

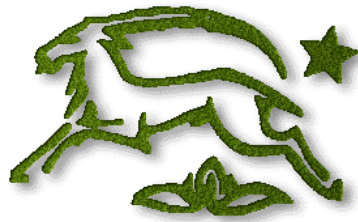
ASTROLOGISCHE ANALYSE

Wellness Langform

Annie Lennox

25.12.1954 23:30

Cults



Sonnenzeichen: Steinbock

Mondzeichen: Steinbock

Aszendent: Jungfrau

**Inhalts-
verzeichnis**

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	4
Astrologie für die Sinne	4
Die Wellness-Analyse	5
Der Aszendent	6
Aszendent in Jungfrau - Wissen, wohin man gehört	6
Sonne in den Zeichen	9
Sonne in Steinbock - Zu wollen, was man soll	9
Sonne in den Häusern	10
Sonne in Haus 4 - Das Leben im Fluss halten	11
Mond in den Zeichen	12
Mond in Steinbock - Gefühl und Pflichtgefühl	13
Mond in den Häusern	15
Mond in Haus 4 - in der Ruhe liegt die Kraft	15
Merkur in den Zeichen	17
Merkur in Steinbock - der nüchterne Denker	17
Merkur in den Häusern	18
Merkur in Haus 4 - die lyrische Ader	19
Mars in den Zeichen	21
Mars in Fische - Das Leben wird's schon richten!	22
Mars in den Häusern	24
Mars in Haus 6 - Aggressive Abgrenzung	24
Venus in den Zeichen	25

Venus in Skorpion - mit sich zufrieden sein	25
Venus in den Häusern	27
Venus in Haus 3 - Form und Stil	27
Jupiter in den Zeichen	28
Jupiter in Krebs - Wellness in den eigenen vier Wänden	28
Jupiter in den Häusern	29
Jupiter in Haus 10 - Kühle Ästhetik	29
Saturn in den Häusern	31
Saturn in Haus 3 - Tanz der Sinne	31
Nachwort	32

Vorwort

Ein Horoskop ist ein komplexes Gebilde aus vielen Aspekten, die miteinander vernetzt sind und sich gegenseitig beeinflussen, so wie Ihr Körper mit all seinen Funktionen. Ein einzelner Einfluss wirkt sich verändernd auf das ganze System aus. Das sollten Sie bedenken, wenn Sie im folgenden die einzelnen Textbausteine zu Ihrem Horoskop lesen. Sie beschreiben quasi die Zutaten, die, für sich genommen, anders schmecken als der Kuchen, den Sie daraus backen.

Sie haben nun eine ausführliche Wellness-Analyse Ihres Horoskops vorliegen und es lohnt sich an dieser Stelle einmal nachzudenken, was wir überhaupt unter "Wellness" verstehen können und welche Faktoren im Horoskop uns Auskunft darüber geben können, wie wir unsere Wellness steigern können.

Astrologie für die Sinne

Wellness ist ein künstlicher Begriff, zusammengesetzt aus Feeling Well und Fitness. Damit soll ausgedrückt werden, dass es neben der Fitness, also dem rein körperlichen Aspekt, etwas für seine Gesundheit zu tun, auch einen inneren, eher gefühlsbezogenen Aspekt von Gesundheit gibt, den wir vielleicht am besten mit dem Wort "Wohlbefinden" wiedergeben könnten. Doch Wellness ist mehr als nur ein positiver Zustand - es ist eine aktive Lebenshaltung. Wir können unsere Wellness genauso trainieren wie unsere Fitness - nur ist dies nicht ausschließlich auf unsere Körperlichkeit bezogen, sondern schließt auf eine umfassendere, ganzheitlichere Weise auch unseren seelischen und geistigen Zustand mit ein.

Wellness handelt also davon, wie wir Körper, Seele und Geist in Balance bringen können, und zwar auf eine Art und Weise, die im Einklang mit unseren inneren Bedürfnissen statt findet. Es gibt deshalb auch nicht das Wellness-Programm, das jeden Menschen gleichermaßen zu größerer Harmonie mit sich selbst bringen wird. Jeder Mensch braucht sein ganz persönliches Wellness-Training - und hier wird das Horoskop zum wunderbaren Instrument, denn es ist Ausdruck der Einzigartigkeit eines Menschen. Mit seiner Hilfe können wir nicht nur herausfinden, was ein Mensch braucht, um sich wohler und besser im Einklang mit sich selbst zu fühlen. Wir können auch ermitteln, auf welche Methoden und Techniken er besonders gut anspricht.

Dabei dreht sich Alles um unsere fünf Hauptsinne und ihre unterschiedliche Ausprägung je nach Horoskop. Im Grunde ist Wellness-Astrologie eine Astrologie für die Sinne.

Unsere fünf Sinne sind der Schlüssel zur Welt und das Tor zur Balance von Körper, Seele und Geist. Die Stimulation der fünf Sinne übt eine positive Wirkung auf die physische und psychische Gesundheit aus.

Wenn wir die fünf Sinne positiv anregen, zum Beispiel über schöne Farben, schmeichelnde Formen und angenehme Düfte, wird das mittels Hormone an unser Immunsystem weiter geleitet. Die Aktivierung der Zellen des Immunsystems wiederum bringen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht, wo sie aus dem Lot geraten sind, sei es durch zu wenig Aufmerksamkeit für ihre Bedürfnisse, sei es durch Überbeanspruchung.

Auch die negative Stimulation der fünf Sinne, zum Beispiel durch Stress, laute Geräusche, Geruchsbelästigung und optische Reizüberflutung, bewirkt die Freisetzung von Hormonen, die aber das Immunsystem schwächen. Sie verteilen sich im ganzen Körper und stören das innere Gleichgewicht - wir geraten aus dem Lot.

Sich mit der Kraft der fünf Sinne ins Gleichgewicht zu bringen bedeutet deshalb, sich auf sich selbst zu be-sinnen, die Tore der Seele zu öffnen und die des Alltags hinter sich zu schließen. Nur so können wir wieder Kraft aus uns selbst schöpfen, um das Leben als einen Strom des Glücks und der Zufriedenheit zu erleben.

Die Wellness-Analyse

In dieser Analyse Ihres Wellness-Typs ist eine Auswahl aus dem Gesamtkomplex getroffen worden, die Ihnen einen Eindruck von den Aussagemöglichkeiten der astrologischen Sprache vermitteln wollen, wie Sie die Chancen und Herausforderungen wahrnehmen können, um Ihre individuellen Bedürfnisse mit Ihrer Umwelt zu harmonisieren. Nicht alle Konstellationen eines Horoskops kommen für eine Beschreibung der Bedürfnisse, Herausforderungen und Chancen für ein Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist in Frage. In erster Linie handelt es sich um diejenigen Faktoren im Horoskop, die von Haus aus etwas mit unserem Wohlbefinden zu tun haben, weil sie mit unseren Fähigkeiten verbunden sind, unsere individuellen Bedürfnisse mit und in der Umwelt, in die wir eingebettet sind, wahrzunehmen und auch durchzusetzen. Dazu gehören in erster Linie die persönlichen Planeten Mond, Sonne, Merkur, Venus und Mars in Zeichen und Häusern, und Saturn und Jupiter in den Häusern. Die langsam laufenden Planeten Uranus, Neptun und Pluto besitzen keinen Stellenwert für Ihre Wellness, da sie das Trio der transpersonalen Planeten bilden, die - wie der Begriff schon sagt - über die Themen Ihrer Persönlichkeit hinausreichen und deshalb Bereiche berühren, in denen Fragen wie Wellness und Fitness keine Rolle spielen.

Nehmen Sie für Ihre eigene Selbsterforschung alle Beschreibungen als Anregungen und nicht als Festlegungen und verstehen Sie die angeführten Beispiele als sinngemäß und übertragen Sie sie auf Ihre spezielle Situation. Sie haben immer viel mehr Potenzial und zahlreichere Facetten, als hier zum Ausdruck kommen kann. Die Texte sind im Sinne Ihres bestmöglichen Potenzials formuliert und möchten Sie ermuntern, nicht in Problemen, sondern in Lösungen zu denken.

Der Aszendent

Schließlich gibt es natürlich noch den Aszendenten, der eine nicht unerhebliche Rolle bei der Beschreibung Ihres persönlichen Wellness-Typen spielt, denn der Aszendent gibt uns Auskunft darüber, wer wir im Kern unseres Wesens sind und mit welchen Kräften und Fähigkeiten wir zur Welt gekommen sind, um uns in ihr erfolgreich zu behaupten. Die Stärkung der Eigenschaften des Aszendenten kann am einfachsten über die Anwendung spezieller Heilsteine erfolgen - Sie bringen die Gesamtpersönlichkeit wieder ins Lot.

Aszendent in Jungfrau - Wissen, wohin man gehört

Dem Jungfrau-Aszendenten wird nachgesagt, er sei zum Arbeiten geboren. Doch dies ist nichts als ein böses Vorurteil. Eigentlich ist die Jungfrau von allen Zeichen mit besonderer Faulheit ausgestattet, denn dass sie gerne Ordnung hält, hat keinen anderen Grund als diesen: sie ist einfach zu bequem, um zu suchen! Keine Jungfrau strengt sich gerne über die Gebühr an - dazu denkt sie viel zu ökonomisch und verabscheut jegliche Energieverschwendung. Ordnung hält sie aus Vernunftgründen, und nicht weil es ihr Spaß macht. Damit sind wir auch schon beim Hauptthema der Jungfrau angekommen: Vernunft. Von einer guten Planung, über eine sorgfältige Vorbereitung und bis hin zur zügigen Durchführung - die Jungfrau versteht es, sich und ihr Leben mit Verstand zu organisieren. Erinnern Sie sich: zur Zeit der Ernte kommt es teilweise auf die Minute an, denn man will die Feldfrüchte weder zu früh noch zu spät einsammeln. Zur rechten Zeit am rechten Ort sein - das ist das erklärte Ziel der Jungfrau, und auch das Geheimnis ihres Erfolgs.

Der Jungfrau-Aszendent hat ein sehr gutes Gespür dafür, wo Grenzen zu erwarten sind und wo sie ihren Freiraum entfalten kann. Überhaupt ist sie das mit Abstand einfühlsamste Zeichen des Tierkreises: Wer auch immer mit ihr zu tun hat, wird schnell merken, dass sie ununterbrochen damit beschäftigt ist auszuloten, was von ihr erwartet wird und wie weit sie gehen kann. Sie erinnert ein wenig an einen Thermostaten, der stets die Raumtemperatur misst, um herauszufinden, ob nun die Energiezufuhr erhöht oder gesenkt werden muss, um einen bestimmten Sollwert konstant zu halten. Diese Aussteuerung an den Bedingungen, wie sie die Jungfrau in der Umwelt vorfindet, ist ihr großes Talent: sie versteht es hervorragend ihre Handlungen genau auf die Bedürfnisse um sie herum abzustimmen. Kein noch so kleines Detail entgeht ihr dabei - ihre Sensibilität ist in jeder Hinsicht fast schon legendär. Wie ein Seismograf nimmt sie die

kleinsten Veränderungen im Umfeld wahr und versteht es darauf angemessen zu reagieren. Nicht umsonst zählen Jungfrau zu den besten Zuhörern bei Problemen und haben zumeist auch eine ganz pragmatische Lösung parat.

