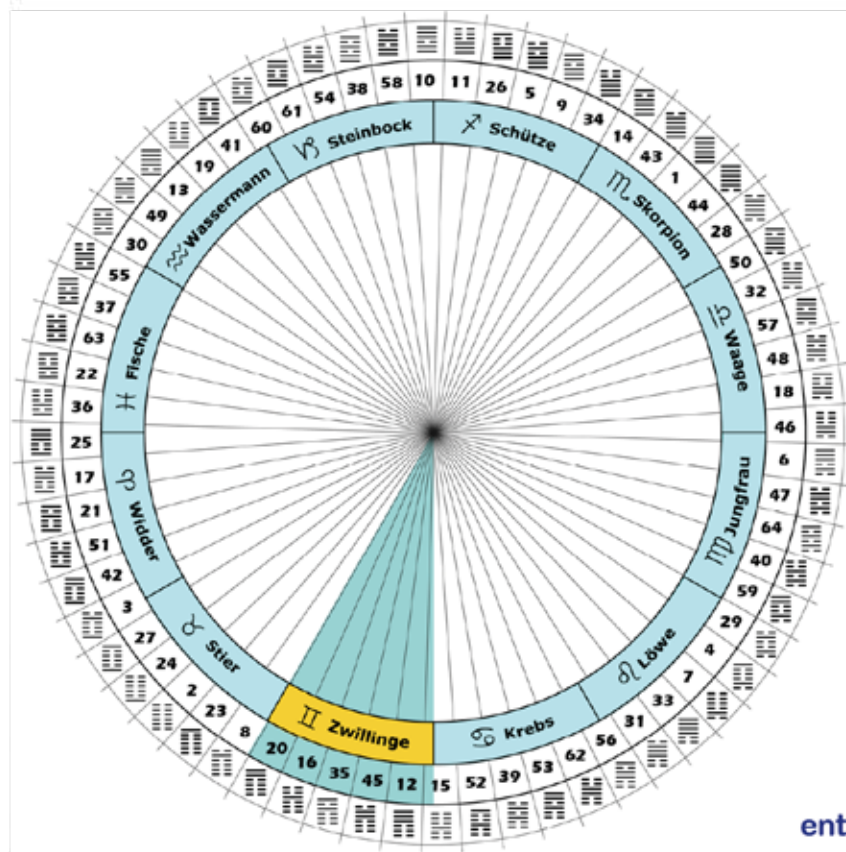
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 3

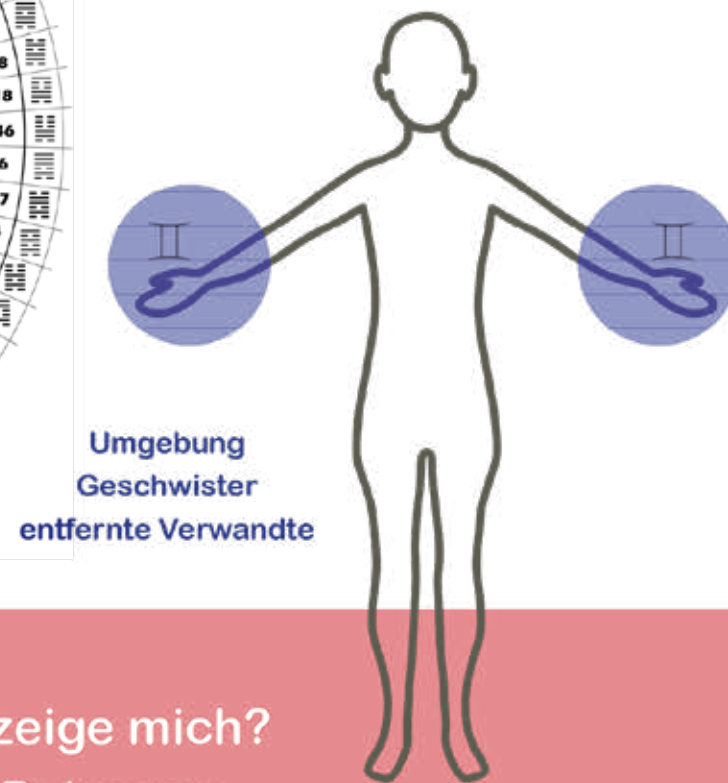
Element: Luft

Tor: 20, 16, 35, 45, 12, (15)

Kommunikation, Bildung, Wissen, Umgebung



Inneres kommunizieren ->
-> Äußeres aufnehmen



Wie kommuniziere ich und zeige mich?

Wie verarbeite ich Wissen, Reize von

Außen und nehme Dinge auf?

Wo gibt es Blockaden/Konflikte in der Kommunikation?

Kann ich andere Perspektiven tolerieren/verstehen?

Gibt es Konflikte mit der (entfernten) Verwandtschaft?

Fühle ich mich in meiner Umgebung (Wohnort) wohl?

Wie lerne ich und welchen Stellenwert hat

Wissen (z.B. Schule) für mich als Persönlichkeit?

Zwilling Lebensfeld 3 – Kommunikation, Bildung, Umgebung, Verwandtschaft

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt unsere Art der Kommunikation, Wissensvermittlung und Aufnahme. Hier finden wir Rückschlüsse auf Probleme im Bereich Kommunikation oder was uns stört, hindert wenn wir Wissen aufnehmen oder teilen wollen. Das Haus 3 steht auch für das weitläufige Umfeld mit dem wir in Kontakt sind wie Brüder, Schwester, Onkel, Cousinen und das weitere Lebensumfeld wie Dorf, Stadt etc. Es fordert uns dazu auf, uns selbst durch unsere Art der Kommunikation zu verkörpern und herauszufinden welche Blockaden zwischen Sender und Empfänger im weitläufigen Umfeld liegen können, die zu Konflikten führen. Es ist das Haus der Übersetzung, dass innere nach Außen tragen und Äußeres ins Innere aufnehmen ist das Hauptthema des Feldes.

Themenbereiche im Haus 3:

- Die eigene Art der Verkörperung durch Kommunikation
- Aufnahme und Teilen von Wissen
- Blockaden im freien Sprechen
- Der Einfluss auf mich durch Umgebung oder Verwandtschaft
- Standpunkt zum Thema Schule, Konflikte in Lehrsystemen
- Blockaden zwischen Sender und Empfänger von Nachrichten

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Konflikte oder Kommunikationsprobleme generell und speziell mit der Verwandtschaft
- Unwohlsein durch die Lebensumgebung (Dorf, Stadt, Gemeinschaft, Alleinsein etc.)
- Akzeptanz verschiedener Perspektiven und unterschiedlicher Wahrnehmungen
- Identifikation mit der eigenen Art des kommunizieren z.B. dem emotionalen Sprechen

Forsche weiter:

