

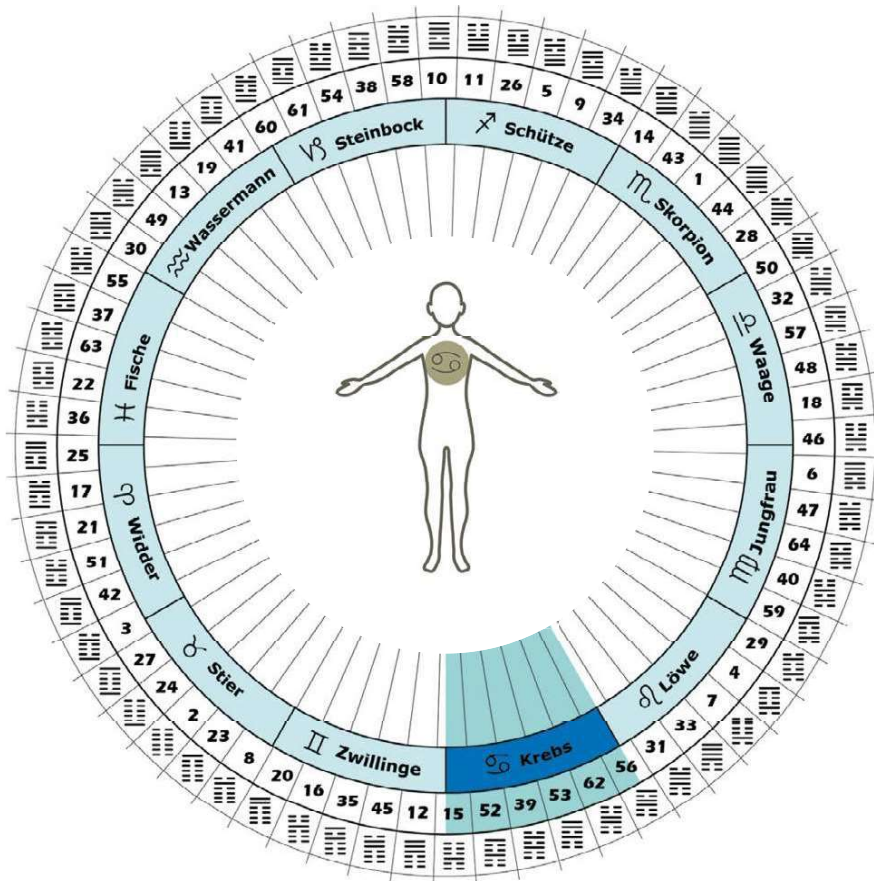
# Tierkreiszeichen Krebs

Element: Wasser

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

Lebensfeld 4: Zuhause, Eltern, (Ursprungs)-Familie

69



## 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

Der Krebs als Wasserzeichen steht für das Nährende, Schützende, das Mütterliche, das Intuitive, das Fantasivolle, 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. 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 der geborene Kommunikator, er macht viel in seiner inneren Welt mit sich 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 tun mit Loslassen 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. Das Zeichen wirkt oft nebulös. Einerseits liebevoll und innig, wenn man es geschafft hat, ihm nahe zu kommen, auf der anderen Seite nicht greifbar, wenn er sich nicht offenbaren will. Angst um sein Fundament, seine Familie und seine Existenz sind ständige innere Begleiter, sie lassen ihn gleichzeitig zu Höchstleistungen auffahren, wenn es darum geht, etwas zu schützen, das ihm gehört. Ein Krebsmensch kann sehr bestimmend sein und auch »radikal« 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 oder seine Liebsten jemand 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 von Bedeutung sind, wie die Brust und Gebärmutter. Als Spiegel des inneren Organzustandes wird dem Krebs auch das Zahnfleisch zugeordnet, da dies direkt innere Disbalancen anzeigt, z. B. eine Übersäuerung des Körpers oder dauerhafte Entzündungsneigungen.

Die zentralen Fragen, die uns der Krebs auf Körperebene stellt, sind:

*Bin ich in mir sicher?  
Sind meine Grundbedürfnisse gedeckt?  
Steht zur Versorgung alles zur Verfügung?*

Die primären Organ- und Körperbereiche, 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)

Bei 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, 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 Phänomen, dass Mütter in der Stillzeit stark und schnell körperlich abbauen und abnehmen, weil sie sehr stark im Außen nähren müssen. Für den Körper im Zeichen Krebs ist es also von immenser Bedeutung, selbst im Inneren gut genährt zu sein, damit er nicht »aushungert« und genügend Kraftreserven hat, um ein stabiles und sicheres Umfeld für seine Lieben erschaffen können. Gelingt es dem Krebs nicht, einen stabilen Selbstwert aufzubauen und ein Fundament im Inneren zu haben, kommt es zu emotionalen Ausbrüchen, Projektionen ins 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 ineinandergreifen können.

Ein Krebs darf lernen, dass auch er Schutz und Nahrung von außen bekommt, er darf sich einlassen. Jeder erwachsene Krebs war einmal ein Kind, das versorgt werden musste, auch im fortgeschrittenen Alter hat er weiter Bedürfnisse. Wenn er diese jedoch immer hintenanstellt, kann er sich auf niemanden einlassen oder sich von anderen umsorgen lassen. Das »Funktionieren« und Nähren ist bei Krebsmenschen ein großes Thema, denn das können sie vorzüglich. Krebse sind allerdings dazu aufgefordert, nicht nur äußerlich zu »betreuen«, sondern sie dürfen lernen, was es heißt, einen Menschen emotional zu nähren. Dafür müssen sie allerdings erst selbst lernen, wie sie sich von innen heraus emotional nähren. Von den mir bekannten Menschen mit Krebsaktivierungen weiß ich, dass es im Außen immer dann »wild« wird, wenn das Innere keine oder wenig Stabilität hat. Dann versucht das Innere vehement, sich im Außen Gehör zu verschaffen.