Als Jungfrau-Aszendent stehen Sie nicht gerne im Mittelpunkt. Manche Jungfrauen wirken sogar richtig unauffällig - sie selbst würden sagen: unaufdringlich. Es interessiert Sie nicht, sich zu präsentieren, nur um gesehen zu werden. Dahinter steckt wieder Ihre große Empfindsamkeit gegenüber der Umwelt, die natürlich auch besonders verletzlich macht. Da Sie als Jungfrau sich auf der anderen Seite auch nicht gerne zurückziehen, sondern sehr wohl am Geschehen beteiligt sein wollen, suchen Sie sich zumeist einen Platz in der zweiten oder dritten Reihe. Von dort aus haben Sie auch noch Alles gut im Blickfeld, sind aber nicht gleich Zielscheibe für etwaige Angriffe. Wenn eine Jungfrau einmal einen Platz gefunden hat, wenn sie weiß, wie sie sich einordnen kann, beginnt sie richtig aufzublühen. Voraussetzung ist, dass dieser Platz auf ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse wie maßgeschneidert ist - er muss einfach "passen". Das allerdings kann eine Weile dauern, denn Jungfrauen haben keinen Sinn für graue Theorie, sondern sind reine Praktiker, die Alles erst mal ausprobieren müssen. Sie wissen eben erst dann, dass etwas passt, wenn ihnen die Gelegenheit gegeben wird, sich hinein zu fühlen.

Der Jungfrau-Aszendent weiß, wie wichtig es ist, einen Platz im Leben zu haben, zu wissen, wohin man gehört. Um dies herausfinden zu können, setzt sie ihre Fähigkeiten zu beobachten, sich einzufühlen, zu ordnen und zu planen nicht nur für sich, sondern auch gerne für andere ein. Sie weiß, dass das eigene Glück davon abhängt, wie gut es den Menschen in ihrem Umfeld geht - und auch, dass ihr eigener Platz nur dann vor Übergriffen sicher sein kann, wenn andere auch wissen, was sie mit sich selbst anfangen sollen. Leider aber meint sie es manchmal zu gut - und geht damit ihren Mitmenschen ganz gehörig auf die Nerven, da sie ununterbrochen korrigieren, verbessern, interpretieren und kritisieren müssen. Am schlimmsten ist es für sie, wenn die Dinge nicht so bleiben können, wie sie von der Jungfrau eingerichtet wurden: leider ist die perfektste Strategie immer wieder für Störungen anfällig, weil es zumeist weniger sensiblen Mitmenschen gibt, die ihre sorgfältige Systematik untergraben! Am liebsten hätte sie alles unter Kontrolle und stets die Zügel in der Hand, um jeder Eventualität vorbeugen zu können und jedes Risiko zu minimieren. Doch dieser trotztige Versuch, dem Leben ein Maximum an Sicherheit und Ordnung abzuringen, ist in aller Regel zum Scheitern verurteilt: das Leben lässt sich nur eine bestimmte Weile im Zaume halten, nicht immer

lässt sich alles hundertprozentig planen und vorhersehbar machen - das Universum kennt stets ein Vielleicht! Darum ist die größte Herausforderung für die Jungfrau: Vertrauen in das Leben und dass die Dinge auch ohne ihr Zutun gut werden können.

Heilsteine bieten eine besondere Form, fühlenderweise mit den Energien in Kontakt zu kommen, die Sie als Ausgleich für Ihr Tierkreiszeichen benötigen. Dabei gibt es in der Regel nicht den einen Stein, der für alle notwendigen Energien zur Verfügung stellt, sondern in Form, Farbe und Wirkung ganz unterschiedliche Minerale, die je nach aktuellem Bedürfnis Einsatz kommen können. Folgende Mineralien sind für die Jungfrau-Aszendenten empfehlenswert: Azurit-Malachit

Dieser Stein ist eine Mischung aus blauem Azurit und grünem Malachit und bringt Gefühl und Verstand ins Gleichgewicht. Er fördert die Einsicht in die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele und erhöht die Bereitschaft, sich mit anderen auseinander zusetzen. Hüten Sie sich vor Fälschungen!

Markasit

Der Stein für den Jungfrau-Aszendenten, die sich ihrer eigenen Bedürfnisse deutlicher bewusst werden möchte. Mit seinem Metallglanz und seinen spitzen Formen zeigt er, wo wir unserer eigenen Wünsche ignorieren und uns selbst im Wege stehen und wie wir uns wieder auf uns selbst besinnen können.

Kunzit

Die Fähigkeit zu Hingabe und Demut stärkt dieser fliederfarbene, durchsichtige Kristall. Er fördert die Fähigkeit, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und die eigenen Kräfte sinnvoll im Dienste anderer einzusetzen.

Howlith

Wenn die Jungfrau-Aszendent vor lauter Pflichtbewusstsein vergisst zu leben, sorgt dieser elfenbeinfarbene, an Marmor erinnernde Stein dafür, wieder das Gleichgewicht zu finden zwischen Innen und Außen, zwischen dem, was man eigentlich will und der Art, wie man sich selbst darstellt.

Chiastolith

Nicht selten finden wir in diesem weißgrauen Stein ein schwarzes Kreuz eingebettet. Es erinnert die Jungfrau daran, die eigene Identität zu bewahren, nüchtern und realitätsnah zu bleiben und zugleich gegen Ängste und Gefühle der Überlastung gewappnet zu sein.

Weitere Heilsteine für die Jungfrau-Aszendenten: Beryll, Chrysopal, Prasem sind weitere Steine, die als Heilsteine gelten, weil sie positive Energien auf die Jungfrau-Persönlichkeit übertragen.

Sonne in den Zeichen

Dies entspricht Ihrem bekannten "Sternzeichen". Wenn es darum geht, sich im Gleichgewicht zwischen inneren Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu befinden, zeigt uns die Sonne im Zeichen, was wir allgemein brauchen, um uns sicher im Auftritt beim Durchsetzen unserer Bedürfnisse zu fühlen. Sie zeigt unsere allgemeine Art und Weise, in der Welt zu handeln und so Einfluss auf sie zu nehmen.

Um diese Fähigkeiten zu stärken, vermittelt uns die Sonne in den Zeichen einen Eindruck davon, welche Qualitäten wir benötigen, um ein souveränes Auftreten zu ermöglichen, und zwar gerade in körperlicher Hinsicht. Sie finden hier also Tipps und Hinweise, wie Sie mit Ihrem ureigenem Handlungspotenzial kreativer umgehen können.

Sonne in Steinbock - Zu wollen, was man soll

Laotse sagte einmal: "Alle Dinge haben Zeiten des Vorgehens und Zeiten des Folgens, Zeiten des Flammens und des Erkaltens, Zeiten der Kraft und Zeiten der Schwäche, Zeiten des Gewinnens und Zeiten des Verlierens. Daher meidet der Weise Übertreibungen, Maßlosigkeit und Überheblichkeit." Besser hätte man die Bedeutung von Zeit für den Steinbock nicht formulieren können. Es ist wichtig für ihn, den Dingen die Zeit zu lassen, damit sie reifen können. Dennoch ist er der Überzeugung, dass dies nicht bedeutet, die Dinge sich selbst zu überlassen - im Gegenteil: er sieht eine große Chance darin, Prozesse dadurch zu fördern, in dem sie sorgfältig geplant werden. Steinböcke sind Meister der Ordnung. Sie haben immer eine Strategie, wissen genau, wie nichts dem Zufall überlassen bleibt. Es erfüllt den Steinbock mit großer Befriedigung, wenn er merkt, wie seine Bemühungen um Klarheit und Struktur aus chaotischen Zuständen allmählich eine dauerhafte Form entstehen lassen.

Mit den Steinböcken kann man wahrlich seine liebe Not haben! So steif und förmlich wie sie sich manchmal geben, möchte man meinen, sie hätten einen Stock verschluckt oder hätten die Nacht im Tiefkühlschrank verbracht. Viele denken, man müsse Steinböcke zum Auftauen bringen - doch wer dies für eine leichte Aufgabe hält, der hat die Rechnung ohne den Wirt gemacht: nichts ist resistenter gegen jegliche Formen der Annäherung als der Steinbock. Freundlich, aber bestimmt wird er jeder körperlichen Avance ausweichen, und wer ihm zu nahe kommt, der wird schnell das Weite suchen, wenn er den wachsenden Unmut dieses gnadenlosen Zeichens zu spüren bekommt, der jeden noch so gut gemeinten Versuch der Kontaktaufnahme als "ungehörig" und "schamlos" brandmarken wird. Nein - sich einem Steinbock zu nähern ist eine große Kunst. Wir

müssen erst das Vertrauen gewinnen, uns Zeit lassen - und vor allen Dingen: seine Grenzen respektieren. Wer sich beim Steinbock beklagt, wird nichts bewirken: sanft auf ihn einwirken ist die Devise.

Denn eins steht fest: Auch ein Steinbock braucht Zärtlichkeit und Zuneigung, nur dürfen wir ihn nicht überfallen. Je besser er uns kennt, umso näher wird er uns an sich ranlassen. Zeit ist der Schlüssel, mit dem wir jede Türe zum Steinbock öffnen können - auch die zu seiner Nähe. Und wer sich Zeit lässt, der bricht das Eis und wird erfahren, wie gefühlvoll der Steinbock sein kann, wie anhänglich und treu, so dass er nicht mehr von unserer Seite weichen möchte. Wer einem Steinbock mit Hektik begegnet oder ihn gar unter Druck setzt, der wird sich schnell eines Besseren bekehren lassen müssen - wie an einem Fels in der Brandung prallen alle Ansprüche ungehört an ihm ab. Die Zeit ist immer auf der Seite des Steinbocks! Selten wird er sich daher Gefühlsausbrüchen hingeben und sich Anderen wegen erfahrener Verletzungen an den Hals werfen und sich ausheulen. Er wird stattdessen die Zeit zur Hilfe rufen, denn: Zeit heilt bekanntlich alle Wunden. Auf der körperlichen Ebene regiert der Steinbock alles, was zur Abgrenzung und zur Stabilität beiträgt - in erster Linie also Haut und Knochen. Gerade die Haut - das Sinnesorgan, welches Berührung sucht und Berührung braucht! Und es sind diese Körperteile, die zuerst reagieren, wenn der Steinbock sich genötigt sieht, gegen den Grundsatz vorzugehen: "Jedes Ding zu seiner Zeit."

