

ASTROLOGISCHER GESUNDHEITS- RATGEBER

CHRISTINE LINDEMANN

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2014 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-453-7

1. Auflage 2014

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim;
unter Verwendung eines Motivs von © Viktoriia Protsak,
www.fotolia.de
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhalt

Einleitung	7
Darf ich vorstellen: Die zwölf astrologischen Urprinzipien in Kurzportraits	19
1. Symptomfeld: Widder/Mars	47
2. Symptomfeld: Stier/Venus	55
3. Symptomfeld: Zwillinge/Merkur	63
4. Symptomfeld: Krebs/Mond	71
5. Symptomfeld: Löwe/Sonne	79
6. Symptomfeld: Jungfrau/Merkur	87
7. Symptomfeld: Waage/Venus	95
8. Symptomfeld: Skorpion/Pluto	103

9. Symptomfeld: Schütze/Jupiter	111
10. Symptomfeld: Steinbock/Saturn . . .	119
11. Symptomfeld: Wassermann/Uranus .	127
12. Symptomfeld: Fische/Neptun	135
Schlusswort	143
Literaturliste	149
Über die Autorin	155



Einleitung

Salutogenese und astrologische Weisheit –
gesund werden und bleiben mit dem Tierkreis

Egal ob wir ein kleines Zipperlein oder eine ernsthafte Erkrankung erleben, wir empfinden jedes Symptom zunächst meist als schlimme Beeinträchtigung, ja als Verfinsterung unserer Lebensfreude. Wir wollen das Symptom weghaben, und oftmals geraten wir in Panik und denken, dass nichts wieder so sein wird wie zuvor. Genauso fühlen wir, wenn die Menschen, die wir am meisten lieben, krank sind. Wir sind besorgt bis entsetzt und bäumen uns innerlich auf. Auch wenn wir uns schon lange mit psychosomatischen Zusammenhängen und spirituellen Wegen

beschäftigen: Eine Krankheit zeigt uns ziemlich schnell, wie bedürftig und verwundbar wir sind.

Was kann denn wohl ausgerechnet die Astrologie zum Thema "Gesundheit/Krankheit" beitragen? – Das fragen sicherlich viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Nun, ein individuelles Geburtshoroskop ist auch eine Art höchst persönliche Lebenszeit-Landkarte. Krankheiten oder ein anderes äußeres Ereignis können aus astrologischer Sicht dann auftreten, wenn man auf seiner individuellen Route mal wieder herumstolpert oder deutliche Wegweiser benötigt, um die nächsten Schritte zu gehen oder vielleicht sogar einen regelrechten Quantensprung zu wagen. So verstanden ist Krankheit nichts Unnatürliches, sie ist einfach ein unvermeidliches Phänomen auf unserem Lebensweg. Krankheitsphasen öffnen in jedem von uns Raum, damit wir wieder bereit sein dürfen, etwas Neues zu empfangen; und damit sind sie Ausgangspunkte für neue Erfahrungen und Erlebnisse – und nicht Resultate von etwas, was wir "verbockt" haben.

Es gab einmal eine weltberühmte Astrologenschule auf der griechischen Insel Kos (281 vor Chr. gegründet!), wo auch der wohlbekannteste Arzt Hippokrates seine Medizinschule führte. Viele Schüler besuchten beide Schulen und machten die Verbindung beider Disziplinen dann auch später durch ihre Berufspraxis deutlich. Diese enge Verbindung von Astrologie und Gesundheitswesen hielt hunderte von Jahren. Bis ins 17. Jahrhundert hinein hieß Arzt zu sein nämlich, zugleich auch astrologisch gebildet zu sein. Paracelsus (1493–1541), der große Arzt, Wissenschaftler und Naturphilosoph, hielt die Astrologie als Bezugssystem jedweder Heiltätigkeit für unverzichtbar. Für ihn war sie eine der vier Säulen der Heilkunde. Ein Arzt musste seiner Meinung nach nicht nur die Entsprechungen zwischen menschlichem Körper und Gestirnskonstellationen kennen, sondern auch um die richtigen kosmischen Zeiträume wissen, um wirksame Medizin herstellen und verabreichen und um Krankheitsverläufe verstehen zu können: *“Das muss der Arzt wissen, wenn er vom Grund der Arznei reden will; wo nit, so ist*

er nix als ein klarer Bescheißer und arzneiet wie ein Bauer, der Koloquinten in den Wein hängt und alle Menschen damit heilt.”¹ Paracelsus war für die Verbindung von Astrologie und Naturheilmédisin von gewaltiger Bedeutung.