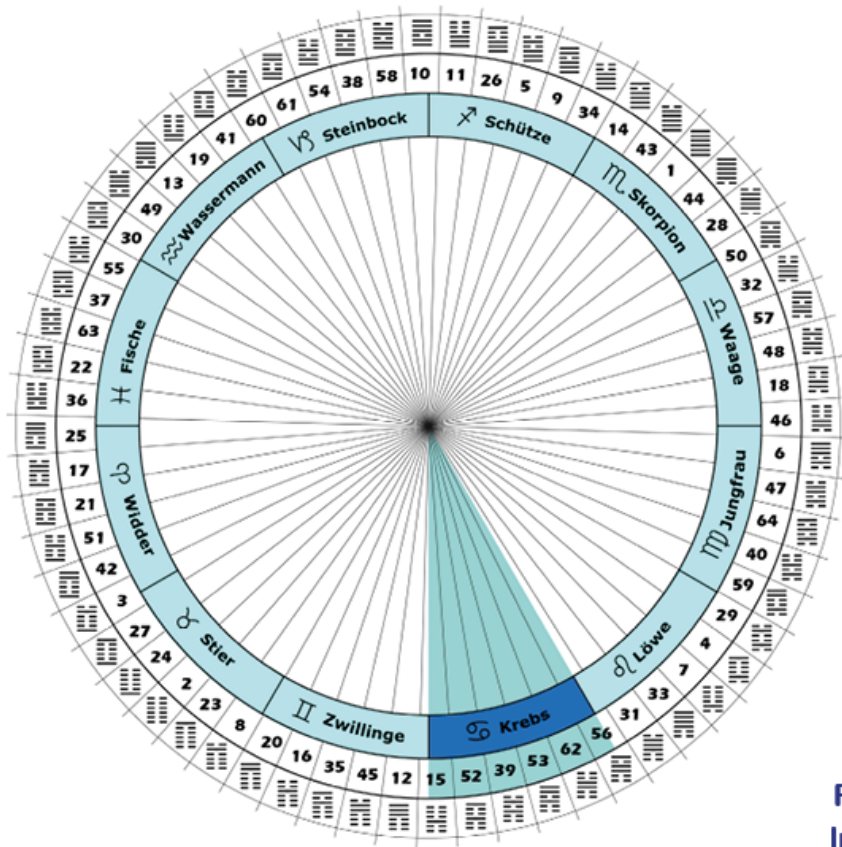
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 4

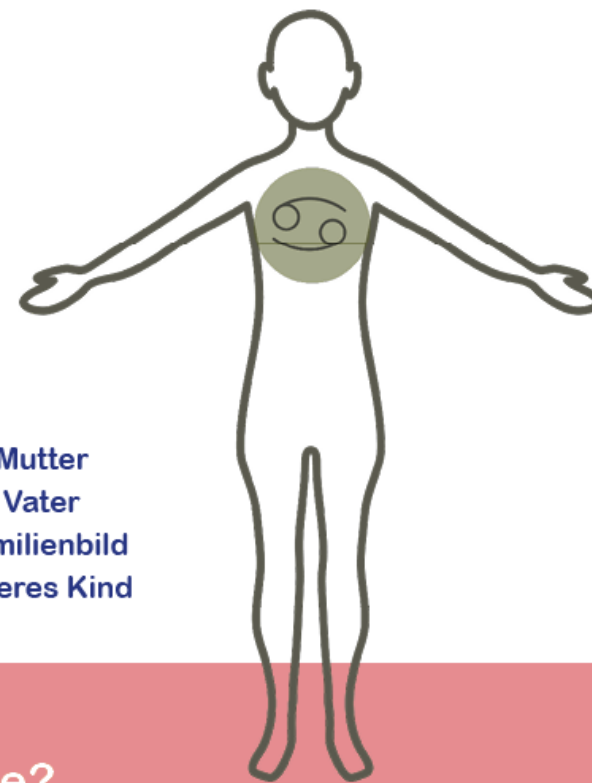
Element: Wasser

Tor: 15, 52, 39, 53, 62, (56)

Eigenes Zuhause, Eltern, (Ursprungs)-Familie



Familiensystemik
Prägung



Mutter
Vater
Familienbild
Inneres Kind

Welches Bild habe ich von Familie?

Was bedeutet für mich Geborgenheit und Bindung?

Welche Prägungen hindern mich in Partnerschaften und Freundschaften (Bindungsmuster)?

Welche Muster in der Familie kann ich sehen?

Wie sehe ich Mutter und Vater und was ist meine Rolle in der Familie?

Welches Bild auf die Welt/auf mich habe ich durch meine Familie gelernt?

Lebensfeld 4 – Zuhause, Familie, eigene Eltern, System im Leben

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt welches systemische Bild (familiäre Struktur) wir von unseren Eltern und der Welt haben. Es zeigt uns, was für uns ein Zuhause ist und was wir brauchen um ein Gefühl des „Zuhause Sein“ zu etablieren. Unsere Prägungen sowie die eigene Interpretation von Schutz, Geborgenheit, Bindung, Nähe und Distanz und Gefühle die wir in Bezug auf unsere Ursprungsfamilie haben, zeigen sich in diesem Lebensfeld ebenso wie Blockaden und Aufgaben die wir familien-systemisch erkennen und lösen dürfen. Es zeigt uns auch, welche Rolle wir uns selbst in der Familie geben oder gegeben haben und mit welchem Blick auf „Familie“ wir durch die Welt gehen und das dort Erlernete in jeden Lebensbereich tragen.

Themenbereiche im Haus 4:

- Die Ursprungsfamilie (Mutter, Vater)
- Bezug zum Thema Familien
- Perspektive auf Zuhause, Schutz, Geborgenheit
- Blockaden und Konflikte in der Ursprungsfamilie
- Destruktive Muster im Familiensystem

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Abnabelung/Annäherung in familiären Konflikten
- Wiederherstellung der natürlichen Rollen (Mutter, Vater, Kind)
- Systemische Arbeit und Familienaufstellungen
- Abgrenzungsarbeit von Projektionen der Eltern
- Erkenntnis über die eigenen Bedürfnisse nach Geborgenheit, Bindung und Sicherheit aus Erlerntem
- Arbeit mit den eigenen Bindungsmustern und Prägungen
- Innere Kind Themen/Arbeit

Forsche weiter:

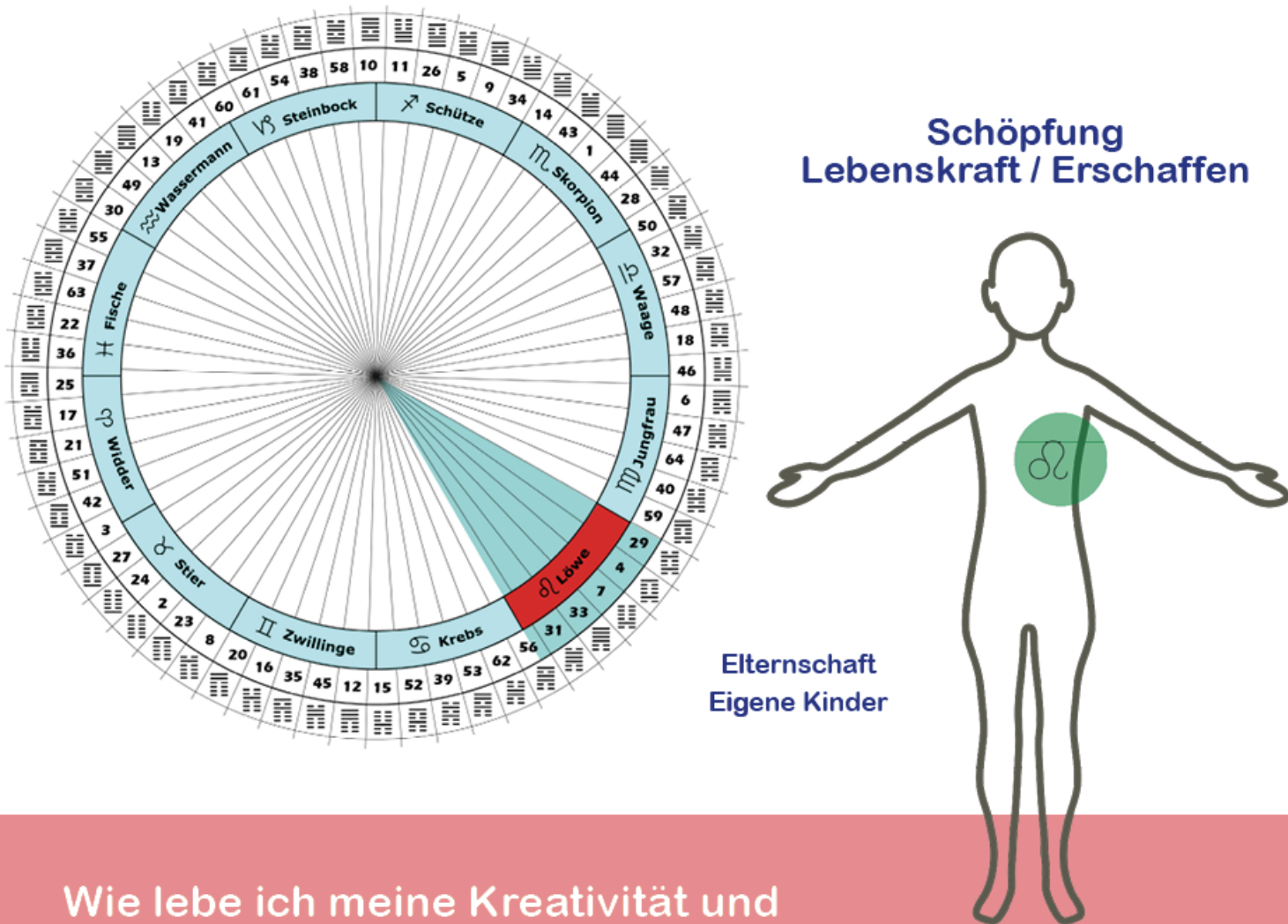
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 5

Element: Feuer

Tor: 31, 33, 7, 4, 29, (56)

Liebe, Schöpferkraft, Elternschaft, Kinder, Kreativität



Wie lebe ich meine Kreativität und Schöpferkraft aus?

Wo/Wie möchte ich etwas hinterlassen und „auf die Welt bringen“?

Erschaffe ich aus meinem Herzen?

Welche Fähigkeiten blockiere oder unterdrücke ich?

Wie lebe/erlebe ich meine Elternschaft?

Wie blicke ich auf meine Kinder?

Welche Dinge darf ich lösen um meine Elternschaft aus vollem Herzen zu leben?

Lebensfeld 5 – Liebe, Kreativität, Herz, Elternschaft, Kinder

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt alles was wir aus dem inneren auf die Welt bringen. Es schließt unsere Kinder und Elternschaft genauso ein, wie die eigene Kreativität, etwas aus dem Herzen zu erschaffen. Es geht in diesem Lebensfeld um den Prozess, der Elternschaft, des Kreierens und Erschaffens und auch die Blockaden, die wir in diesen Prozessen empfinden z.B. Unfreiheit. Es fordert uns dazu auf was wir in die Welt bringen möchten und wie wir einen Fußabdruck hinterlassen, ganz besonders, wenn wir Menschen bei etwas begleiten. Das Lebensfeld 5 zeigt uns auch Hemmungen auf und Schattenthemen, wenn unsere Schöpferkraft nicht im Fluss ist oder wir uns nicht zeigen können mit unserer Kreativität.

Themenbereiche im Haus 5:

- Blick auf die eigenen Kinder und Elternschaft
- Auslebung der Kreativität
- Hingabe in Schöpfungsprozessen
- Herzkraft und Wirkkraft unseres Wesens
- Blockaden in der Verwirklichung der eigenen Person
- Ängste in Bezug auf Elternschaft, etwas zu kreieren

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Innerer Konflikt in der Elternschaft
- Konfrontation mit Prägungen im Bereich Elternschaft
- Konflikte mit Kindern, Teenagern und der Perspektive auf Kinder z.B. übertriebener Adultismus
- Finden des eigenen Schöpfungsbereich (Kunst, Beruf, Sport)
- Blockadenlösung um das eigene Schöpfen zuzulassen
- Arbeit mit den Herzmauern

Forsche weiter:

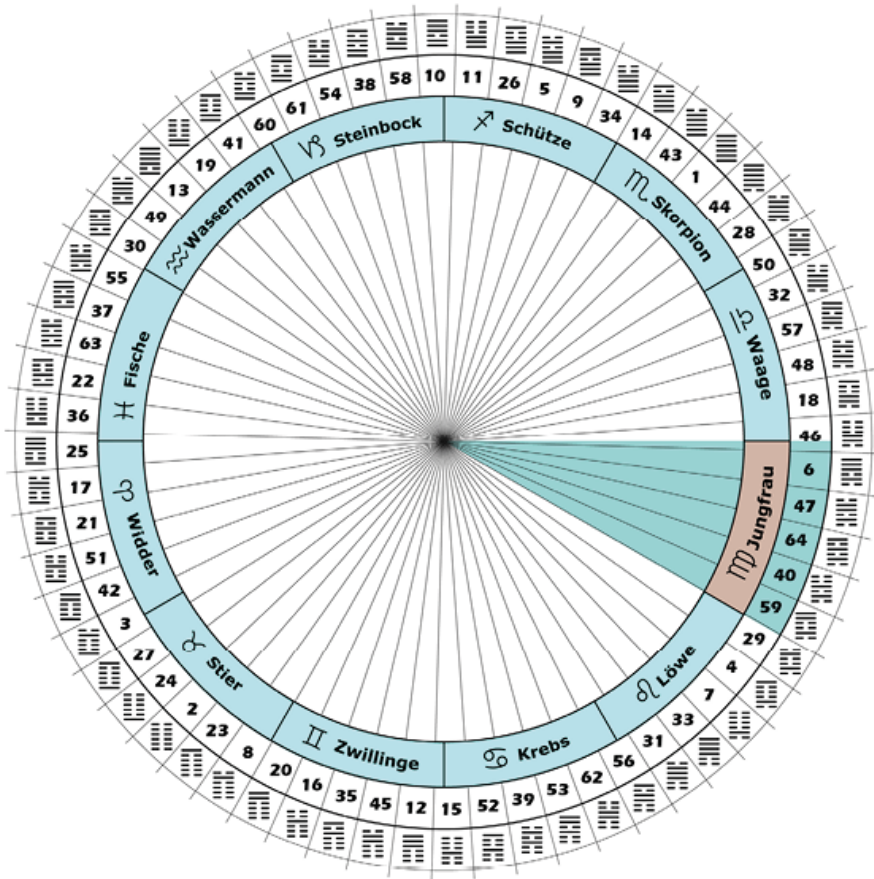
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 6