Sonne in den Häusern

Die Sonne in den Häusern zeigt uns allgemein die Lebensbereiche an, in denen wir am ehesten mit den Energien der Sonne in Kontakt treten können und von denen wir deshalb am meisten profitieren. Wenn es darum geht, eine Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und der Umwelt zu schaffen, gibt uns diese Konstellation darüber Auskunft, wie wir unsere körperliche Energie am besten zum Einsatz bringen können, um uns in unserer Haut wohl zu fühlen und einen guten Eindruck nach außen zu machen. Deshalb finden Sie hier insbesondere Tipps und Hinweise zu körperlicher Fitness und Bewegung.

Aber auch das Tanken neuer Kräfte ist Thema dieser Konstellation, und da die Sonne immer auch etwas mit unserer Kreativität zu tun hat, finden Sie einen Vorschlag für eine "Wohlfühl-Oase". Darunter verstehen wir einen intimen Ort, an den Sie sich zurückziehen können, um sich von den Irrungen und Wirrungen des Alltags zu erholen und wieder ganz Sie selbst zu werden. Fantasie und eine gewisse Freude an spielerischer Gestaltung sind hier gefragt! Lassen Sie sich also inspirieren.

Sonne in Haus 4 - Das Leben im Fluss halten

Was Ihre körperlichen Bedürfnisse angeht, sind Sie ganz von seinem Wunsch nach Ruhe und Besinnung geprägt. Für Sie gilt: Immer mit der Ruhe! Wenig werden Sie für Sportarten übrig haben, bei denen es um Schnelligkeit und hohen Energieaufwand geht. Lieber spüren Sie in sich hinein und suchen nach der Einheit von Körper und Seele in entspannter und zurückgezogener Atmosphäre. Das Umfeld ist dabei wichtig: keine Hektik, kein Stress, nicht zu viele Reize, die vom eigenen Innenleben ablenken. Das Fitness-Studio ist deshalb für Sie alles andere als eine Wohlfühloase - Sie ziehen die meditative Stille eines abgedunkelten Raumes oder eines abgelegenen Stück Waldes vor.

Sie benötigen Zeit für sich, um allmählich zu Ihrer inneren Mitte zu finden. Körperliche Betätigung jeder Art wird Ihnen nur dann Spaß machen, wenn sie mühelos und fließend vonstatten geht und zugleich auch Ihre seelischen Bedürfnisse berührt.

Sie scheinen prädestiniert für alle eher meditativen Techniken der Körperbeherrschung wie Qi Gong mit seinen langsamen, ineinander fließenden, runden Bewegungen. Hier können Sie den Zusammenhängen zwischen Ihrer seelischen Verfassung und den Haltungen Ihres Körpers besonders gut nachspüren.

Bewegung und Aktivität erfordern einen Ausgleich in Ruhe und Besinnung. Dazu könnten Sie sich einen Ort in Ihren eigenen vier Wänden schaffen, die Wohlfühl-Oase.

Die Wohlfühl-Oase ist ein eigener Bereich in der Wohnung, an dem Sie sich ganz gezielt auf die Begegnung mit den Energien Ihrer Konstellation einlassen können. Dort finden Sie die Muße, über sich zu reflektieren und Kraft für den Alltag zu tanken. Ob dafür ein eigener Raum zur Verfügung steht, oder ob es sich auch nur um einen kleinen Winkel in einem Zimmer handelt - an diesem Ort sollten Sie ganz für sich und ungestört sein können. Die folgenden Anregungen geben nur ein Bild der Möglichkeiten wieder - sie können und sollen selbstverständlich an die eigenen Wünsche und Fantasien angepasst werden.

Grundsätzlich gilt: Alles ist erlaubt, was Ihnen zum Thema "Höhle" einfällt!

Flauschige Felle geben dem Bereich einen weichen Boden. Auch nach oben hin und zu den Seiten wird der Raum durch weiche, fließende Stoffe eingegrenzt - die Höhlenwände. Insgesamt ist ein dunkler, aber warmer, lauschiger Ort - zur Beleuchtung genügen ein paar Teelichter, die in einer Wasserschale schwimmen. Hier ruhen Sie auf weichen Kissen und können sich in kuschelige Decken gehüllt Ihren Gedanken hingeben. Ziehen Sie sich in Ihre Höhle zurück, um vor sich hin zu fantasieren oder in den Erinnerungen, zu

schwelgen, die ein Fotoalbum weckt. Unterstreichen Sie die Atmosphäre mit ruhigen Klängen oder gönnen Sie sich einfach nur Stille. Entzünden Sie Räucherwerk oder geben Sie Aromaöle in Ihre Duftlampe.

Mond in den Zeichen

Das Mond-Zeichen gibt uns Auskunft darüber, wie wir uns ganz allgemein in die Welt eingebettet fühlen, welche "Brille" wir aufhaben (ohne dass es uns bewusst sein müsste), wenn wir in die Welt hinausblicken. Er gibt eine Grundstimmung an, mit der wir in der Welt zu leben pflegen. Für die Bestimmung des Wellness-Typen ist die Mondstellung von besonderer Bedeutung, denn sie hat die größte Aussagekraft darüber, was wir wirklich brauchen, um uns im Einklang mit uns selbst zu fühlen.

In der Praxis hat sich bewährt, diese Grundeigenschaften des Mondzeichens durch die Anwendung von Farben zu stabilisieren und zu fördern, den dem Sehsinn, mit dem wir fast 80 % unserer Wahrnehmung abdecken, ist der Mond am deutlichsten verwandt. Sie finden hier also Hinweise zu den einzelnen Farben, die Ihnen gut tun und Ihr Wohlbefinden stärken. Farben sind natürlich immer auch Geschmackssache, aber wenn Sie sich ganz bewusst mit den vorgeschlagenen Entsprechungen auseinandersetzen, werden Sie feststellen, dass jenseits der Frage, ob Ihnen eine Farbe nun gefällt oder nicht, sie ihre positive und kräftigende Wirkung auf Ihr Gemüt haben wird.

Hinweise zur Anwendung der Farben: In der Umgebung: Wer sich mit Gegenständen und Accessoires aus der Palette der jeweils vorgeschlagenen Farben umgibt, wird schon bald die entsprechende Stimmung spüren. Dies können Bilder oder Poster an der Wand sein, aber auch eine kleine Skulptur auf dem Nachttisch, der Briefbeschwerer auf dem Schreibtisch, der Türkranz, eine Schale mit bunten Steinen, ein Blumenstrauß oder andere Dekostücke, die Ihnen gefallen. Achten Sie bei der Wahl darauf, dass die Farben des Gegenstandes das Hauptaugenmerk auf sich ziehen und nicht so sehr seine Form oder sein Inhalt - und stellen Sie ihn an einer augenfälligen Stelle des Zimmers auf, in dem Sie die entsprechende Atmosphäre erzeugen wollen, so dass Sie ihn, so oft Sie wollen, ansehen können.

In der Kleidung: Es ist kein Geheimnis, dass die Farben unserer Kleidung unser Verhältnis zur Umwelt prägen und damit unser Verhalten und die Stimmungen in unserer Umwelt beeinflussen können. Wenn Sie im Sinne der vorgeschlagenen Farben Einfluss nehmen möchten, wählen Sie entweder gezielt eine Hose, eine Bluse, einen Rock oder einen Schal etc. in den entsprechenden Farben aus. Farben, die nicht so dominant in Erscheinung treten sollen sind besser geeignet für Accessoires und Schmuckstücke, z.B. eine Kette, ein Armband oder ein Tuch, während andere Farben den Grundton der Kleidung ausmachen können.

Das Lichtbad: Nehmen Sie ein Lichtbad! Dazu besorgen Sie sich handelsübliche Farblampen in den gewünschten Farben - zumeist werden sie in den Grundfarben Gelb, Rot, Grün und Blau angeboten. Oder Sie nehmen eine normale Lampe und bringen an ihr einen Farbfilter, z.B. eine Farbfolie an. Dann wählen Sie sich einen Raum aus, in dem Sie für eine Viertelstunde ungestört zubringen können. Diesen Raum tauchen Sie in farbiges Licht - entweder einfarbig oder auch mehrere Farben mit verschiedenen Lampen. Am besten sind Stehlampen geeignet, deren Lampenkopf Sie so drehen können, dass er Ihren ganzen Körper bestrahlen kann. Legen oder setzen Sie sich dann bequem hin, wenn Sie möchten auch ganz ohne Bekleidung, und entspannen Sie sich. Vielleicht wählen Sie dazu eine passende Musik oder ein Duftöl aus, um die Stimmung zu intensivieren.

Mond in Steinbock - Gefühl und Pflichtgefühl

Ihrem Mond verleiht das Zeichen Steinbock einen strengen, unnachgiebigen Grundton: Sie sind kein Idealist, der nach den Sternen greift - Sie bleiben lieber auf dem Boden der Tatsache. Überschwang und Fülle sind Ihnen nicht wichtig: ohne Probleme können Sie sich auf das Notwendigste beschränken, wenn es sein muss. Dabei wissen Sie, wie wichtig es ist, dass Menschen allgemein verpflichtenden Regeln gehorchen, damit jeder sich gerecht behandelt fühlt und die gleichen Chancen hat. Ihr Gerechtigkeitsinn ist legendär: Sie haben ein Gespür dafür, wie klare Strukturen das Leben der Menschen in einer Gemeinschaft positiv beeinflussen können, auch wenn es bedeutet, dass jeder in seiner persönlichen Entfaltung Einschränkungen in Kauf nehmen muss. Mit Pflichterfüllung haben Sie keine Schwierigkeiten - im Gegenteil: Sie sind der Überzeugung, dass Pflichterfüllung auch Teil der Selbstverwirklichung ist. Für Sie gilt daher die Devise: "Wolle nur, was du sollst, so kannst du, was du willst."

Sie stärken diesen Grundimpuls in Ihrem Leben mit folgenden Farben: Blau ist eine stille Farbe und ihre Wirkung ist entspannend und beruhigend. Von allen Farben ist blau die kälteste - es ist die komplementäre Farbe zu Orange, der heißesten Farbe des Spektrums. Dies entspricht durchaus unserer Erfahrung: Schatten sind bläulich, Eis und Schnee haben einen bläulichen Glanz und wenn uns kalt wird, werden unsere Lippen blau. Zimmer, deren Wände blau gestrichen sind, wirken kühler als sie es in Wirklichkeit sind. Im übertragenen Sinne hat Blau eine eher gefühlskalte Komponente: es wirkt distanzierend, leidenschaftslos, hart und kühl. Zugleich ist Blau die Farbe der geistigen Konzentration: sie steht für wissenschaftliche Genauigkeit und Präzision. Für den Steinbock ist Blau, insbesondere die dunkelblauen Nuancen wie Indigo, eine Farbe, die

seinem Wunsch nach Klarheit, Distinguiertheit und emotionale Kontrolle am besten entgegenkommt: Mit Blau drückt er aus, dass "nicht Alles so heiß gegessen wird, wie es gekocht wird" ...