Folgende körperlichen Symptome können sich bei Aktivierungen im Tierkreiszeichen Krebs zeigen:

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

Dem Zeichen Krebs werden auch die Ellenbogen zugeordnet – ein 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 des Brustkorbs (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 zur Beruhigung kennen, entfaltet sich ein Gefühl von Sicherheit, Angebundensein, 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 sprechen für einen spirituellen, inneren Kampf. Dem Kampf zwischen Körper und Seele oder oft auch 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 auf unserem Recht beharren. 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 das emotionale Zentrum, der Solarplexusbereich, sowie 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 diese – so denkt und fühlt der Krebs. Die körperliche Spannung und Anspannung kann dadurch immer höher werden und irgendwann in sich zusammenfallen oder sich 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 dem einen Moment ist er 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 die Organe zu entlasten. Diese komplexe Spannungsregulation hat ihren Ursprung in seiner natürlichen Angst, andere oder sich selbst zu verlieren. Das macht den Körper auf Dauer müde und kann ihn in eine chronische Erschöpfung führen. Wer feststellt, dass die Spannungsregulation im eigenen Körper selten in eine natürliche Entspannung findet, dem rate ich, professionelle Hilfe zu suchen.

### Der Einfluss der Planeten im Tierkreiszeichen

Wenn du dir das Human Design Mandala anschaust und du Aktivierungen im Tierkreiszeichen des Krebses hast, dann fällt dir auf, dass jede Aktivierung mit einem Planetensymbol belegt ist. Zum Beispiel kann das Tor 53 mit dem Symbol des Saturns hinterlegt sein. Welche zusätzliche Auswirkung die Planeten auf dein Energiesystem haben können, findest du in folgender Tabelle. Achtung, auch hier gilt wieder: Es sind Hinweise und Impulse, eine Aktivierung bedeute niemals, dass es zu diesen Symptomen kommen muss oder wird. Dies ist von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich und individuell. Es hängt viel von den Faktoren Bewusstsein, Lebensweise, Ernährung und eigenem Lebensweg ab. Alle Planeten bringen eine zusätzliche Facette bzw. Energie in die Tierkreiszeichen ein.

Planet	Mögliche Beschwerden durch Planetenaktivierung
Sonne	Störungen im Flüssigkeitshaushalt, Probleme im Magen-Darm-Trakt, Müdigkeit aufgrund von emotionalen Belastungen
Mond	Druckempfindliche Lymphe, Zysten, hohe Sensitivität für Nahrungsmittel, Unverträglichkeiten veränderter oder künstlicher Nahrung
Merkur	Blähungen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsstörungen, nervliche Überlastung, Verdauungsstörungen
Venus	Dünnhäutigkeit, Rückzug, Depression, Mageninfektionen, unausgeglichener Hormonhaushalt, emotionales Essen
Mars	Entzündungsneigung, erhöhter Reflux, Aufstoßen von Magensäure, Wutausbrüche, emotionale Schwankungen
Jupiter	Wasseransammlungen, Ödeme, träge Leberfunktion, verlangsamte Darmaktivität,
Saturn	Mangel an Verdauungsssekreten, empfindlicher Magen, schlechte, unzureichende Nährstoffaufnahme, Müdigkeit, Abgeschlagenheit
Uranus	Über- und Untersäuerung des Magens, Gebärmutterprobleme, Magenkrämpfe
Neptun	Spannkraftverlust, Antriebslosigkeit, Beeinträchtigung der natürlichen Spannungsregulation im Körper (Stress)
Pluto	Phantomschmerzen, Fruchtbarkeitsprobleme

### Wie finde ich meine Aktivierungen im Krebs?

Schau dir in deinem Mandala gezielt das Segment des Krebses an und prüfe ob, du dort farbige Markierungen der Tore hast. Jetzt kannst du, wie folgt, vorgehen:

- \* Nachlesen des entsprechenden Tores in Kapitel 5
- \* Nachlesen der Planetenbedeutung im Tor (siehe Tabelle oben)

### *Unterstützung und Prävention*

Du hast herausgefunden, dass du Aktivierungen im Tierkreiszeichen Krebs hast und erkennst einige Symptome? Dann steige jetzt in das Thema der nachhaltigen Unterstützung und Prävention ein.

### *Pflanzen, Mineralien und Öle*

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

#### *Pflanzen und Kräuter*

- \* 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

## **Übungen und Anregungen**

### *Emotionales Bewusstsein entwickeln*

Der Krebs muss lernen, ein emotionales Bewusstsein für sich zu entwickeln. Das bedeutet, sich und seine Emotionen zu beobachten, zu reflektieren, ob diese angemessen sind (auch durch Rückmeldung Dritter) und Auslöser wahrzunehmen, die Impulsivität verursachen. Das funktioniert gut 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. Mehr dazu in Kapitel **XX**.

### *Reduzierung der männlichen Energie*

Der Krebs verkörpert das Weibliche und Nährende, agiert im Schatten aber oft als der tonangebende und stukturschaffende männliche Part. Mit Krebsaktivierung ist es wichtig, im Alltag auch mal zu empfangen. Jeden Tag kann eine kleine Übung, in der man aus der »Führerrolle« heraustritt, einen näher in das Gefühl bringen, dass die Welt nicht zusammenbricht, wenn man nicht alles selbst macht, sondern loslässt.

### *Stressreduktion durch Energie-Ventil*

Ideal eignet sich Yoga, die Kombination von Kraft-Ruhe-Übungen und jegliche Form der Bewegung, bei der sich eine gleichmäßige Atmung einstellt.