



Die Löwezeit

ca. 23.7.-22.8

Die Fülle leben

- lebenslustig, energievoll, tatkräftig

Löwe-Gebet

*Möge ein Strahl deines göttlichen Glanzes,
strahlender Engel,
auf mich treffen,
während ich zu deinen Füßen verweile*





König der Tiere trifft auf heiße Sonne

Der Hochsommer steht unter der Regentschaft des stolzen Löwen. Seiner ihm zugewiesenen herausragenden Stellung gemäß ist die Sonne, der Mittelpunkt unseres Sonnensystems, sein Herrscherplanet. Dominanz, Selbstbewusstsein, Führungsanspruch aber auch Lebensfreude und Lebenslust sind weit verbreitete Züge eines Sonnencharakters. In dieser Jahreszeit ist es naheliegend, uns mit diesen Qualitäten in uns auseinanderzusetzen. Die heißesten Tage des Jahres fallen häufig in die Löwezeit.

Nach der Kindheit, beziehungsweise von der Seite der Eltern her gesehen der Familiengründung der Krebszeit, folgt nun das Erwachsenwerden der Kinder. Während der Pubertät sind Machtkämpfe um „wer bestimmt was ich zu tun habe“ Dauerthemen. Der Jugendliche sucht seinen Platz in der Familie, im Freundeskreis, in der Gesellschaft. Er muss suchen wer er ist, was ihn ausmacht, mit einem Wort seine Persönlichkeit. Dabei kommt es zwangsläufig zu Reibereien mit der Umgebung, da wir uns oft darüber zu definieren suchen wer wir *nicht* sind und was wir *nicht* wollen.

Die Fülle erleben

Die Getreideernte auf dem Feld beginnt mit dem keltischen Schnitterfest am 1. August. Die ersten Pilze bieten sich in Wiese und Wald zum Sammeln an. Viele Blumen und Blüten erfreuen uns mit ihren Farben und Düften. Sonnenblumenfelder blühen, Vogelbeeren, Hagebutten, Essigbaumkerzen setzen rote Farbakzente im Grün der Bäume. Heil- und Gewürzkräuter entfalten ihre größte Wirkkraft und werden in dieser Zeit für den Winter geerntet, getrocknet und aufbewahrt. Am 15. August Maria Himmelfahrt binden in ländlichen Regionen die Frauen noch immer ihre Kräuterbuschen, lassen sie in der Kirche weihen und bewahren sie im Herrgottswinkel bis zum Gebrauch im Winter auf.

In die Hitze des Sommers mischen sich die ersten Herbsttöne, die Badesaison neigt sich dem Ende zu, die Abende beginnen bereits kühl zu werden. Reinigende Gewitter vertreiben die Hitze und Schwüle des Tages. In der Hochzeit des Sommers gehen wir Aktivitäten in der Mittagshitze eher aus dem Weg und verschieben diese auf die angenehm kühlen Abendzeiten.

Tipp für heiße Sommertage:

Lassen Sie einige zerrissene Minzeblätter in kaltem Quell- oder Leitungswasser 1-2 Stunde ziehen und genießen Sie dann das kühlende Getränk.



Die Erntearbeit auf Hochtouren

Es ist die Hauptzeit der Reife und Ernte, die in der anschließenden Jungfrauzeit weitergeführt und dann größtenteils abgeschlossen wird. Im August beschenkt uns die Natur üppig mit ihren Gaben und wir können endlich ernten was wir gesät, gepflegt und großgezogen haben.

Hierbei ist ein wichtiger Aspekt nicht zu vergessen: So wie Klima, Wetter und sonstige äußere Einflüsse unsere Bemühungen in Garten und Feld sowohl begünstigen als auch zunichte machen können, ist auch die Ernte in unserem Lebensjahr nicht allein von unserer eigenen Hände Arbeit abhängig. Wir können noch so sorgfältig ein Projekt geplant, vorbereitet und umgesetzt haben, es liegt nicht allein an uns was wir damit ernten. In manchen Jahren kann es trotz bester Vorarbeit zu Missernten oder Ernteeinbußen kommen.