"Grau, treuer Freund, ist alle Theorie" - wie gut passt doch dieser berühmte Spruch aus Goethes Faust auf den strukturiert denkenden, systematischen Steinbock, der nichts unternehmen wird, bevor es sich nicht in der Theorie bewährt hat. Grau steht zudem für das Unscheinbare, das Unauffällige, Bescheidene - so wie der Steinbock sind nicht gerne in der Vordergrund drängen mag, sondern als "graue Eminenz" eher hinter den Kulissen wirken möchte. Interessanterweise verbinden viele Menschen gerade typische Steinbock-Tugenden wie Pünktlichkeit, Sachlichkeit, Neutralität mit Grau. Auch die konservative Komponente dieses Zeichens kommt mit Grau zum Tragen: es wirkt je nach Zusammenhang auch mal alt und etwas bieder. Grau ist die Farbe der Funktionalität - aber auch die Farbe der Gefühllosigkeit, wie sie dem Steinbock nicht selten unterstellt wird. Hier kommt der gelegentlich zu distanzierte, abweisende Charakter zum Vorschein. Dass Grau auch die Farbe der Einsamkeit ist, verwundert nicht: kein anderes Zeichen hat eine solche Tendenz zur Eigenbrötlerei wie der Steinbock.

Weiß ist im strengen Sinne keine Farbe - es ist eigentlich die Summe aller Farben des Lichts! Eine der wichtigsten Merkmale von Weiß ist seine Neutralität: Es ist die Farbe des Anfangs, das weiße Blatt Papier, auf dem noch nichts geschrieben steht und somit keinerlei Aussage besitzt, außer dass alles noch möglich ist. Weiß gilt auch als Farbe der Reinheit und der Unschuld, vor allem aber als Farbe der Klarheit. Weiß ist auch die Farbe des Salzes - und mit Salz wird bekanntlich konserviert - eine der Grundhaltungen des Steinbocks zum Leben. So spiegelt Weiß für den Steinbock in erster Linie seine Unvoreingenommenheit der Welt gegenüber wider und seinen unverbrüchlichen Glaube an die Wahrheit, insbesondere in Kombination mit Blau. Zusammen mit Schwarz und Grau hat Weiße den Schick des funktionell Eleganten, wie er typisch ist für den Steinbock.

Schwarz ist eigentlich keine Farbe, denn es ist die absolute Abwesenheit aller Farben. Ein schwarzer Gegenstand schluckt alles Licht - deshalb ist Schwarz auch die Farbe der Introvertiertheit. Schwarz ist das Ende aller Dinge: die Farbe am Ende des Universums, die Farbe des Todes - und damit symbolisch die Farbe des Winters als Tod der Natur. Traditionell ist Schwarz die Farbe der Trauer. Allgemein werden eher negative Gefühle mit Schwarz assoziiert. Vielleicht manifestiert sich hier auch der für den Steinbock so typische Zug ins Melancholische, sein latenter Hang zum Pessimismus, denn in Kombination mit anderen Farben bewirkt Schwarz stets das Gegenteil: Rot ist die Liebe,

aber Rot mit Schwarz ist der Hass; Gelb steht für Geselligkeit, Gelb-Schwarz für Egoismus. Blau für Harmonie, Blau-Schwarz für Härte; Braun für sich erinnert an alles Aromatische, mit Schwarz steht es für das Verdorbene. Auch der Steinbock sollte Schwarz mit Bedacht und eher als Akzent einsetzen, den: allzu schnell lässt uns diese Farbe "schwarz sehen" ...

Mond in den Häusern

Die Stellung des Mondes in den Häusern eröffnet uns jenen Lebensbereich, in dem wir uns am wohlsten fühlen und zu dem wir deshalb (mehr unbewusst als bewusst) immer wieder hingezogen fühlen. Am deutlichsten spüren wir diesen Bereich dann, wenn ihm etwas fehlt, wir also eine Mangelsituation haben. Deshalb beschäftigt sich diese Konstellation mit der seelischen Seite unserer Persönlichkeit und worauf wir achten müssen, um das seelische Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Tipps und Hinweise, wie Sie den inneren Mangel, so Sie ihn verspüren, beheben können, führen Sie wieder zu einem harmonischen Verhältnis zwischen Innen und Außen.

Der Sinn, welcher dieser Konstellation am nächsten steht, ist das Gehör - der einzige Sinn, den wir bewusst nicht abstellen können, und der uns deshalb am intensivsten mit der Welt verbindet. Sie finden deshalb hier Vorschläge, welche Geräusche, Klänge, aber auch welche Musik besonders gut geeignet wäre, um Sie mit den Bedürfnissen Ihrer Mond-Stellung in Kontakt zu bringen. Hier ist es angebracht, ein wenig zu experimentieren und sich auch auf ungewöhnlichere Stimulationen einzulassen.

Mond in Haus 4 - in der Ruhe liegt die Kraft

Sie stößt die Unruhe unserer sich immer schneller verändernden Welt ganz besonders ab. Für die Entfaltung Ihrer Gefühle scheint kein Platz mehr zu sein. Vielleicht ziehen Sie sich darum in Ihr Schneckenhaus zurück oder machen sich stumpf gegenüber Hektik und Stress. Um jedoch nicht das Gefühl für sich selbst zu verlieren, benötigen Sie dringend den Ausgleich in der Stille, denn nur so können Sie die Eindrücke des Alltäglichen für sich verarbeiten und gestärkt den Ansprüchen der Umwelt stellen. Es ist daher wichtig, dass Sie sich einen Ort schaffen, an den Sie sich zurückziehen können, um für Momente nur für sich selbst da zu sein. Das kann ein entsprechender Raum in Ihrem Zuhause sein, aber auch ein stilles Fleckchen in einem Park, einem Wald oder irgendwo sonst draußen in der Natur. Wichtig ist nur, dass Sie ungestört dort verweilen können, bis Sie sich wieder stark genug für die täglichen Strapazen fühlen. Vielleicht gewöhnen Sie sich eine einfache Meditationstechnik an, bei der Sie die Augen schließen und Ihre Aufmerksamkeit Schritt

für Schritt nach innen verlagern. Vielleicht nutzen Sie aber auch die Zeit einfach, um ganz ins Hier und jetzt zu kommen und alle Sorgen über das, was kommen mag, einfach vergessen. Sie können sich auch folgende Fragen stellen: Wie geht es mir zurzeit? Wie empfinde ich mein Leben? Was für ein Ort ist diese Welt für mich? Wie fühlt sie sich an? Welche Bilder tauchen dabei auf? Und vor allen Dingen: Was brauche ich, um mich geborgener zu fühlen?

Auch mit Hilfe von Musik und Klängen können Sie einen ausgezeichneten Ausgleich zur allgegenwärtigen Eindrucksüberflutung schaffen. Musik ist in erster Linie Geschmacksache und deshalb ist es schwer, hier Empfehlungen auszusprechen, welche Musik Ihnen zusagen würde und welche nicht. Dennoch ist es nicht abwegig von bestimmten Klangqualitäten zu sprechen, welche die typischen Eigenschaften Ihrer Konstellation widerspiegeln und deshalb in der einen oder anderen Form sehr wohl geeignet sind, Ihre Persönlichkeit anzusprechen und energetisch ins Lot zu bringen.

Für geeignete Klänge - in der Musik oder überall sonst, wo Sie die Ohren aufmachen, um zu lauschen - können Sie daran erkennen, dass sie eine weiche, ruhig fließende Qualität besitzen und man ihren Klang als innerlich und friedlich bezeichnen könnte. Ihrem Wesen entsprechen zarte, und ineinander übergehende Töne. Musik erinnert an Wasser in all seinen Qualitäten - sei es an das Rauschen des Meeres, sei es das Murmeln eines Baches oder das Plätschern einer Quelle.

Um ein Gefühl für diese Klänge zu bekommen, brauchen Sie sich nur eine laue Sommernacht an einem geheimnisvollen Weiher im Walde vorstellen. Schließen Sie die Augen - was hören Sie? Das zarte Säuseln des Windes in den Zweigen der Bäume, das Rascheln der Blätter, das feine Zirpen der Grillen und das träge Plätschern des Wassers. Ansonsten besteht die Musik dieser Nacht aus Stille ... Geräusche und Klänge, wie sie Ihrem Wesen entsprechen, laden zum Träumen ein und lenken die Sinne nach innen, lassen die Stimme des Herzens hören.

Künstliche Geräusche sind Ihnen eher fremd, denn Sie fühlen sich sehr der Natur verbunden den Klängen und Geräuschen seiner natürlichen Umgebung. Im Inneren einer Kirche, bei der stillen Andacht, in der Bibliothek, auf dem Speicher finden Sie diese.

Auch für die Instrumente gilt: Was ihn in der Tiefe der Seele zu berühren vermag, bringt Sie in Einklang mit Ihrem Wesen. So berührt Sie der zarte Klang der Panflöte ebenso wie die Oboe, deren Spektrum von naiver Anmut bis zum Schmerz eines zarten Wesens reicht. Der Klang des Englischhorn ist tiefer, voller und melancholischer als der Klang der Oboe: Es lässt die schwermütigeren und träumerischen Seiten Ihrer Seele anklingen - kein anderes Instrument ist so gut geeignet, Bilder und Empfindungen vergangener Zeiten

zu erwecken. Auch die Harfe besitzt die Macht, fantastische Bilder in uns aufsteigen zu lassen, und ist deshalb ein Instrument, das Ihrer Vorstellungskraft Nahrung gibt. Von allen "Instrumenten" aber kommt die Stimme des Menschen der Seele am nächsten - deshalb werden Sie einer Frauenstimme immer den Vorzug geben, vielleicht untermalt von den zarten Zupftönen einer Laute.

Überhaupt tut Ihnen auch Musik gut, die andere schon in den Bereich des Kitsches einordnen würden, denn Sie lassen sich gerne rühren. Das Repertoire reicht hier von den Balladen Schuberts bis hin zu Liebesarien aus italienischen Opern, zum Beispiel Puccini und Verdi. Wenn es etwas moderner sein darf, dann fühlen Sie sich durchaus bei moderateren Töne eines Chris Rea oder Bryan Ferry wohl. Gerne hören Sie auch einfachere Volksweisen, insbesondere irische und italienische Folklore, aus der die Sehnsucht nach einer heilen Welt in der Vergangenheit spricht. Und ganz besonders positiv erleben Sie jede Art von Musik, die Sie schon in ihrer Jugend gehört hat und Sie an die schönsten Zeiten Ihres Lebens erinnern ...