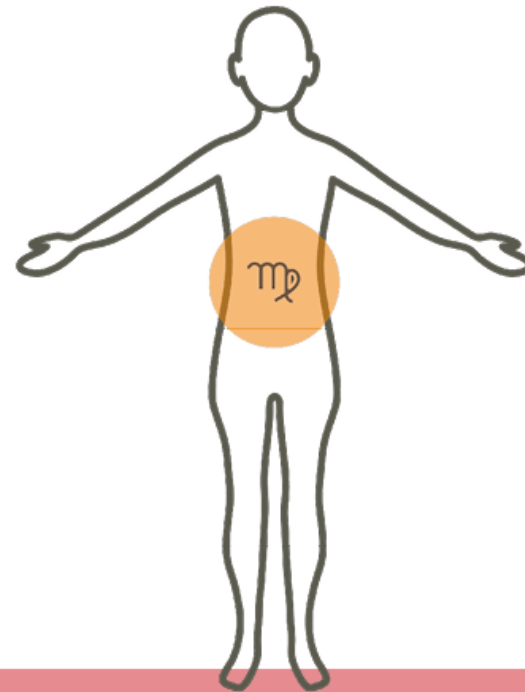
Element: Erde

Tor: 59, 40, 64, 47, 6, (46)

Haus 6 - Gesundheit, Alltag, Routinen, Arbeit, Körper



**Gesundheit
Körperbewusstsein
Disziplin / Kontrolle**



Habe ich ein Bewusstsein für meinen Körper und weiß ich was mir gut tut?

Wie lebe/empfinde ich tägliche Routinen und Sport?

Lebe ich Achtsamkeit, Naturverbundenheit, Erdung für mich aus?

Habe ich ein Körpergefühl oder steuere ich das Leben aus dem Kopf?

Bin ich Opfer meine Routinen/Struktur?

Wie viel Kontrolle im Leben brauche ich wirklich?

Was schafft in meiner Körpermitte ein Fundament?

Lebensfeld 6 – Arbeit, Gesundheit, Alltag, Körper, Ernährung

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld steht für unseren Körper, genauso wie für die Gesundheit und ein Körperbewusstsein im Alltag. Es fordert uns dazu auf, den Körper wahrzunehmen, seine Botschaften zu erkennen und zu reflektieren ob unsere Routinen uns gut tun. Dieses Lebensfeld setzt sich auch auseinander mit dem Thema der Kontrolle. Inwieweit hat der Kopf die Kontrolle im Leben oder kann ich mich auf eine Körper-Kopf Verbindung einlassen und loslassen. Es geht hier um die Auseinandersetzung mit Routinen, in denen wir gefangen sind (z.B. negative Essroutinen) oder die uns von Außen auferlegt sind und in denen wir uns oft als Opfer fühlen. Das Lebensfeld fordert uns auf eigene Routinen zu etablieren die uns und dem Körper gut tun und gleichsam ein gesundes Maß an Vertrauen in den Körper zu etablieren.

Themenbereiche im Haus 6:

- Gesundheit, Ernährung, Sport
- Routinen die MIR gut tun
- Achtsamkeit im Alltag
- Zulassen des Körpergefühls
- Balance zwischen Kopfkontrolle und Körpervertrauen
- Starke innere Mitte ausbilden

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Dem Erkennen von destruktiven und erlernten, auferlegten Routinen, die der Gesundheit und dem Körper schaden
- Auseinandersetzung mit den Botschaften des Körpers und Annahme dieser
- Vertrauen erlangen in den Körper und somit Kontrolle abgeben und Fähigkeit für sich/andere entwickeln
- Erkennen von selbstzerstörerischen Tendenzen z.B. Sucht

Forsche weiter:

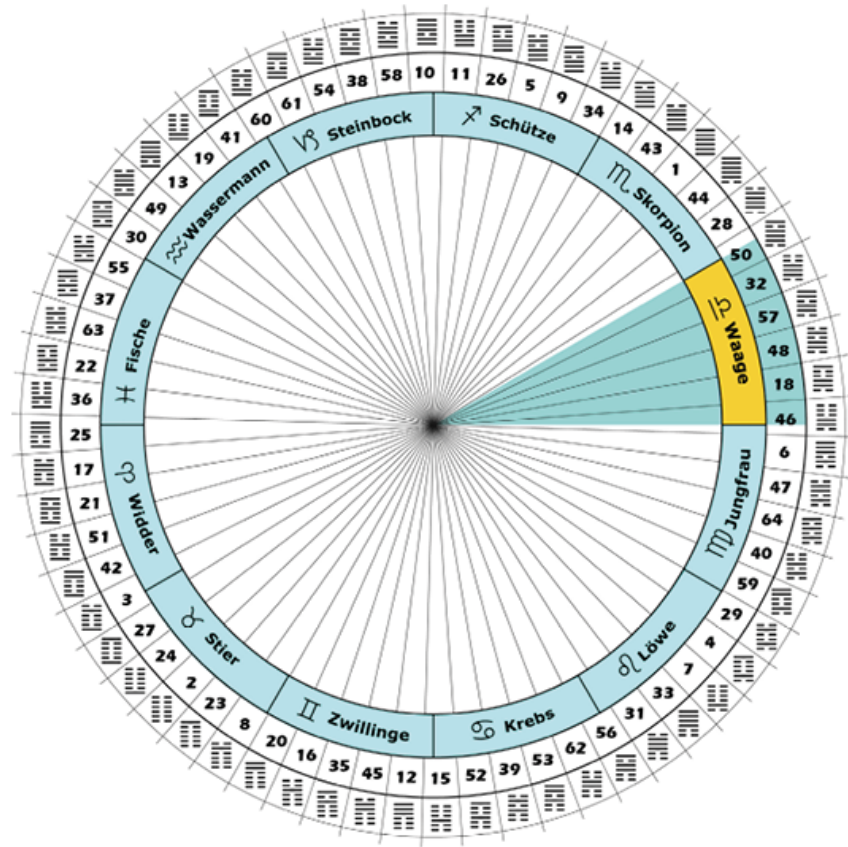
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 7