Anthroposophische Médisin, Phytotherapie und einige Arzneimittelhersteller haben diese Tradition bis heute bewahrt und weiterentwickelt.

Die Zuordnung der menschlichen Organe und Körperregionen zu den zwölf astrologischen Urprinzipien, den Tierkreiszeichen, ist ein sehr altes Arbeits- und Wirkungsfeld der Astrologie: Anhand von Krankheitsbildern und Symptomen können analoge Rückschlüsse gezogen werden, welche Lebensthemen nicht oder nicht hinreichend beachtet worden sind beziehungsweise mit welchem Prinzip man sozusagen auf Kriegsfuß steht. Daraus wiederum ergeben sich eine Menge ganz praktischer und hilfreicher Dinge,

1) Kocku v. Stuckrad, Die Geschichte der Astrologie. Von den Anfängen bis zur Gegenwart, München 2003, S. 226

die man für sich und seine Bereitschaft, gesund zu werden, tun kann. Manchmal ergibt sich auch einfach geduldiges Verständnis für die Anwesenheit einer Krankheit in einer bestimmten Phase unseres Lebens.

Aber Vorsicht: Hier funktionieren keine einfachen Schablonen und Rezepte! Natürlich kann man einen Menschen nicht anhand der Art seines Krankseins kategorisieren, kennzeichnen und erfassen, auch wenn man noch so viele Analogien und Gleichnisse und Spiegelungen berücksichtigt! Denn das hieße, ein durch und durch komplexes Phänomen mit sehr begrenztem weltlichen Wissen erfassen zu wollen und eine größere Wirklichkeit auszuschließen. Jede Krankheit und jeder Kranke trägt ja auch ein Geheimnis, sagte der jüdische Gelehrte Weinreb. Und er wies darauf hin, dass es Bereiche gibt, wo ein Mensch nicht behandelt werden kann, sondern geliebt werden möchte, wo allein Sehnsucht und Hingabe zählen.

Was seriöse zeitgenössische Astrologie gar nicht bieten sollte und meiner Meinung nach auch

nicht kann, sind Vorhersagen möglicher Erkrankungen; das Gleiche gilt für spekulative Warnungen oder dubiose Andeutungen über körperliche Schwachpunkte für bestimmte Geburtstage. Deutlich und plakativ formuliert: Man kann den sogenannten “Sternzeichen” keine Krankheitsneigungen zuordnen! Ein Horoskop besitzt eine derart komplexe Struktur, dass solche groben Vereinfachungen wirklich keinen Sinn ergeben. Ganz davon zu schweigen, dass es auch für niemanden hilfreich wäre, denn was könnte man mit diesem Wissen anfangen? Hier in diesem Büchlein geht es um etwas ganz anderes:

Von Ihrem Symptom ausgehend wird analog geschlossen, welches Tierkreisprinzip bei Ihnen im Moment oder vielleicht sogar dauerhaft ein wenig “unterbelichtet” ist und dringend aufgemöbelt werden sollte – egal ob Ihre Sonne zum Zeitpunkt der Geburt darin stand oder nicht! Beispiel: Sie sind Sonnenzeichen Löwe und haben seit geraumer Zeit immer wieder Probleme mit dem rechten Fuß. Verstaucht, geschwollen, Fußpilz oder Ähnliches. Nun sehen Sie bitte

im Register nach, zu welchem Prinzip diese Symptomatik gehört (Fische), und schlagen Sie die Seite 135 zum Prinzip Fische auf – obwohl Sie gebürtiger Löwe sind, das tut hier nichts zur Sache. Denn es geht hier nicht um Ihren Geburtstag, sondern um Ihr Symptom und wie Sie es loswerden, lindern oder in einem anderen Licht sehen können.