Merkur in den Zeichen

Merkur steht traditionell für unsere Art und Weise, wie wir über die Welt denken. Was unsere Wellness angeht, hat Merkur einen deutlichen Bezug zu der Art und Weise, wie wir die Eindrücke, die ununterbrochen aus der Welt auf uns einströmen, verarbeiten. Je besser uns dies gelingt, umso entspannter sind wir auch und umso klarer erleben wir uns in der Welt. Merkur in den Zeichen zeigt uns, welches die natürliche Art und Weise ist, wie wir über die Welt denken und welche Kategorien wir gerne bei der Beurteilung der Dinge, die wir erleben, anlegen. Dabei werden Chancen ebenso aufgezeigt wie die Fallen, das was wir als Stärke mitbekommen haben ebenso wie das, was uns eben manchmal Kopfzerbrechen bereitet und uns deshalb in unserem allgemeinen Wohlbefinden beeinträchtigt.

Da es in erster Linie um die richtige Entspannung geht, finden Sie hier Tipps für Wege, sich geistig locker zu machen, damit die Gedanken wieder fließen können.

Merkur in Steinbock - der nüchterne Denker

Korrektheit und Genauigkeit sind die Kennzeichen Ihrer Art, wie Sie der gedanklich begegnen. Was auch immer an Eindrücken auf Sie zukommt, versuchen Sie nach bestimmten Strukturen und Schemata zu erfassen. Darin liegt auch Ihre große Stärke, und Sie schaffen es immer wieder selbst die wirrsten Gedankenknäuel in Ordnung zu bringen. Ihre Gründlichkeit und Ihre konzentrierte Art, bei der Sache zu sein, bringen

Ihnen den Ruf ein, ein zuverlässiger und unparteiischer Denker zu sein, der sich der Objektivität verpflichtet fühlt und sich nicht von seinen Launen und Stimmungen leiten lässt. Wer eine faire Meinung hören möchte, der geht zu Ihnen, denn er kann sich sicher sein, dass Sie ein klares und unbestechliches Urteil fällen werden. Doch wenn es darum geht Ihre persönliche, ureigene Ansicht zur Schau zu stellen, wird es auf einmal ganz still in Ihrem Kopf: Spielregeln und Normen, die für alle gelten, und denen sich jeder auf seine Weise beugen muss, sind für Sie die Grundlage Ihrer geistigen Weltanschauung, doch was Sie wirklich und ganz persönlich meinen, ist Ihnen oftmals selbst nicht so ganz klar. Dafür scheint es keinen Raum zu geben, und das lässt Sie in den Augen Ihrer Mitmenschen nicht selten als einen zu nüchternen, zu strengen Zeitgenossen erscheinen, mit dem nicht gut Kirschen essen ist, weil er einem im nächsten Moment wie ein Gesetzbuch spricht und nicht wie ein Mensch aus Fleisch und Blut. Diese Gnadenlosigkeit im Umgang mit sich selbst und Anderen wird sich jedoch auf Dauer in körperlichen Verspannungen niederschlagen, und zwar vor allen Dingen in den Gelenken und hier besonders in den Kniegelenken. Wenn Sie diesen Körperstellen besondere Aufmerksamkeit widmen und dort besonders auf Entspannung achten, werden Sie auch keine Schwierigkeiten haben, Ihren ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit mit mehr Herzlichkeit und Menschlichkeit zu leben.

Bei Packungen werden Sie ganz besonders gut entspannen können, diese seien Ihnen deshalb ganz besonders anempfohlen. Man unterscheidet grundsätzlich zwei Arten von Packungen und Umschläge: erwärmende und kühlende. Für Sie sind wärmende Wickel die richtige Wahl: Packen Sie sich an den gewünschten Körperstellen in kühle, feuchte Tücher, die Sie dann mit trockenen Tüchern abdecken und wickeln Sie sich zusätzlich noch in eine Woldecke ein, um eine künstliche Überwärmung zu erreichen. Diese regt den Stoffwechsel an und regt überdies eine Ausleitung der Giftstoffe an. Allgemein sorgen solche Packungen für Entspannung und lindern Durchblutungsstörungen.

Merkur in den Häusern

Diese Konstellation verweist uns auf die Grundmuster, die unserem Denken zugrunde liegen, auf all die Themen, Zwischen- und Untertöne, die sich in unsere Gedankenwelt einschleichen und sie wesentlich beeinflussen. Sie macht uns klar, dass auch geistige Arbeit Energie kostet, die wir irgendwie wieder zuführen müssen, wenn wir in Balance bleiben wollen. Hier haben sich Düfte besonders gut bewährt, so dass Sie Vorschläge für Aromaöle finden.

Diese Duftöle werden in einem speziellen Gefäß, am besten aus Keramik, auf Wasser geträufelt, das nach Art eines Stövchens erwärmt wird und verdunstet. Daneben lassen sich viele Öle auch anders zum Einsatz bringen: als Raumerfrischer, als Massageöl-Zusatz oder als Badezusatz.

Bitte beachten Sie unbedingt folgende Tipps im Umgang mit Aromaölen:- Bringen Sie niemals das reine Öl mit der Haut in Kontakt. Wenn Sie zu Allergien neigen oder eine empfindliche Haut haben, testen Sie zuerst in der Armbeuge, ob Sie das Öl vertragen. Tupfen Sie sich ganz wenig in die Armbeuge: Sobald sich eine Rötung abzeichnet oder sich eine andere Hautreaktion einstellt, verzichten Sie auf dieses Öl!

- Verwenden Sie immer beste, naturreine ätherische Öle!

Aromalampe: Geben Sie in eine Aromalampe 5 bis 15 Tropfen eines Öles oder einer Mischung. Seien Sie am Anfang vorsichtig und beginnen Sie mit kleineren Dosen, die Sie dann bei Bedarf steigern können.

Badezusatz: Lösen Sie 4 bis 6 Tropfen des ätherischen Öls in etwa 4 Esslöffel Akazienhonig oder Sahne auf und geben es dem Badewasser zu.

Körperöl, Massageöl: Mischen Sie 100 ml eines hochwertigen, kaltgepressten Pflanzenöls (am besten Jojobaöl, Olivenöl oder Hanföl) mit 30 bis 40 Tropfen des ätherischen Öls. Vermengen Sie das Ganze durch kräftiges Schütteln und lassen Sie die Mischung 2 bis 3 Wochen reifen.

Merkur in Haus 4 - die lyrische Ader

Wenn Ihnen etwas widerfährt und Sie in Gedanken geraten, dann beginnen Sie zunächst einmal damit, sich zu fragen: "Wie geht es mir gerade damit? Was geschieht mit mir?" Ihre Art zu denken ist wesentlich mit Ihren Gefühlen verbunden und deshalb vermittelt jeder Gedanke, dem Sie Ausdruck verleihen, immer auch ein Stück Ihrer inneren Landschaft. Ihre Stärke besteht gerade darin, Ihre Gefühle beschreiben zu können und sie dadurch für Andere zum Leben zu erwecken - eine lyrische Ader, wenn man so will, die sich tatsächlich in einer Begabung für das gesprochene und das geschriebene Wort ausdrücken kann. Diese Fähigkeit kann sogar "lebensrettende" Funktion erfüllen, denn die Umwandlung Ihrer Gefühle in Worte hilft Ihnen, seelische Prozesse zu verarbeiten, gerade wenn Sie sich verletzt fühlen und innerlich mit sich kämpfen müssen. Viele Menschen mit dieser Konstellation haben dies intuitiv erkannt und führen Tagebuch als eine Art Selbsttherapie. Andererseits wirken Sie damit nicht nur auf sich selbst zurück: auch Andere können Sie mit Ihren Worten gut erreichen und viele haben das Gefühl, Sie sprächen ihnen aus dem Herzen. Die Falle an dieser Konstellation besteht mehr oder weniger darin, dass es auch einen Grad an Subjektivität gibt, der Sie über kurz oder lang an der Realität vorbeiführen muss. Diesen Grad erreichen Sie recht schnell, weil Sie in der Tat Alles persönlich nehmen - auch die Dinge, die vielleicht gar nichts mit Ihnen zu

tun haben, sondern einfach so geschehen. Ihnen fehlt die Distanz zu Ihren Gedanken und damit ein eher logischer Zugang zur Wirklichkeit, der dazu befähigt, sich selbst vor Übertreibung zu schützen und die Kirsche im Dorf zu lassen.

Ihre große Herausforderung besteht also darin, Ihren Gefühlen weiterhin freien Lauf zu lassen, aber nicht in jene Fall der Subjektivität zu tappen. Dazu ist es notwendig, ein wenig Distanz zu sich selbst zu gewinnen, und im Prinzip kennen Sie schon die Lösung: Gefühle formulieren, am besten aufschreiben, und dann für eine Weile ruhen lassen. Bei erneutem Lesen des Gefühlten werden Sie nicht selten feststellen, dass Vieles gar nicht so dramatisch und wild ist, wie es auf den ersten Eindruck hin den Anschein gemacht hat.

Die hier ausgewählten Duftöle haben eines gemeinsam: Sie verbinden uns mit unserer Gefühlslandschaft, sorgen aber zugleich dafür, dass wir uns nicht in ihr verirren. Sie stimulieren die Energien auf sanfte Weise und sind daher ideal für die seelische Balance.

Costuswurzelöl

Der zarte, an Veilchen erinnernde Duft dieses Öls bringt die Seele wieder ins Gleichgewicht, schafft eine positive Sicht auf die Dinge und gibt Kraft, sich wieder auf die eigene Mitte zu besinnen, gerade wenn Hektik und Stress viel von uns abverlangen. Nicht für Kinder und Schwangere geeignet!

Fenchelöl

Fenchel verbreitet eine Atmosphäre mütterlicher Geborgenheit, in der wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen und sie in Ruhe auf uns wirken lassen können, um sie zu verarbeiten. Es tröstet und gibt uns das Gefühl von innerer Stärke wieder. Mischen Sie je 3 Tropfen Fenchelöl und Anisöl mit 1 Esslöffel Mandelöl zu einem Massageöl für den Bauch bei Magen- und Darmbeschwerden (stets im Uhrzeigersinn einmassieren!)

Irisöl

Der unvergleichlich warme, erdige Duft der Iris zählt zu den kostbarsten Aromen, die es gibt. Er hüllt die Seele ein, schenkt ihr Geborgenheit und heilt ihre Wunden. Gerade besonders zart Besaitete werden von diesem Duft profitieren, denn Iris hält alle störende Einflüsse fern. Gönnen Sie sich ein kostbares Bad als Balsam für Ihre Seele: Mischen Sie 5 Tropfen Irisöl, 2 EL Honig mit einem Becher süßer Sahne und geben Sie es in das Badewasser.

Vanille

Vanille - dieser Duft entführt uns in die Tage unserer Kindheit. Es tröstet wie ein Stückchen Schokolade und spricht das Kind in uns an. Frustrationen, Ängste, Anspannungen und Gereiztheit verschwinden wie von selbst - böse Gedanken haben keine Chance mehr! Mischen Sie Vanille mit Geranie und Lavendel zu einem Duft, der Sie alle Sorgen vergessen lässt.