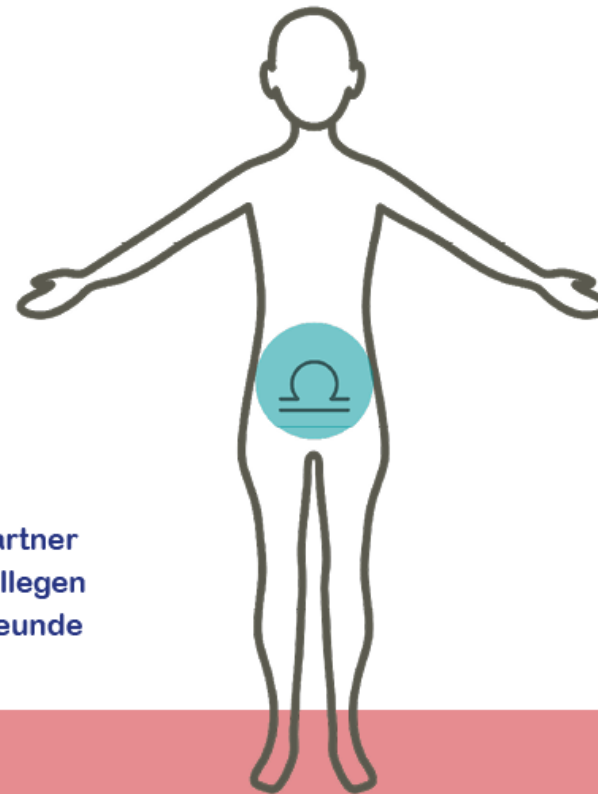
Element: Luft

Tor: 50, 32, 57, 48, 18, 46

Haus 7 - Beziehungen, Partnerschaft, Verbindungen



Beziehungen
Miteinander
Zusammenarbeit



Partner
Kollegen
Freunde

Wie lebe ich Beziehungen aus?

Wie verbinde ich mich mit Menschen?

Was ist mir am Gegenüber wichtig, was brauche ich?

Welche Verpflichtungen gehe ich gern ein und welche begrenzen mich?

Welche Blockaden, wiederkehrenden Konflikte gibt es in meinen Beziehungen?

Welche Ausgewogenheit bringe ich selbst in Beziehungen ein?

Lebensfeld 7 – Partnerschaft, Beziehungen

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt unsere Beziehungen zu Partnern, Kollegen und Freunden und zeigt uns auf, was unsere Sichtweise auf Beziehung ist bzw. was wir brauchen um Beziehungen leben und erleben zu können. Es geht in diesem Feld um die Verbindungsgrundlage zwischen Menschen und wie diese in dir angelegt ist und wo es Blockaden gibt, wenn du dich mit anderen verbinden möchtest aber dauerhaft Konflikte entstehen. Es zeigt uns auf, welchen Partner wir uns wünschen und was wir durch aktuelle Beziehungen über uns selbst gespiegelt bekommen. Dieses Lebensfeld fordert Reflexion in Bezug darauf, wie wir uns selbst in Beziehungen verhalten und was wir in Beziehungen einbringen.

Themenbereiche im Haus 7:

- Beziehungen zu Kollegen, Freunden
- Partnerschaften und verbindliches Miteinander wie z.B. Ehe
- Eigene Art der Verbindung zu Menschen
- Blockaden und Schatten in der Perspektive auf Beziehungen
- Leben einer für mich passenden Beziehungsstruktur (offen, verbindlich, wechselnd, sicher)
- Zusammenarbeit mit Kollegen (Stärken in Beziehungen)
- Konfliktpotenziale in Beziehungen (Schattenthemen)

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Wiederkehrende Konflikte in Partnerschaften mit selben Themen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Bindungsfähigkeit und erlernten Beziehungsmustern, Glaubenssätzen
- Ängste und Sicherheitsbedürfnisse in Beziehungen
- Loslösung aus toxischen Mustern und Beziehungen
- Erkenntnis über eigene emotionale Bedürfnisse in Beziehungen
- Modellfindung der eigenen Beziehung z.B. Ehe, Polyamorie, enge Freundschaft, losgelöste Freundschaft

Forsche weiter:

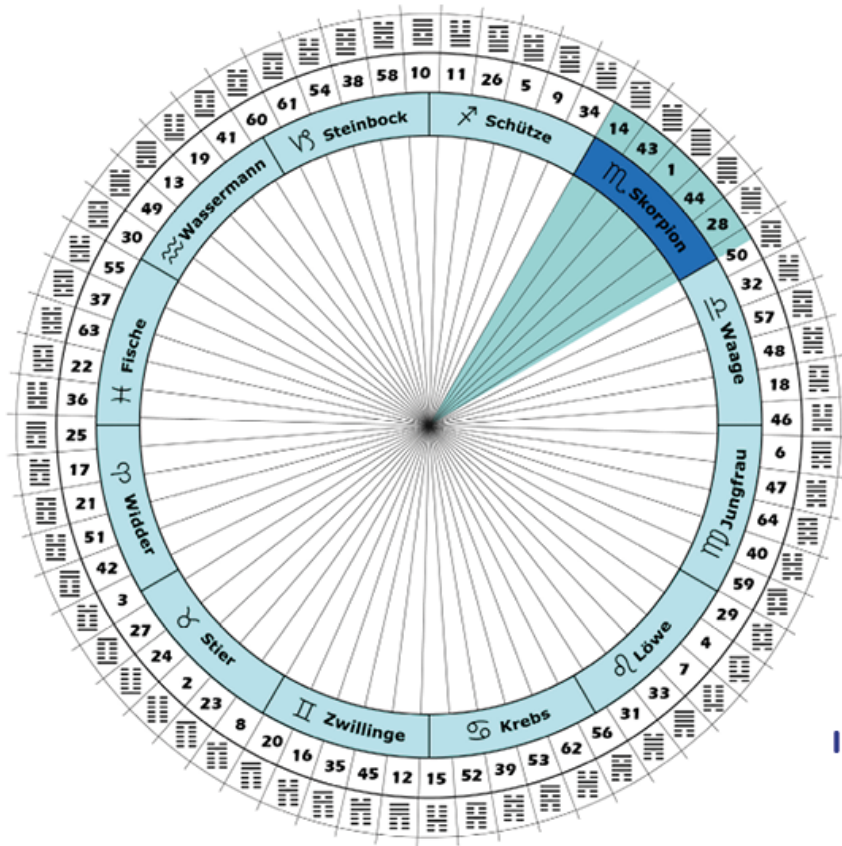
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 8

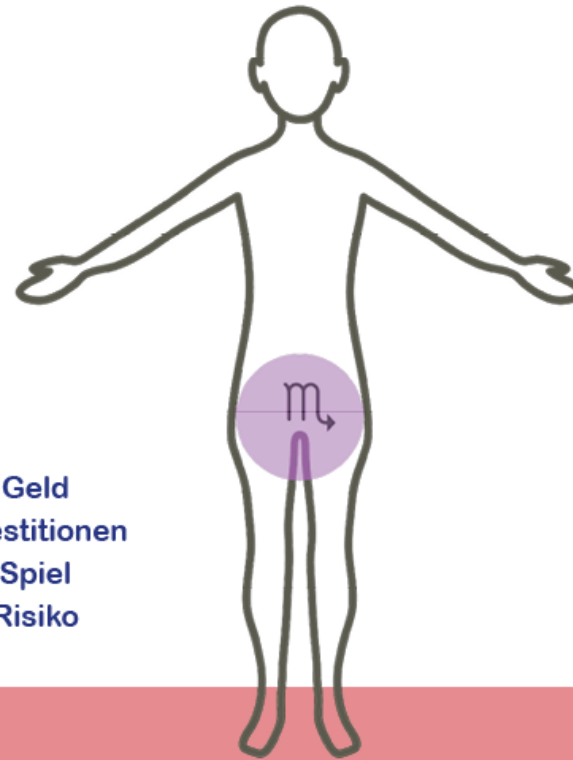
Element: Wasser

Tor: 14, 43, 1, 44, 28, (50)