Fachlich kompetente astrologische Deutungen machen keine Angst – auch keine Vorwürfe oder gar ein schlechtes Gewissen. Ernsthafte Astrologie will erklären, beleuchten, verständlich machen – und zwar die geschenkten persönlichen Voraussetzungen des Einzelnen und sein Verhältnis zum eigenen Lebensweg. Und damit will und kann sie das Leben ein wenig leichter machen!

Selbstverständlich ersetzen die hier vorgestellten astrologischen, lebenspraktischen Vorschläge keine schulmedizinische oder naturheilkundliche Behandlung! Es soll auch nicht der Eindruck erweckt werden, dass man ernsthaften Beschwerden oder bedrohlichen Erkrankungen lediglich mit

einem Feuerritual oder anderen symbolischen Handlungen beikommen könne!

Dieser kleine astrologische Gesundheitsguide möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, aber herzlich dazu einladen, auf einer anderen Ebene als derjenigen der äußeren Ursachen nach Zusammenhängen zwischen dem, was uns zustößt, und unserem Innenleben zu suchen – und eben dadurch tiefgreifende Lösungen zu (er-)finden! Die Ebene, die damit gemeint ist, ist diejenige der Sinnverwandtschaften, der inhaltlichen Verwandtschaften zwischen dem Innen und Außen, Oben und Unten.

Wer sich auf diese Weltsicht des analogen Denkens einlässt, gewinnt faszinierende Erkenntnisse und Einsichten. Die Welt “spricht” plötzlich, und auch viele der eigenen Marotten und Symptome erscheinen in einem ganz neuen Licht ...

Um diesen Führer benutzen zu können, brauchen Sie keine astrologischen Kenntnisse. Sie müssen sich nicht durch komplizierte Erklärungen wühlen und auch nicht hunderte von Übungen

praktizieren. Denn Sie haben natürlich kein medizinisches Buch vor sich – sondern eines, das Ihre Selbstheilungskräfte und natürlichen Stärken gehörig pushen wird! Es katapultiert Sie aus Niedergeschlagenheit und Stillstand heraus, weil Auswege und Handlungsmöglichkeiten sichtbar werden, auch wenn Sie Ihnen bizarr vorkommen mögen ... Grinsen Sie ruhig, das weckt dann auch sicher Ihre eigenen Assoziationen und Ideen. Denn alle Vorschläge und Anregungen müssen natürlich mit Ihrer persönlichen Lebenswirklichkeit synchronisiert werden. Nicht jeder kann alles ausprobieren. Sie müssen also nur eines kennen, nämlich Ihr(e) Symptom(e), und sich von den Tipps und den – manchmal schrägen – Anregungen inspirieren lassen.

Ganz wichtig: Ihr eigenes “Sternzeichen” spielt bei der Zuordnung der Symptome zu den Tierkreiszeichen keine Rolle! Erstens gibt es dieses Wort in der seriösen Astrologie gar nicht. Es heißt vielmehr Sonnenzeichen, denn es bezeichnet den Stand der Sonne im Tierkreis zum

Zeitpunkt Ihrer Geburt. Mehr nicht. Es gibt aber auch noch Mond, Venus, Mars, Merkur, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun und Pluto. Auch die stehen irgendwo in jedem Horoskop herum und wollen gedeutet werden. Und es gibt auch noch den Ort Ihrer Geburt, der bei der Berechnung des Geburtshoroscops berücksichtigt wird. Das alles kann nur in einer individuellen Horoskopdeutung passieren!