Magnolienöl

Emotionale Anspannungen, Stresssituationen, hektischer Alltag - wenn Sie innerlich ausgebrannt sind, werden Sie gerne auf den süßen, sinnlichen Duft der Magnolie zurückgreifen, um die gereizten Nerven zu beruhigen und sich wieder auf sich selbst zu besinnen. Ein Tropfen Magnolie auf ein Tuch und daran riechen - Kopfschmerzen und Schwindelgefühle verschwinden! Kuschelige Wärme verschafft ein Massageöl aus 50 ml Mandelöl, 4 Tropfen Magnolie, 2 Tropfen Ingwer und 2 Tropfen Sandelholzöl.

Mars in den Zeichen

Mars ist das Planetenprinzip, das am deutlichsten mit der Durchsetzung unserer Persönlichkeit gegenüber den Ansprüchen und Anforderungen der Umwelt zu tun hat. Für unser Wohlbefinden ist deshalb die Beachtung seiner Botschaften, wie sie über seine Stellung im Horoskop zum Ausdruck kommen, besonders wichtig, denn nur so werden wir unserer eigenen Bedürfnisse gewahr und können im Zweifelsfalle Grenzen setzen, bevor wir uns von Stress und ungesunder Hektik überfahren lassen. Die Zeichenposition des Mars gibt uns Auskunft darüber, auf welche Art und Weise wir am besten unsere Energiereserven mobilisieren, um überhaupt einen Bereich zu schaffen, in dem wir uns ungestört uns selbst widmen können.

Sie finden eine besondere Räuchermischung, die genau so komponiert wurde, dass sie Ihre Durchsetzungskraft stärken und zugleich die tendenziell destruktiven Auswirkungen dieses Prinzips in konstruktive Bahnen lenken kann. In allen Kulturen der Welt hat das Verbrennen aromatischer Kräuter und Harze zu heilenden und magischen Zwecken eine lange Tradition. Räucherungen stehen dem Element Feuer sehr nahe und nutzen dessen reinigende Kraft, um einen Raum von fremden oder gar negativen Energien zu befreien, um dem Neuen den Weg zu bereiten und es in eine unbelasteten Atmosphäre zu begrüßen. Diese Räucherung ist daher besonders gut geeignet, um einen individuellen Wellnessstag für sich zu beginnen (z.B. in der Wohlfühl-Oase!).

Das benötigen Sie: Ein feuerfestes Gefäß, Sand, selbst entzündende Räucherkohle, einen Mörser, eine Pinzette, einen Löffel, eine Kerze und die Räuchermischung.

So gehen Sie vor: 1. Füllen Sie in ein feuerfestes Gefäß, z.B. eine Tonschale, feinen Sand.

2. Entzünden Sie ein Stück handelsübliche, selbst entzündende Räucherkohle über einer Kerze, indem Sie die Kohle mit einer Pinzette darüber halten, bis sie sich entzündet hat.

3. Dann legen Sie die entzündete Kohle auf den Sand des Räuchergefäßes und lassen sie dort bis zum Rand durchglühen.

4. Währenddessen zerreiben Sie die Zutaten für die Räuchermischung im Mörser.

5. Geben Sie eine Löffelspitze oder mehr auf die glühende Kohle.

6. Wenn Sie möchten, können Sie den Rauch mit einer schönen, großen Feder im Raum verteilen. Sobald die Substanzen ihren Wohlgeruch verloren haben, entfernen Sie das Räucherwerk. Wenn Sie möchten, legen Sie neues auf.

7. Nach dem Räuchern lüften Sie kurz durch.

Wem das Ritual zur Räucherung auf Kohle zu aufwändig ist, der kann sich mit einem Räucherstövchen behelfen, bei dem die Substanzen auf ein feinmaschiges Metallgitter gelegt werden, unter dem sich ein Teelicht befindet. Es ist ratsam, das Räucherwerk zusätzlich auf ein Stück Alufolie zu platzieren, damit insbesondere die verbrennenden Harze nicht das Gitter verkleben. Mit dem Stövchen verbrennt das Räucherwerk wesentlich langsamer und konstanter, sodass es besonders für eine Hintergrundräucherung geeignet ist. Für das Räucherstövchen können Sie das Räucherwerk auch zu Räucherkügelchen verarbeiten, die Sie ja im Vorfeld selbst herstellen können. Vermischen Sie die zermörserten Zutaten mit etwas Kohlenstaub und Honig, bis sich eine formbare Masse ergibt. Daraus formen Sie kleine Kügelchen, die Sie dann eine Weile trocknen lassen.

Mars in Fische - Das Leben wird's schon richten!

Etwas offen durchzusetzen, ist so gar nicht Ihre Art. Dazu müssten Sie erst einmal wissen, was Sie selbst eigentlich im Leben wollen. Und das alleine ist für Sie schon schwierig genug. Da Sie in Ihren Augen nichts tun können, um sich selbst besser zur Geltung zu bringen, neigen Sie dazu, den Dingen einfach Ihren Lauf zu lassen. Sie vertrauen stark darauf, dass das Leben die Dinge für Sie schon richten wird. In der Tat scheint dies nicht immer die falsche Haltung zu sein, denn nicht selten erreichen Sie wie von selbst jede Menge für sich, ob Sie das wollten oder nicht. Intuitiv scheinen Sie genau den richtigen Weg zur rechten Zeit einzuschlagen, vielleicht gerade weil Sie wenig überlegen und nicht auf vernünftige Planungen und knallharte Strategien wert legen. Wenn man Sie fragt, wie Sie das eigentlich schaffen, so unscheinbar, wie Sie sich für gewöhnlich bei der Darstellung Ihrer Eigeninteressen geben, zucken Sie nur mit den Schultern, denn Sie wissen es selbst nicht so genau. Da ist eben so ein Gefühl, sich treiben zu lassen und nichts zu erzwingen zu versuchen. Damit dies jedoch so gut

klappen kann, sind Sie angewiesen darauf, dass niemand Ihnen größere Widerstände in den Weg stellt oder Ihnen gar Böses will. Denn zur Verteidigung Ihrer Bedürfnisse haben Sie weder die Mittel noch sind Sie dazu überhaupt bereit. Im Zweifelsfalle ordnen Sie sich dann unter und manchmal geraten Sie sogar in Situationen, in denen Ihre Gutmütigkeit und Ihre Gottvertrauen regelrecht ausgenutzt werden.

Gerade dies aber führt dazu, dass Ihre eigentlichen Stärken - Ihre undogmatische Art und Weise und Ihre schöpferische Intuition - nicht dort zum Einsatz kommen, wo sie vielen Menschen helfen könnten. Ein bisschen mehr Kampfesmut und Einsatzbereitschaft ist deshalb dringend angesagt.

Folgende Räuchermischung stärkt in Ihnen die Kraft zur Verteidigung und den Mut, das Leben in eine für alle Menschen sinnvolle Richtung zu lenken.

2 TL Mastix - Mastix erfrischt die Luft und vertreibt dunkle Gedanken-Wolken im Nu. Wo duftender Mastix verbrennt, werden Visionen hell und deutlich.

1 TL Benzoe Sumatra - Ein bisschen wie Schokolade duftet das Harz der Sumatra Benzoe. Und ähnlich entspannend und ausgleichend wirkt es auch auf das Gemüt: Es umgibt uns mit einer schützende Hülle der Geborgenheit.

1 TL Styraxbalsam - Styrax, der "flüssige Bernstein", wird zum Räuchern in Form von mit Balsam getränkter Holzkohle angeboten. Es duftet angenehm lieblich und schafft eine zärtliche, sehr sensible Atmosphäre. Es vertreibt negative Gedanken und löst seelische Spannungen.

1 TL Weihrauch - Weihrauch ist eines der bedeutendsten und heiligsten Räucherwerke. Sein erhabener Duft umfasst das gesamte Spektrum des menschlichen Seins - vom körperlichen bis hin zum spirituellen Aspekt.

1 TL Desert Sage - Diese amerikanische Beifußart ist ein heiliges Kraut der Indianer. Er duftet intensiv und geheimnisvoll und verbreitet eine ehrwürdige und visionäre Atmosphäre. Sein Rauch steigt wie ein Gebet zum Himmel auf.

1/2 TL Kampfer - Kampfer ist reiner Geist - er befreit von allem Irdischen und vertreibt kompromisslos jede negative Schwingung im Raum.

Mars in den Häusern

Wir alle stehen auf irgendeine Weise mitten im Leben und müssen uns, ob wir das wollen oder nicht, mit unseren Bedürfnissen gegen die Einflüsse der Welt behaupten. Wir müssen uns fit machen, damit wir unsere Grenzen besser wahrnehmen können und auch verteidigen können. Mars in den Häusern zeigt uns, auf welche Ressourcen wir zurückgreifen können, um als Individuum in der Welt zu bestehen und uns mit unseren Eigeninteressen durchzusetzen. Er zeigt aber auch, worauf wir achten müssen, um uns nicht zu sehr in unserem Bestreben nach Individualität zu isolieren, denn ein großer Teil unseres Wohlbefindens hängt nicht davon ab, ob wir bekommen, was wir brauchen, sondern auch wie wir es bekommen, das heißt im Einklang mit unserer Umwelt oder gegen sie.

Mars in Haus 6 - Aggressive Abgrenzung

Man sollte Sie lieber nicht fragen, was Sie im Leben wollen - besser wäre es zu fragen, was Sie nicht wollen! Denn das zu zeigen, haben Sie auf keinen Fall größere Mühen. Man könnte sogar sagen, dass Sie mit besonders feinen Antennen Ihre Umwelt abtasten, um herauszufinden, wo gerade wieder mal jemand oder etwas Ihre Freiräume beschneien könnte und Sie sich gegen Übergriffe zur Wehr setzen müssen. Leider unterscheiden Sie ganz spontan nicht zwischen Freund und Feind, sodass Ihre teils recht ruppigen Anwandlungen, was mögliche Grenzüberschreitungen auf Ihr Territorium angeht, nicht selten gerade diejenigen trifft, die es eigentlich nur gut mit Ihnen meinten. Vielleicht glauben Sie sogar, dass Ihre unverblünte Art und Weise mit so etwas wie Ehrlichkeit gleichzusetzen ist und von einem besonders authentischen Gefühlsausdruck zeugen müsse. Das aber werden diejenigen, denen Sie auf den Schlips auch ungerechtfertigter Weise getreten sind, freilich ganz anders beurteilen. Dabei ist es manchmal nur Ihre Nervosität und Ihre innere Unruhe, die Sie in dieses mit Aggressionen geladene Fahrwasser manövrieren. Sie glauben, sich instinktiv gegen Alles verteidigen zu müssen, das auch nur potenziell von Ihnen verlangen könnte, sich in irgendeiner Weise unterzuordnen. Tatsächlich fühlen Sie sich auch nur dann wirklich wohl, wenn Sie sich ganz frei und ungebunden von den Vorstellungen Anderer bewegen können. Dafür nehmen Sie in Kauf, auch wohlgesonnene Menschen zu verprellen.