Haus 8 - Transformation, Tabus, Entwicklung, Sexualität



Sexualität
Transformation
Selbstentdeckung



Geld
Investitionen
Spiel
Risiko

Lebensfeld 8 – Tabus, Transformation, Sexualität, Entwicklung

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt „die tiefe Seite“ des Lebens in der die Kraft liegt für Neues, Dunkle Erfahrungen, der eigenen Entdeckung und Entfaltung, die aber gleichzeitig einhergeht mit Risiko, Angst vor Neuem und auch dem Thema der finanziellen Investitionen. Das Lebensfeld beinhaltet die Sexualität als Indikator für unsere eigene Transformationskraft und den Mut, Neues auszuprobieren und dadurch einen Wandel hervorzurufen. In diesem Lebensfeld finden wir auch die inneren Blockaden und Hemmungen, die es uns schwer machen uns zu entdecken, mutig zu sein oder auch daran hindern in uns oder Materielles zu investieren.

Themenbereiche im Haus 8:

- Sexualität und sexuelle Strahlkraft, Identifikation mit Sex und dem eigenen Geschlecht
- Investitionen (finanziell) und einhergehende Risikobereitschaft
- Mut, Neues zu probieren und sich zu verändern
- Mut, sich der eigenen Tiefe hinzugeben und sich zu erfahren
- Eigene Transformation und Veränderungsprozesse

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Blockaden, Ängste, Unwohlsein im Bereich Sexualität oder auch Extreme z.B. Sex als Ventil, Sexsucht
- Arbeit mit natürlichen Körpergrenzen
- Auseinandersetzung mit Angst vor Neuem
- Altes Ablegen um Neues zu werden (Schmetterlingprozess)

Forsche weiter:

- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Wie lebe ich meine Sexualität und

verkörper ich dadurch mich selbst?

Welchen Zugang zu meinen sexuellen

Archetypen habe ich?

Wie gehe ich mit Transformation um?

Welche Ängste habe ich in Bezug auf Neues?

Wie risikobereit gehe ich durch das Leben?

Was hemmt mich, mich selbst zu entdecken,
zu spüren und zu erleben?

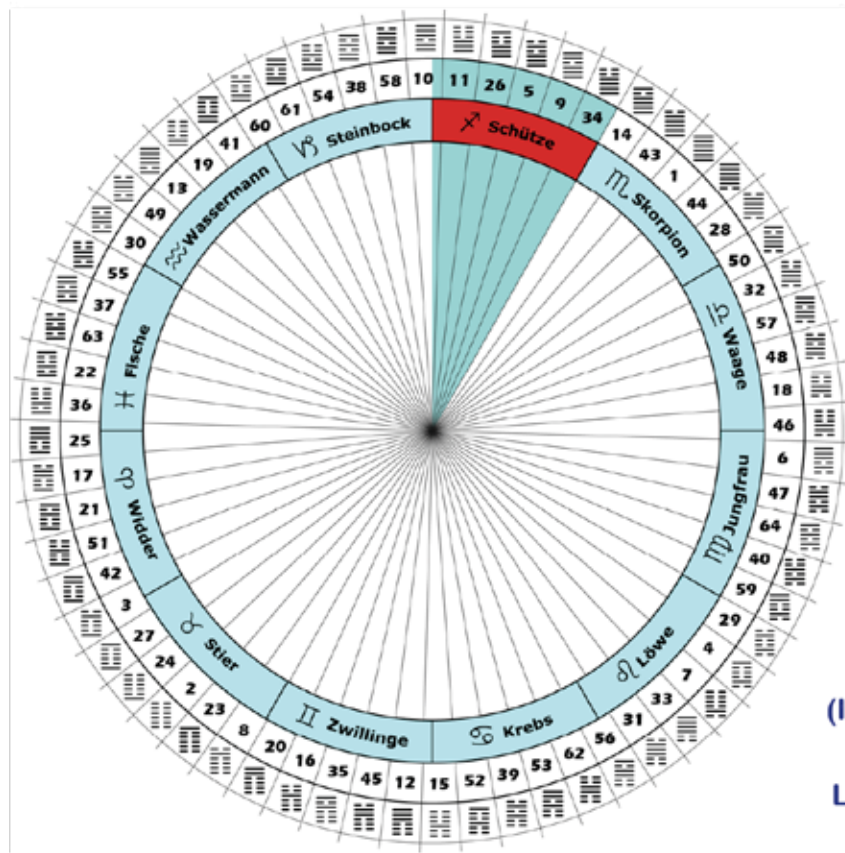
Investiere ich in mich und das Leben?

Lebensfeld 9

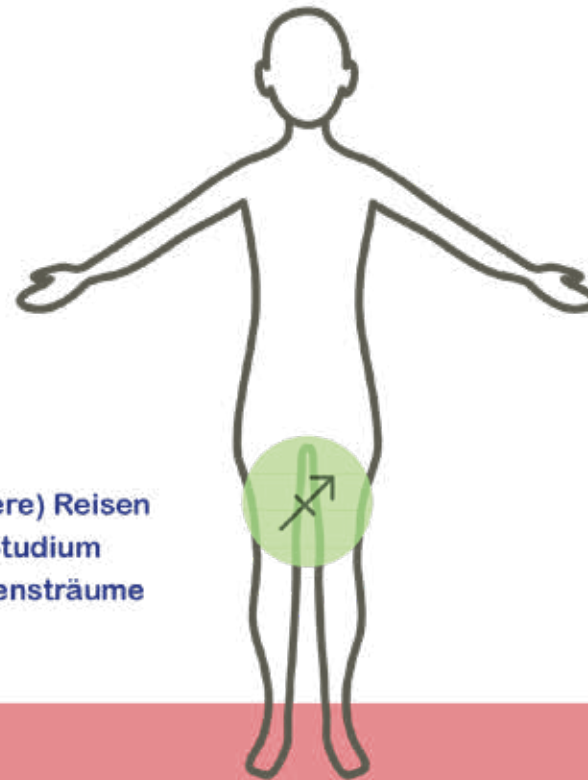
Element: Feuer

Tor: 34, 9, 5, 26, 11, (10)

Haus 9 - Wachstum, Ideale/Träume, Herausforderungen



Visionen
Ideale
Herausforderungen



(Innere) Reisen
Studium
Lebensträume

Welche Träume habe ich im Leben?

Welche „Reise“ kann meinen Geist dehnen?

Kann ich Herausforderungen annehmen und angehen
und als Wachstum betrachten?

Warum blockiere ich meine Lebensreise und den
Drang mich auszuweiten?

Welche Visionen habe ich für die Welt und warum
setze ich sie nicht um?

Warum ängstigt mich Veränderung?