Noch ein wichtiger Hinweis: Die Einteilung der Krankheitssymptome unter die zwölf Tierkreiszeichenprinzipien ist eine sehr starke Vereinfachung, die der Übersichtlichkeit und Orientierung dient. Es sind ja immer mehrere astrologische Prinzipien am Zustandekommen eines Symptoms "beteiligt". Für ein astromedizinisches Fachbuch würden selbstredend Konstellationsbilder hergeleitet und herangezogen, aber darum geht es hier nicht. In aller Bescheidenheit und im Bewusstsein der eigenen Erkenntnisgrenzen geht es vielmehr um Ideen, vielleicht auch eine Initialzündung, die dazu

führen, liebevoll und mit Humor für sich und seine Gesundheit das Ruder selbst in die Hand zu nehmen. Für Ihren Krankenbesuch bei sich selbst stellt Ihnen dieses Büchlein jedenfalls einen prächtigen bunten Strauß von inspirierenden Anregungen zur Verfügung.

Alles klar? Dann mal los und viel Vergnügen!



Mercur, hier in der mythischen Gestalt des Götterboten. Er ist astrologisch dem Tierkreiszeichen Jungfrau zugehörig und wie dieses eng verbunden mit dem gesamten Bereich der Gesundheit

und Psychosomatik. Die Botschaften, die er entschlüsseln hilft, sind eben die der Seele, die verstanden und berücksichtigt werden wollen und die sich oft in körperlichen Symptomen bemerkbar machen.



Darf ich vorstellen:
Die zwölf astrologischen
Urprinzipien in Kurzportraits

Es gibt viele gute Bücher zu diesem Thema (Sie finden diejenigen, die mich persönlich begeistern, in der Literaturliste), aber nicht jeder von Ihnen hat möglicherweise eines zur Hand oder sogar schon gelesen. Daher will ich Sie kurz und knapp, aber dennoch fundiert ein wenig vertraut machen mit diesen Ur-Bausteinen des astrologischen Denkens. Und ich möchte Ihnen die wunderbare innere Logik der Abfolge des Tierkreises nahebringen. Jedes Geburtshoroskop enthält alle diese Bausteine, aber die Zusammensetzung ist – je nach Geburtszeit und -ort eines Menschen – einzigartig.²

Die folgenden Kurzportraits sind nun nicht hauptsächlich auf Geburtstage in den jeweiligen Zeichen zu beziehen. Sie stellen vielmehr ein quasi idealistisches Konzentrat der "reinen" Energie dieses Prinzips dar, das es in dieser puren Form in einem Horoskop nicht gibt, weil immer mehrere Prinzipien auf den Ebenen von Tierkreiszeichen, Häusern und Planeten aufeinander treffen. Diese Kombinationen treffend zu übersetzen, ist die hohe Kunst der Horoskopdeutung. Wenn Sie mögen, können Sie jedoch die kleinen, konzentrierten Portraits auch auf einzelne Elemente Ihres oder eines anderen Geburtshoroskops beziehen: In Bezug auf Ihre Sonnenstellung (Geburtstag) erfahren Sie dann etwas über die Art und Weise Ihres Verhaltens, in Bezug auf den

2) Betont sind einzelne Bausteine beispielsweise dann, wenn Sonne oder Mond oder der Aszendent eines Horoskopeigers damit verknüpft sind. Es gibt aber noch viele andere Möglichkeiten solch einer vorliegenden Betonung. Sie merken, ein Geburtshoroskop kann nicht im Sekundentakt im TV oder gar in Zeitungsvorhersagen gedeutet werden, dazu gehören unter anderem Fachkenntnis, Vorbereitung und eine ruhige, aufmerksame Gesprächssituation.