Lieber frei, aber einsam? Kann dies die Devise sein? Wenn Sie länger darüber nachdenken, werden Sie dem sicherlich nicht zustimmen. Ihre Herausforderung besteht jedoch nicht darin, aufzuhören, Anderen klar zu machen, wo Ihre Grenzen sind, sondern vielmehr darin, dies auf eine positive und konstruktive Weise zu tun. Dazu sollten Sie dazu übergehen, erst einmal für sich selbst herauszufinden, was Sie wirklich wollen - und nicht nur an dem festhalten, was Sie nicht wollen. Sie werden feststellen, dass Menschen auch von sich aus bereit sind, Grenzen zu respektieren, wenn man dies freundlich, aber bestimmt klar macht. Zeigen Sie eindeutige Gefühle!

Venus in den Zeichen

Die Venus in den Zeichen zeigt uns, was wir allgemein über unser Umwelt empfinden, wie wir sie sehen, was wir von ihr erwarten und welche Qualitäten wir brauchen, um uns wohl zu fühlen. Im Gegensatz zum Mond ist die Venus schon deutlicher auf bestimmte Dinge und Menschen ausgerichtet - sie kann unterscheiden und bestimmte Vorlieben und Abneigungen besser ausdrücken. Dadurch sind natürlich Konflikte schon programmiert, denn nicht immer mag das, was wir für schön und gut empfinden auch den Vorstellungen unserer Umwelt entsprechen. Deshalb liegt hier ein großes Potenzial aus dem Gleichgewicht zu geraten. Doch wenn wir Venus betrachten, kommen wir nicht umhin, uns als Bestandteil der Umwelt zu erleben. D.h. in der Praxis, dass zur Wiederherstellung eines inneren Gleichgewichts immer auch die Situation der Umwelt miteinbezogen werden muss. Darauf zielen auch die Tipps und Hinweise zu dieser Konstellation ab: Sie zeigt Ihnen, was Sie wirklich wollen, um sich besser einbringen zu können.

Es hat sich herausgestellt, dass es bestimmte Pflanzen und Gewürze gibt, die diesen positiven und kreativen Zugang zur Umwelt stimulieren und uns in Einklang mit unseren eigentlichen Bedürfnissen bringen. Hier finden Sie eine kleine Auswahl davon.

Venus in Skorpion - mit sich zufrieden sein

Sie fühlen sich von der Idee einer Sache weit mehr angezogen als von der Sache selbst. Die Welt des Konkreten, des Materiellen ist für Sie immer wieder ein Ärgernis, denn sie ist ein Ort der Unvollkommenheit. Manchmal gehen Sie so weit, dass Sie der Wirklichkeit Ihre Vorstellungen aufzuzwingen versuchen. Da ein Scheitern zumeist programmiert ist, erleben Sie nicht selten Ihr Leben als eine Kette von leidigen Kompromissen - selbst wenn andere es als erfolgreich bezeichnen würden. Zufriedenheit - das ist ein Zustand,

den Sie nicht kennen: Sie wissen, dass es immer noch besser geht als es jetzt schon ist. Dabei verabscheuen Sie das Durchschnittliche und Normale. Was auch immer Sie tun, Sie wollen innerlich dafür brennen, es mit aller Leidenschaft tun, absolut dafür leben.

Folgende Gewürze und Tees helfen Ihnen, Ihren Umgang mit sich selbst und mit Ihrer Umwelt in Balance zu bringen: Muskat. Die Muskatnuss ("Moschus-Nuss") ist berühmt für ihr harziges und warmes Aroma. Allgemein kennen wir Muskat vor allen Dingen in süßen Speisen, z.B. in Lebkuchen und Kompotten. Aber auch zu Käse passt er, zu Spinat und zu Kartoffeln. Muskat ist eigentlich eine Gewürzdroge: Er enthält Stoffe, die bei übermäßigem Verzehr halluzinogen wirken können. Ein Tipp am Rande: Etwas frisch geriebene Muskatnuss in die Gesichtskrem gerührt, macht eine schöne und samtweiche Haut.

Knoblauch. Was soll man über Knoblauch Worte verlieren? Sein Geruch und sein Geschmack ist so typisch, dass ihn jeder auf Anhieb erkennen wird. Er tötet Bakterien und Pilze ab und stabilisiert so die Darmflora. Daneben ist seine blutdrucksenkende Wirkung bekannt und sein Ruf als Jungbrunnen eilt ihm überall hin voraus. Knoblauch übt auf viele Menschen eine magische Anziehungskraft aus. Andere hingegen lehnen den oft als unangenehm empfundenen Geruch vehement ab. Knoblauch mag man eben - oder man mag ihn nicht. Aber nicht nur dies macht ihn zum typischen Skorpion-Gewürz: immerhin ist er das klassische Schutzmittel gegen Vampire! Und zu diesen Dämonen der Nacht hat der Skorpion nun mal ein ganz besonderes Verhältnis ...

Kawa Kawa. Kawa Kawa, auch "Rauschpfeffer" genannt, wird aus der Wurzel eines Südseestrauches gewonnen. Es regt die Gedanken an, entspannt und stimuliert die Sinne auf sehr angenehme Art und Weise. Im Grunde ist er ideal zum Abbau von Stress. Ein Problem ist vielleicht der extreme, pfefferig-seifige, die Zunge betäubende Geschmack. Folgendes Rezept ergibt jedoch ein mildes Getränk: Geben Sie einen gehäuften Teelöffel zusammen mit einem Teelöffel Kakao auf eine Tasse Milch und mixen Sie das Ganze für zwei Minuten gut durch. Seihen Sie die Milch ab. Wenn Sie mögen, können Sie auch Honig zur Süße begeben.

Venus in den Häusern

Die Stellung der Venus in den Häusern bringt uns mit dem Lebensbereich in Kontakt, zu dem wir die größte Affinität haben und der deshalb unseren bevorzugten Zugang zur Umwelt darstellt. Diese Konstellation zeigt uns, wie wir am besten von unserer Umwelt profitieren können und wo die wichtigsten Herausforderungen auf uns warten. Auch vermittelt sie uns einen Eindruck davon, auf welche Weise wir am besten im Umgang mit unserer Mitwelt lernen können, wie wir vollständiger werden und herausfinden können, was uns zum glücklich sein noch fehlt. Ein hervorragender Weg, sich dies bewusster zu machen, ist die Ernährung, denn auch hier stellen wir einen Kontakt zur Umwelt her und profitieren von ihr, um an ihr zu wachsen, aber auch um unsere eigene Lebensqualität zu verbessern.

Der bewusste Umgang mit Lebensmitteln, insbesondere mit Obst und Gemüse, verhilft uns, die Dynamik zwischen Innen und Außen besser zu verstehen. Deshalb finden Sie hier eine Auswahl an Früchten, die ganz besonders gut geeignet sind, Ihren Umgang mit der Welt ins Gleichgewicht zu bringen.

Venus in Haus 3 - Form und Stil

Ihre Umwelt soll ein gutes Erscheinungsbild abgeben, so wie Sie ein gutes Erscheinungsbild in Ihrer Umwelt abgeben wollen. Form und Stil erleichtern Ihnen den Umgang mit den anderen und Ihre Neigung, viele Dinge eher aus intellektueller Distanz zu betrachten, ermöglicht es Ihnen, von der Vielfalt der Welt zu lernen, ohne irgendetwas persönlich nehmen zu müssen.

Ihrer Umwelt begegnen Sie bevorzugt auf intellektuelle Art und Weise: dies ist wichtig, denn Ihnen liegt sehr viel an einem sorgenfreien Miteinander. Mit diplomatischem Geschick gelingt es Ihnen, zwischen den vielfältigen Anforderungen in Ihrer Umgebung zu vermitteln. Vielleicht sind Sie etwas konfliktscheu und manche mögen Ihnen Opportunismus und Schönfärberei vorhalten - aber Sie betrachten dies eher unter dem Aspekt, dass in Ihrer Umwelt Platz für alle Meinungen sein muss.

Diese Obst- und Gemüsesorten sind geeignet, um Ihr Begegnungspotenzial in Harmonie mit den eigenen Bedürfnisse zu bringen: Datteln. Die Zwischenmahlzeit der Beduinen ist eine Köstlichkeit, die man zu schätzen weiß: frische oder getrocknete Datteln. Jedes dieser zuckersüßen Früchtchen ist ein wahres Powerpaket und liefert ausreichend Energie für eine Viertelstunde bei sitzender Tätigkeit. Die Kohlenhydrate und der schnell lösliche Zucker erreichen im Nu das Gehirn und sorgen für einen wahren Konzentrationsschub. Aber Achtung: Datteln sind keine leichte Kost - immerhin enthalten 100 Gramm rund 300 Kilokalorien!

Beerenobst. Himbeeren enthalten eine hohe Konzentration an Vitamin A und Rutin, und sind deshalb regelrechte Augennahrung. Heidelbeeren kräftigen das Immunsystem durch ihren hohen Anteil an Vitamin C und Karotenen und sind wahre "Stresskiller".

Johannisbeeren verbessern unsere Stimmung und sind ebenfalls wichtige Vitamin-A-Lieferanten. Die Brombeeren sind ebenfalls mit im Bunde, wenn es darum geht, unseren Körper gegen das alltägliche Chaos zu wappnen: Sie helfen, Stress aktiv abzubauen.

Spargel. Diese allseits beliebte Delikatesse ist ein typisches saisonales Gemüse, das es in sich hat. In den langen Stangen verbergen sich Unmengen an Vitamin C und Vitamin E und sind deshalb eine Wohltat für gestresste Augen und zugleich der perfekte Zellschutz gegen schädigende Umwelteinflüsse. Vitamin B in fast allen Variationen gehört zur natürlichen Grundausstattung des Edelgemüses - es unterstützt Nerven, macht Haut und Haare schön, bringt Heiterkeit und Lebensfreude zurück. Spargel ist also die ideale Frühjahrskur! Genießen Sie Spargel am besten pur mit etwas zerlassener Butter und wenig Salz - ein echter Hochgenuss!

Jupiter in den Zeichen

Jupiter ist der letzte Planet, der sich lohnt im Sinne unserer Wellness mit seiner Zeichenstellung betrachtet zu werden. Immerhin zeigt er uns an, in welcher Zeitphase wir geboren wurden und welche Vorstellungen von Wellness sich möglicherweise von dort aus auf unser Leben übertragen haben. Da die Zeichenstellung des Jupiter kein besonders individueller Aspekt ist, müssen die dort getroffenen Aussagen eher als Rahmenbedingungen gesehen werden, innerhalb derer wir uns entwickeln konnten. Viele von uns, wenn nicht gar die meisten, werden auch ganz konträre Ansichten darüber entwickelt haben, was das Thema Wellness bedeutet.