Lebensfeld 9 – Wachstum, Entwicklung, Ideale, Träume

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt unser (inneres) Wachstum, unsere Visionen und Ideale im Leben und die Bereitschaft sich Herausforderungen zu stellen. Es beschäftigt sich mit der Hingabe an die eigene Entwicklung und Verwirklichung, auch im bildenden Bereich z.B. Studium, der Entwicklung durch Medien und Lehrer. In diesem Lebensfeld finden wir Blockaden, die uns unsere inneren Träume verneinen und uns den Weg vor Reisen versperren und auch unseren Kernbereich der Ideale, für die wir losgehen möchten. Es fordert uns auf das eigene Potenzial groß zu denken und zu erkennen, dass es kleine Schritte braucht um großes zu erreichen. Das wir nur wachsen können, wenn wir losgehen und uns nicht selbst im Weg stehen unsere Träume zu leben und Realität werden zu lassen.

Themenbereiche im Haus 9:

- Das eigene Ideal (Themenfeld der Visionen)
- Eigene Träume und Visionen
- Innere Reise und Entwicklung
- Wachstum durch Lehrer, Reflektion und z.B. Studium
- Blockaden und Schmerzen beim eigenen Wachstum

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Loslösungsprozessen von einer Lebensphase in die andere
- Identifikation mit der eigenen Lebensvision
- Startpunkt der inneren Erkenntnisarbeit
- Erfassen der eigenen Wachstumsmöglichkeiten
- Erweiterung des eigenen Denkpotezials

Forsche weiter:

- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Haus 10 - Image, Status, Beruf, Antrieb, Autorität



Gibst du anderen Struktur und Führung ohne Härte?

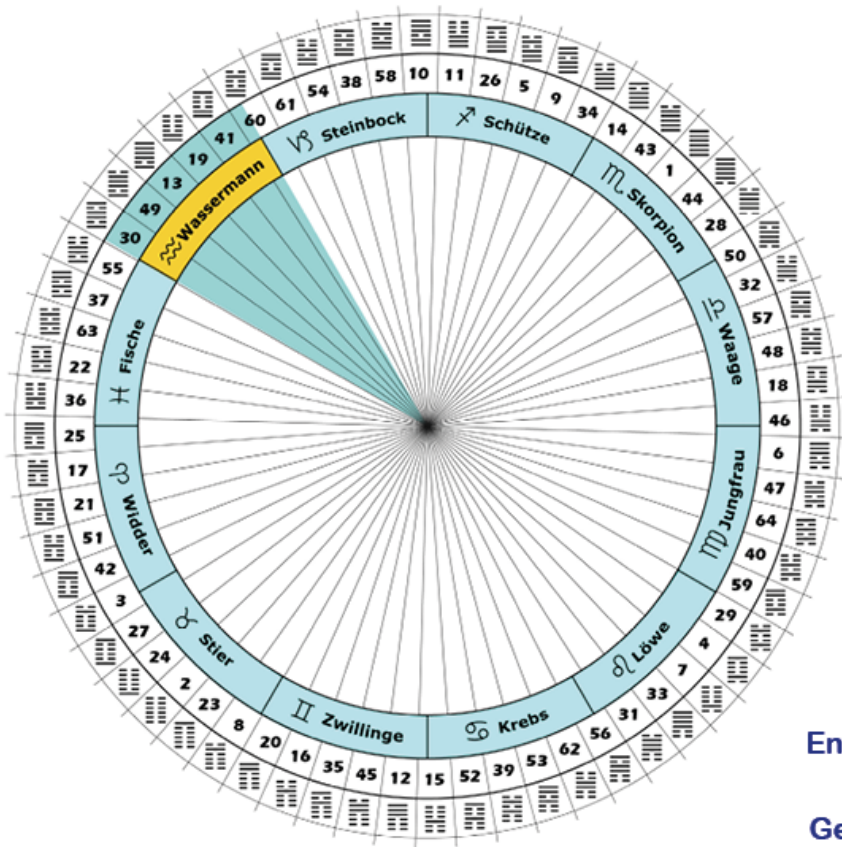
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 11

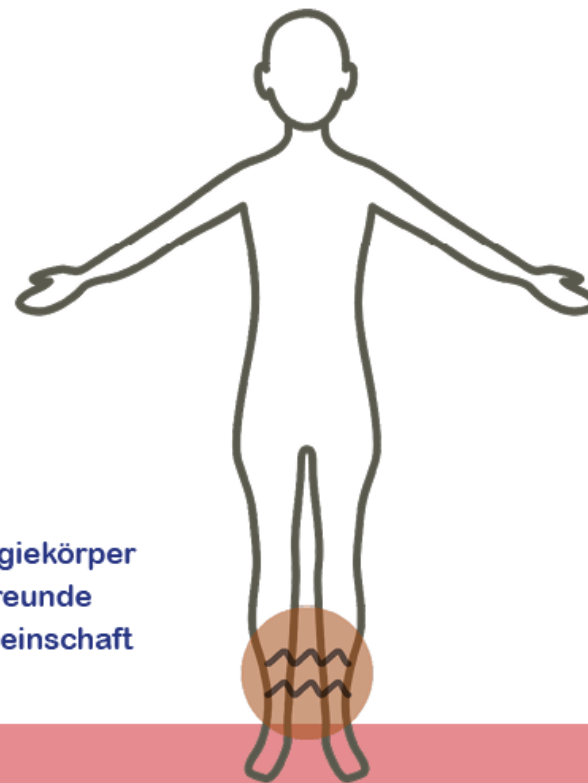
Element: Luft

Tor: 30, 49, 13, 19, 41, (60)

Haus 11 - Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben



Soziales Leben
Gemeinschaftsblick



Energiekörper
Freunde
Gemeinschaft

Welchen Platz hast du in der Gesellschaft und nimmst du ihn ein?
Welche Energie gibst du in das soziale Leben, Freundschaften und die Gemeinschaft?
Handelst du altruistisch oder selbstbezogen?
Welchen Zugang hast du zu deinen Energien?
Stehst du als Hoffnungsschimmer für andere?
Was hindert dich daran mit anderen in Kontakt zu gehen oder warum meidest du Menschen?

Lebensfeld 11 – Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt unser soziales Leben, Freunde, die größeren Gemeinschaften in denen wir uns befinden sowie das Thema Hoffnung, die wir in Menschen und Verbund finden. Es beschreibt die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle in Gemeinschaften und dem, was man selbst an Energie hineingibt und auch einfordert. Es geht in diesem Haus um die Hoffnung, die wir durch Anteilnahme am sozialen Leben und durch altruistisches Verhalten sähen und ernten können. Es konfrontiert uns mit den Bedürfnissen die wir durch ein soziales Leben stillen können aber auch die Erwartungen die wir daran haben, genauso wie mit den Schattenthemen, dass wir unseren Platz nicht finden, Selbstbezogenheit oder uns von Menschen generell zurückziehen.