Aszendenten (Geburtsminute) etwas über die Beschaffenheit Ihres inneren Kraftquells und in Bezug auf den Stand des Mondes etwas über Ihre Gefühls- und Empfindungswelt.³

Hauptsächlich geht es aber jetzt darum, die Essenz der zwölf astrologischen Prinzipien kennenzulernen, damit sich dann ein Verständnis entwickeln kann, was für eine Rolle sie für Erkrankung und Gesundheit in unserem Leben spielen können. Die Angaben über die körperliche Entsprechung der einzelnen Prinzipien sind für einen ersten Überblick angelegt und haben keinen Anspruch auf medizinische Detailgenauigkeit. Wer in dieser Hinsicht in die Tiefe gehen möchte, dem sei das Werk von Hermann Meyer *Psychosomatik und Astrologie* ans Herz gelegt,

3) Sie erfahren Ihre Geburtszeit beim Standesamt oder Einwohnermeldeamt Ihres Geburtsortes. Mit diesen Daten können Sie sich im Internet bei zahlreichen Portalen kostenlos eine Zeichnung Ihres Geburtshoroskops erstellen und ausdrucken. Diesem Horoskopbild können Sie dann entnehmen, in welchem Zeichen Ihr Aszendent und Ihr Mond stehen. Oder Sie gönnen sich eine Beratungssitzung bei einer Astrologin/einem Astrologen Ihres Vertrauens.

das auch innere Organe, Körpersäfte und viele Abläufe der menschlichen Körperfunktionen astrologisch unter die Lupe nimmt.

I. Widder ♈ – Mars ♂ – 1. Haus

Mit einem Donnerschlag tritt das erste Tierkreisprinzip an, jetzt nimmt alles seinen Anfang! Feurige Energie ist seine Essenz, aus ihr gehen Amazonen und Kämpfernaturen hervor. Denn noch versteht sich gar nichts von selbst, noch gibt es keine Geschichte – jeder Schritt bedeutet noch, Neuland zu erobern, Pioniertaten zu vollbringen, eisernen Willen zu zeigen, unverzüglich, direkt und mit aller Kraft zuzupacken. Daraus entstehen Mut, Geradlinigkeit, Risikobereitschaft, ebenso die Fähigkeit, den eigenen Impulsen zu trauen, mit sich selbst im Reinen zu sein. Das Widder-Prinzip duldet keine taktischen Spielchen, kein Zaudern, keine versteckten Andeutungen, keine Koketterie. Geduld kann es nicht

aufbringen. Es zwingt Ehrlichkeit heraus (manchmal bis zur Taktlosigkeit), Einfachheit und die möglichst unmittelbare Umsetzung von (körperlichen) Bedürfnissen. Unsichtbares will sichtbar gemacht, Geheimes ausgesprochen, Mögliches in die Tat umgesetzt werden.

Körperliche Entsprechungen: Kopf, Muskulatur, Zähne, Fingernägel, Penis, Klitoris, Gallenblase, Blut

II. Stier ♂ – Venus ♀ – 2. Haus

Ganz ruhig und gesammelt folgt das zweite Prinzip: Schwere, erdige, kompakte Energie manifestiert sich. Widders Ungestüm hat so viel zurückgelassen – nun gilt es, die Umgebung zum Bestand zu machen, sie sich anzueignen! Reviere werden gesichert, Grenzen gesetzt, Gemeinschaften gebildet, Wurzeln ausgetrieben, Vorräte und Depots angelegt. Die Auseinandersetzung mit

der äußeren und der eigenen Natur nimmt seinen Lauf. Materialien werden gestaltet, geformt, gesammelt, konserviert. Es kann gebaut, beackert und konstruiert werden. Das Stier-Prinzip eröffnet die sinnliche Erfahrung des Umraums, ja des ganzen Daseins: Es will berühren, schmecken, riechen, tönen. Was es besitzt, will es in sich aufnehmen, mit Bedacht genießen – nur das ist es, was zählt. Aus Stier-Essenz gehen Töpfer und Imker hervor, Banker und Sänger, Vorsitzende des Heimatvereins, Versicherer und Gourmets, Körpertherapeuten und Landwirte, Soziologinnen und Immobilienmakler und, und, und ...