Jupiter in Krebs - Wellness in den eigenen vier Wänden

Unter Wellness verstand man in der Zeitphase, in der Sie geboren wurden, hauptsächlich das Gefühl von Geborgenheit, um Beispiel im Schoße der Familie oder in den eigenen vier Wänden. Wellness ist also in erster Linie Privatsache und etwas ganz Persönliches, das ganz davon abhängt, was man sich darunter vorstellt.

Möglicherweise hat sich diese grundsätzliche Haltung in Ihr allgemeines Verständnis für die Wahrnehmung Ihrer eigenen Bedürfnisse eingeprägt und Sie empfinden es auch heute noch als für Ihre persönliche Wellness wichtig, es sich in Ihrem Zuhause so richtig gemütlich zu machen. Wellness-Trends hinterher zu laufen ist nicht Ihre Sache - Ihnen ist es wichtig, durch Entspannung wieder zur Ruhe zu kommen und die eigene innere Mitte zu finden. Sehr wahrscheinlich aber ist, dass Ihre sonstigen individuellen Vorlieben diese sehr allgemeine Perspektive dominieren.

Jupiter in den Häusern

Das Prinzip des Planeten Jupiter ist ganz auf Expansion ausgerichtet. In unserem Horoskop sorgt es dafür, dass wir für unsere Bedürfnisse auch genügend Raum zur Verfügung haben, und seine Stellung in den Häusern zeigt uns, welche Merkmale ein Raum aufweisen sollte, damit er für uns zu einem Hort des Wohlbefindens werden kann. Speziell für die Gestaltung der eigenen vier Wände liefert uns Jupiter wichtige Hinweise. Er erzählt uns über unsere ganz persönliche Wohnkultur des Wohlbefindens, welche Farben, Formen, Materialien und Motive in unserer unmittelbaren Umgebung uns gut tun und die äußere Welt nicht nur im Einklang mit unseren inneren Bedürfnissen erleben lassen, sondern als Ausdruck unserer eigenen Persönlichkeit.

Lassen Sie sich hier einfach inspirieren von den Vorschlägen. Es geht letztlich nicht darum, Alles detailgetreu nachzubilden, sondern sich einen Eindruck über die Möglichkeiten zu verschaffen.

Jupiter in Haus 10 - Kühle Ästhetik

Unser Zuhause ist der Ort unseres Rückzuges. Jeder Mensch braucht das Gefühl die Tür hinter sich zuziehen zu können, und die Außenwelt draußen zu lassen. Für Sie sollte das Zuhause neben allen praktischen Erfordernissen auch Qualitäten für Ihre ganz speziellen Wohlfühlbedürfnisse aufweisen.

Für Sie existiert eine Trennung zwischen privatem und öffentlichen Leben nicht im gleichen Maße wie bei anderen. Dies sollte sich auch auf den Wohnraum auswirken, der genauso Arbeitsatmosphäre ausstrahlen darf wie Ihr Büro in der Firma - wenn Sie nicht ohnehin zu Hause arbeiten. Im Extremfall von Intimsphäre keine Spur! Die Einrichtung sollte repräsentativ sein und weniger über Sie als Privatperson verraten, sondern als einen Menschen, der sich vorwiegend über seine gesellschaftliche Rolle definiert.

Ihre Einrichtung sollte deshalb ...

... klar strukturiert und durchorganisiert sein: Alles ist klar voneinander getrennt und ist seinem Zweck nach definiert. Verzichten Sie auf Improvisationen!

... kühle Eleganz ausstrahlen: der Stil ist eher nüchtern und sachlich. Das Design weist eine klare Linie auf und verzichtet auf jegliche Spielerei.

... mit wenigen Handgriffen in einen ordentlichen und vor allen Dingen repräsentativen Zustand gebracht werden können: Fliesenböden z.B. sind einfach zu pflegen und verbreiten ein kühles Ambiente.

Generell gilt für Sie: bloß kein überflüssiger Nippes! Wozu die klare Linie eines schönen Ledersessels mit einem Fransen bestückten Zierkissen stören? Warum gemusterte Tapeten, wo es doch nichts Überzeugenderes gibt als eine schlicht geweißelte Wand? Warum der rund geschwungene Designertoaster, wenn das klassische kompakte Format viel weniger Raum wegnimmt? Wir sehen: Sie haben grundsätzliche Vorbehalte gegen Deko aller Art - doch heißt dies nicht, Sie haben keinen Sinn für Ästhetik. Wenn Dekoration funktional und repräsentativ ist, gehört sie zum wesentlichen Stilelement Ihrer Wohnung.

Folgende Empfehlungen richten sich danach, Ihr Wohlbefinden am besten zu fördern.

Farbe

Wenn es nach Ihnen geht, muss jede Farbe für sich stehen können. Fließende Übergänge und Mischfarben sind nicht nach Ihrem Geschmack. Klar abgegrenzte oder konturierte Farbflächen sind Ihr Stil. Bevorzugen Sie klare, reine Farben, lieber in Hochglanz als matt.

Form

Sie umgeben sich am liebsten mit strengen und auf das Wesentliche reduzierten Formen. Jede Form hat eine prägnante Aussage: das quadratische Tischchen, die kugelige Vase, das achteckige Glasgeschirr, die kegelförmige Lampe. Alles ist stabil und statisch der Form nach.

Material

Bevorzugen Sie am besten, sich von Natur aus kühl anfühlende Materialien wie Stein, Metall und Glas. Sie brauchen glatte und harte Oberflächen z.B. wenn sie lackiert, glasiert, poliert und geschliffen sind. Auch Glattleder gehört zu Ihren Wohlfühlmaterialien. Der Glastisch auf Steinsockel neben dem Chromstuhl mit Ledersitzfläche passt besser als der kuschelige Ohrensessel.

Motive

Zu einem ansprechenden Ambiente gehören nicht nur Möbel und Dekogegenstände in den richtigen Farben, Formen und Materialien, sondern auch die richtigen Motive für Bilder und Accessoires.

So könnte z.B. über dem Küchentisch das Poster unterkühlter Schönheiten wie Garbo und Dietrich hängen. Das Wohnzimmer ziert Fotoposter in Schwarzweiß mit einem einsamen Gipfelkreuz oder das Gemälde einer fernen Gebirgskette. Überhaupt ist der Berg das ideale Symbol, da er Zielstrebigkeit und Selbstüberwindung verkörpert. Chinesische Kalligrafien, abstrakte geometrische wirkende Kunst genügen dem strengen, aber eleganten Selbstverständnis. Ein typischer Maler ist z.B. Mondrian mit seinen klar abgegrenzten Farbflächen.

Saturn in den Häusern

Saturn ist schon in der klassischen Astrologie der "Hüter der Schwelle". Unsere ganz natürliche Barriere zur Umwelt ist unsere Haut und der Tastsinn, der besonders eng mit der Haut verbunden ist, erfüllt zum Einen die Funktion, uns in Tuchfühlung mit unserer Umgebung zu bringen, aber auch die Grenzen zwischen ihr und uns wahrzunehmen. Deshalb ist es der Tastsinn, den wir über die Hausposition des Saturn besser kennen lernen können, und die Entsprechungen geben uns Auskunft darüber, wie wir diesen Sinn trainieren können. Deshalb finden Sie hier Ideen, die darauf abzielen, unseren Sinn für Berührung zu schulen.

Saturn in Haus 3 - Tanz der Sinne

Die intensive Berührung, das gründliche Erfassen der Dinge mit dem Tastsinn - das entspricht Ihrer leichten und flüchtigen Art wenig. Sie lieben es spielerisch unverbindlich und möchte sich nicht allzu lange mit einer Sache aufhalten. Ihr Element ist die Luft und wie die Luft möchten Sie zwar alles berühren, aber an nichts haften bleiben. Auch wenn Luft alles umgibt, ist sie kaum spürbar - erst wenn sie in Bewegung gerät und sie als Windhauch die Haut umschmeichelt oder als frische Brise uns Schauer über den Körper jagt. Ebenso suchen Sie Kontakt zu den Dingen: immer in Bewegung, immer nur für den Augenblick.

Wenn Ihnen die Energie ausgeht und Sie das Gefühl haben, neue Kraft tanken zu müssen, tut Ihnen Bewegung ganz besonders gut. Verlassen Sie Ihre vier Wände, suchen Sie ein Fleckchen Natur auf - und lassen Sie sich von Ihren Füßen einfach tragen. Folgen Sie Ihren Sinnen! Nehmen Sie einfach wahr, was um Sie herum geschieht, ohne es zu bewerten. Versuchen Sie dabei, sich auf Ihre Körperempfindungen zu konzentrieren: Spüren Sie die frische Luft, die Wärme der Sonnenstrahlen oder einen lauen Sommerregen auf Ihrer Haut und das Gras unter Ihren Füßen, während Sie gehen. Laufen Sie ruhig ein wenig, tänzeln Sie! Tun Sie alles, um Ihren Körper von aller Last und Bürde zu befreien: also weg mit Gürteln, Krawatten, Halstüchern, Ketten und Armbändern!

Sie sind nicht unbedingt ein Fan der stillen Stunden - Sie brauchen Abwechslung! Erst wenn es richtig turbulent zugeht, fühlen Sie sich so richtig am Leben. Deshalb ist der Urlaub auf dem Bauernhof oder gar in den einsamen Gegenden der schottischen Highlands nur bedingt für Sie geeignet. Ein Städteurlaub hingegen kann Sie so richtig auf Trab bringen. Genießen Sie Sightseeing, Theater, Museen und Ausstellungen oder ganz einfach das bunte Treiben auf den Straßen und Plätzen. Großstädte wie London, Paris und Rom sind da natürlich besonders gut geeignet - hier gibt es noch bis spät in die Nacht hinein etwas zu mit offenen Ohren und Augen zu erleben. Nach einem solchen Kurztrip kommen Sie erstaunlich erholt zurück und - zur Verwunderung Ihrer Mitmenschen - strotzen nur so vor Kraft.

Der Atem ist für Sie eine ganz besonders wichtige Körperfunktion, denn er hat mit Austausch zu tun. Die Luft, die wir ein- und ausatmen, verbindet uns mit der Umwelt, lässt uns an ihr teilnehmen. Es kann für Sie eine sehr schöne Erfahrung sein, wenn Sie sich für einige Momente auf Ihren Atem konzentrieren: Spüren Sie, wie Sie mit jedem Atemzug, etwas von der Welt in sich aufnehmen und in sich speichern. Bei jedem Ausatmen geben Sie etwas von sich an die Umwelt ab und schließen den Kreislauf. Nehmen Sie sich, egal wo Sie sind - auf der Spitze eines Berges, am Meer in der Sonne liegend, am Piccadilly Circus oder im Louvre - Zeit für Ihren Atem: Er lässt Sie teilhaben an der Welt.

Nachwort

Christopher Weidner, Astrologe, München