Themenbereiche im Haus 11:

- Soziales Umfeld
- Freundschaften
- Platz in Gemeinschaften
- Aktivität in Gemeinschaften
- Bedürfnisse innerhalb des sozialen Lebens
- Rückzug aus dem sozialen Leben bis zu Sozialphobie

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Etablierung und Finden der eigenen Rolle und Aufgabe im gemeinschaftlichen Leben
- Konflikte in Freundschaften und bspw. in Vereinen
- Arbeit an Isolation, Panik und dem Meiden von Menschen oder aktivem Kontakt in Gemeinschaften, mit Freunden
- Bindungsängste und Unsicherheiten

Forsche weiter:

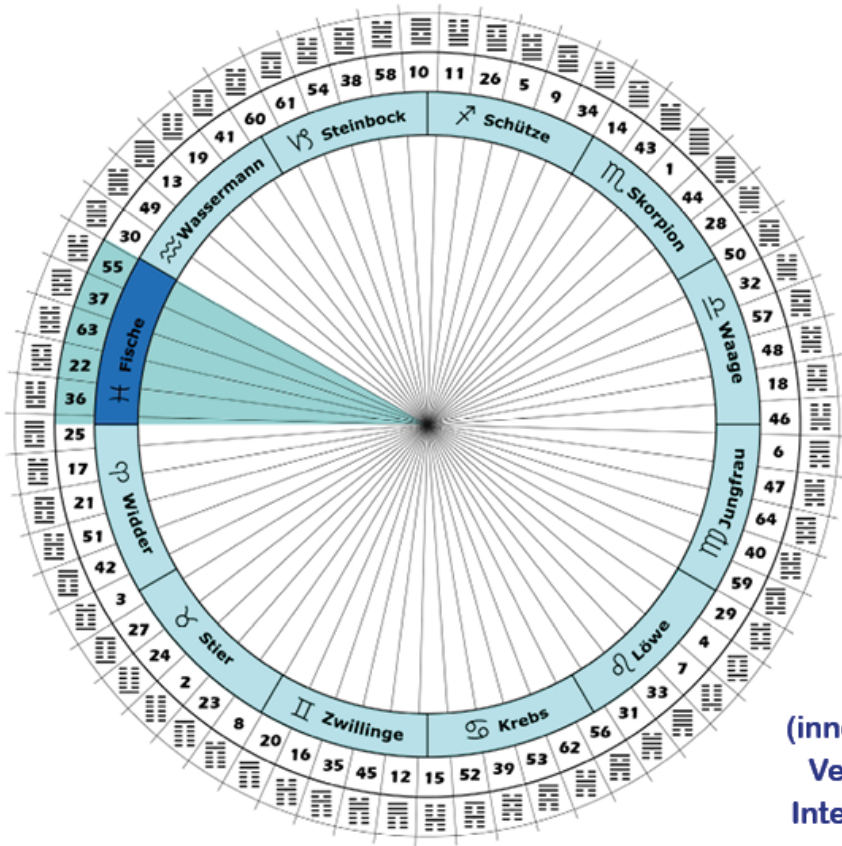
- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

Lebensfeld 12

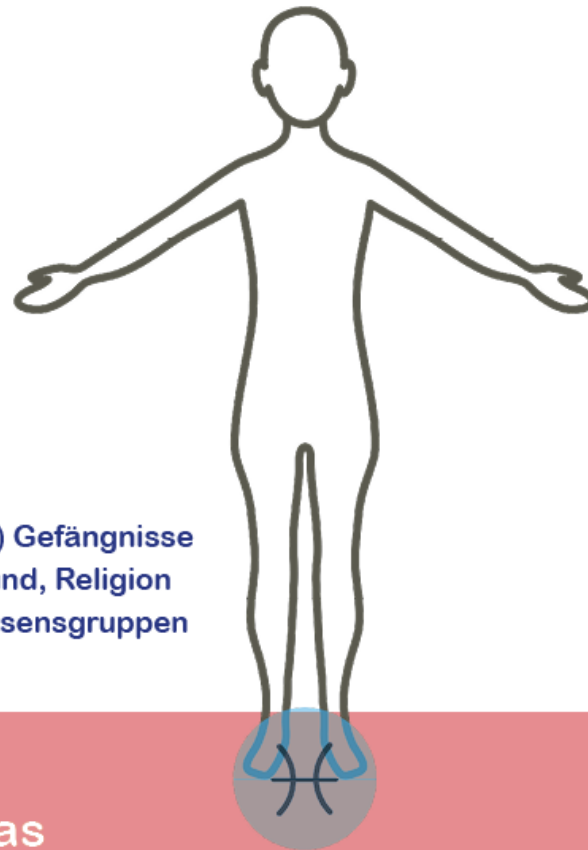
Element: Wasser

Tor: 55, 37, 63, 22, 36 (25)

Haus 12 - Spiritualität, Verbund, Glaube, Inspiration



(innerer) Glaube
Krisen, Flucht,
Spiritualität



(innere) Gefängnisse
Verbund, Religion
Interessensgruppen

Wie gehst du mit Krisen um und was sollen dir deine Krisen lehren?

Woran hängt dein Glaube fest oder was blockiert ihn?

Bist du im Fluss mit dem Auf/Ab des Lebens?

Flüchtest du vor dir selbst und warum?

Meidest du Tiefe und Innenschau?

Was hält dich innerlich/äußerlich gefangen?

Woran glaubst du (Glaubenssätze)?

Wie kannst du dich mit dir verbinden?

Lebensfeld 12 – Spiritualität, Inspiration, Glaube, Krisen

Lebensfeld Beschreibung:

Dieses Lebensfeld beschreibt die Auseinandersetzung mit unserem (inneren) Glauben. Es ist das Lebensfeld für Krisen, für die Flucht vor uns selbst und dem Leben aber auch das Haus für Inspiration, Spiritualität und den Glauben an etwas. Dieses Lebensfeld fordert uns auf herauszufinden und zu sehen, an was wir glauben z.B. Glaubenssätze und wann im Leben der Glaube Halt gibt und wann er uns einschränkt und uns in (innere) Gefängnisse sperrt. Das Haus beschreibt die Konfrontation mit Krisen als Teil des inneren Wachstums. Hier finden wir auch die tiefen Themen hinter inneren und Lebenskrisen und zu was wir aufgefordert sind.

Themenbereiche im Haus 12:

- Der (innere) Glaube
- Glaubensgefängnisse und negative Glaubenssätze
- Krisen und Bewältigung dieser
- Inspiration, Spiritualität, Gedankenkraft
- Verbindung zu uns und anderen Menschen, einem Glauben
- Religion und kritische Auseinandersetzung mit dieser

Hilfreich bei folgenden Prozessen:

- Glaubenskrisen
- Lebenskrisen und Bewältigung dieser
- Flucht vor sich selbst z.B. in eine Sucht oder ein Extrem
- Arbeit mit dem eigenen Weltbild und Glaubenssätzen
- Identifikation mit Religion und kritisches Hinterfragen dieser
- Konflikte die durch den eigenen Glauben entstehen
- Erlernen von Toleranz für andere Glaubensarten und Ansätze

Forsche weiter:

- Lies im aktivierten Tor des Lebensbereiches nach
- Unterstütze das Lebensthema mit der Aminosäure, die zum Tor gehört