Körperliche Entsprechungen: Hals, Nacken, Lippen, Mandeln, Stimmbänder, Stimme, Kehlkopf

III. Zwillinge ♊ – Merkur ☿ – 3. Haus

Flink und wendig kommt das dritte Prinzip in unser Blickfeld gehüpft. Der Zwilling ist durchpulst von leichter, wehender Luftigkeit. Stier hat so viel

Massives und Dauerhaftes geschaffen – jetzt gilt es, sich zu bewegen, neugierig herumzusausen, alles aufzunehmen und zu erfassen, was da ist: wie groß, wie schwer, wie weit, wie schnell ... Alles soll erschlossen, unterschieden, manchmal auch zerlegt, vor allen Dingen aber bezeichnet werden, denn mit dem Zwillingeprinzip kommt das Sprechen in die Welt, die Kommunikation! Aus Zwillinge-Essenz entsteht Mitteilungsbedürfnis, Sprachtalent, Interesse an allen nur möglichen Phänomenen dieser Welt genauso wie technische und praktische Begabung – oftmals sind diese Talente beim Menschen recht einseitig verteilt.

Die luftige Energie duldet keine zu intensive Vertiefung und kein übermäßig langes Verweilen: So vieles muss doch noch ausprobiert, erlebt, aufgesucht, gehört, gesehen, begriffen und weitererzählt werden!

Körperliche Entsprechungen: Arme, Schultern, Hände, Bronchien, Lunge, Luftröhre, Gehirn, Sprechwerkzeuge, Nervenbahnen



1. Symptombereich: Widder/Mars

Allergien, Migräne, Fieber, Entzündungen, Nägelkauen, heftige Schmerzen, Kopfschmerz, Zahnprobleme, Gallenbeschwerden, Muskelschmerzen, Muskelverletzungen, Nasenbluten, Stiche, Bisse, Splitter, Eisenmangel, Potenzstörungen, Sodbrennen, Juckreiz, Akne, Haarausfall, Karies

Widder/Mars-Prinzip ♈ / ♂

Astrologisch gesehen zeigen alle diese Symptome eine Beeinträchtigung des Widder/Mars-Prinzips in Ihrer Lebenssituation an, unabhängig davon, ob Sie selbst vom "Sternzeichen" her Widder sind, und unabhängig davon, welche

Ursachen aus medizinischer Sicht dafür verantwortlich sein mögen.

Hier zur Erinnerung noch einmal eine kleine Beschreibung:

Das Widder-Prinzip verkörpert den Anteil in uns, der aktiv, energisch, ungestüm und wild sein will. Es symbolisiert unsere kriegerischen, amazonenhaften Kräfte, die uns Durchsetzungskraft und Willensstärke ermöglichen. Wir brauchen es, um spontan und ohne großes Wenn und Aber etwas Neues anzufangen – und falls nötig auch einmal die Krallen auszufahren.

Was können Sie sich nun konkret unter einer Beeinträchtigung des Mars/Widder-Prinzips vorstellen?

Sie werden häufig das Gefühl haben, dass Sie eigentlich einmal so richtig auf den Putz hauen müssten, aber dazu kommt es einfach nicht. Wut, Ärger, Groll, vielleicht sogar Hass rumoren in Ihrem Inneren – manchmal so versteckt, dass

Sie es selbst schon nicht mehr mitbekommen. Sie haben den Eindruck, dass Sie häufig übergangen werden und Ihren eigenen Willen viel zu wenig zur Geltung bringen können. Obwohl Sie innovative Einfälle und Ideen haben und eigentlich abenteuerlustig sind, fehlt es Ihnen bisweilen an Wagemut, Energie und Initiative, Ihre Ideen dann auch gegenüber anderen Menschen durchzusetzen. Möglicherweise haben Sie Angst vor aggressiven Menschen oder sind mit tätlichen Übergriffen konfrontiert.

Es geht nun darum, das Mars/Widder-Prinzip kräftig zu beleben, bloß: Wie macht man das?

Hier einige praktische Vorschläge, bitte fangen Sie mit dem für Sie persönlich einfachsten an:

Finden Sie heraus, gegen wen oder was sich Ihre Wut, Ihr Groll und Ihr Ärger eigentlich genau richten – und schreiben Sie das auf. Sind Sie insgeheim der Meinung, dass Sie für irgendetwas eine Strafe verdienen? Wenn ja, finden Sie heraus, wofür. Und dann bemühen Sie sich – falls wirklich

erforderlich – um eine Bereinigung der Angelegenheit oder Sie bitten innerlich um Vergebung.

Sie brauchen viel körperliche Bewegung und Aktion! Besonders geeignet sind zum Beispiel: Squash, Tennis, Kampfsportarten, afrikanischer Tanz, Flamenco, Zumba, Muskeltraining, Dartspiel, Fechten, Hundesport, Wettkampfsport. Wenn Sie gerade niemanden zum Besiegen zur Verfügung haben, fangen Sie mit dem eigenen inneren Schweinehund an ...

Auch gewinnorientierte Gesellschaftsspiele wie Risiko, Schach, Dame, Reversi und so weiter stärken Ihren inneren Kämpfer.

Beschäftigen Sie sich mit dem Krieger/der Amazone in Ihrem Inneren: Von welchen Kämpfen träumen Sie? Wann haben Sie schon einmal einen persönlichen Sieg errungen, ein Abenteuer bestanden? Wie haben Sie das gemacht?

Schauen Sie sich gute Action- oder Martial-Arts-Filme an – was empfinden Sie? Mit welcher Person können Sie sich identifizieren?

Probieren Sie aus, ob Sie Spaß daran haben, zu trommeln oder Schlagzeug zu spielen – eine sehr effektive Belebung des Widder-Prinzips!

Sorgen Sie dafür, dass Ihre sexuellen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen, auch wenn Sie gerade ohne Partner leben.

Trauen Sie unbedingt Ihren ersten Impulsen und überlegen Sie nicht zu viel. Fangen Sie mit etwas an, was gänzlich neu für Sie ist. Tun Sie etwas, was Sie sich bislang noch nicht getraut haben.

Verwenden Sie als Begründung für unverzichtbare Vorhaben und echte Wünsche den Satz: „Weil ich das jetzt so will!“ Sagen Sie nein, wenn Sie nein meinen. Für sich selbst zu sorgen und bei sich zu sein, heißt nicht automatisch, egoistisch zu sein.

Beschäftigen Sie sich mit dem Element Feuer: Kerzen, Holzfeuer, Schmiedefeuer, Kamin, Feuerwerk, Wunderkerzen – erlauben Sie dem Feuer, Ihre Begeisterung und Lebenskraft anzufachen.

Übergeben Sie das, was Sie grämt, rituell und symbolisch den Flammen.

Haben Sie schon einmal geschmiedet oder einem Schmied zugesehen? Beim Schmieden kommen Feuer und Eisen zueinander: zwei elementare Widdererscheinungen auf einen Streich!

Bringen Sie knallrote Farbakzente in Ihren Alltag. Frauen haben es da mit Lippenstift und Nagellack einfach. Aber auch ein Strauß roter Prachtrosen ist eine mächtige Soforthilfe für schwache Widderenergie! Denken Sie an Krawatte, Schal, Hut, Mütze oder - warum nicht? - knallrote Unterwäsche. Und lassen Sie Ihren Blick einmal durch Ihre Wohnung schweifen: Würde sich da eventuell auch das eine oder andere rote Accessoire gut machen?

Einige Heilmethoden, die dem Prinzip
Widder/Mars entsprechen:

- *Akupunktur*
- *Rotlicht*
- *Blutegel*
- *Schwitzkuren*
- *Schwitzhütte*
- *Sauna*
- *Rolfing*
- *Räuchern*
- *Moxibustation*
- *Auflegen von heißen Steinen*
- *medizinisches Krafttraining*
- *zahnärztliche Behandlungen*
- *Xylit als Karies- und Paradontoseprophylaxe*
- *Eisensubstitution*

Einige Heilpflanzen, die dem Prinzip Wider/Mars entsprechen:

(Nur in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker anwenden!)

Cimicifuga, Schlüsselblume, Meerträubel, Johanniskraut (Rotöl), Klette, Mariendistel, Sanddorn, Stechapfel, Brennnessel, Aloe vera, Thymian, Löwenzahn