Eine gute Ernte ist Folge unserer persönlichen Anstrengungen und der glücklichen Fügung des Augenblicks. Dies sollten wir nie vergessen und dankbar das Geschenk entgegennehmen und für schlechtere Jahre vorsorgen.

Im eigenen Tun erblühen

In Landwirtschaft und Garten ist diese Zeit anders als in Industrie und Schule nicht Zeit zu Urlaub und Erholung sondern eine Zeit der Arbeit. Jetzt wird die Ernte der Arbeit des bisherigen Jahres eingefahren, dies erfüllt uns mit Freude, Stolz und Zufriedenheit. Wir können beruhigt auf das blicken, was wir geschafft und geleistet haben. Wir können jetzt das Ergebnis unserer bisherigen Arbeit sehen, fühlen. Es ist der letzte Arbeitsschritt bevor wir unsere Arbeitsgeräte aus der Hand legen können. Jetzt können wir sicher sein, dass alles gut geht und wir sehen was wir uns erarbeitet haben. Damit ist auch ein ganzes Stück Selbstbewusstsein und Befriedigung verbunden. Die Löwequalität geht damit einher, dass wir uns eine gewisse Stellung, einen guten Ruf erarbeitet haben und mit unserer weiteren Arbeit auf diesem Gebiet eine gute Ernte einfahren können. Jetzt beginnt sich die Arbeit zu lohnen, wir werden leistungsgerecht bezahlt und erhalten Anerkennung und Zuspruch.

Schnitterfest zum 01.08

Schmücken Sie Ihren Ritualplatz mit einem bunten Sommerblumenstrauß, Getreideähren sollten nicht fehlen. Entzünden Sie eine Kerze und reinigen Sie die Luft mit einer für Sie angenehmen Räuchermischung. Setzen Sie sich mit Blick auf die Mitte nieder, nehmen Sie mit allen Sinnen die Elemente Ihres Ritualplatzes wahr. Am besten jedoch setzen Sie sich mitten unter die blühenden Blumen eines schönen Gartens. Schließen Sie dann die Augen, nehmen Sie Ihre Atmung wahr und Ihr Herz. Hüllen Sie mit jedem Ausatmen Ihr Herz mit einem Lächeln der Dankbarkeit ein. Öffnen Sie Ihr Herz und lassen Sie es zu, dass in Ihrem Herzen ein Gefühl der Liebe und Zuneigung für sich und Ihre Umwelt entsteht. Wenn Ruhe in Ihrem Herzen und Ihrem Kopf eingekehrt ist, ist die Zeit gekommen sich im Stillen eine oder mehrere der folgenden Fragen zu stellen:

Was ernte ich in diesem Jahr?

Was gelangt in diesem Jahr zur Reife/Blüte?

Wem/Was gilt mein Dank für diese Ernte?

Gibt es einen klaren Mittelpunkt in meinem Leben?

In welcher Beziehung, auf welchem Gebiet kann ich Führung übernehmen?

Auf welche Leistungen kann ich stolz sein?

Was habe ich mir erarbeitet?

Lassen Sie die Antworten aus Ihrem Herzen auftauchen, bewerten Sie sie nicht, lassen Sie einfach zu was kommt und nehmen Sie wahr, ob die Antwort Sie gefühlsmäßig berührt und sich richtig anfühlt.

Herz im Mittelpunkt



Überhitzung vermeiden

Dem Löwen wird körperlich das Herz und seine Funktionen zugeordnet. Die Blutgefäße und das Herz sind die Kreislauforgane unseres Körpers. Sie dienen als Transportsystem damit das Blut mit seinen Nährstoffen alle Zellen erreichen kann. Hierbei übernimmt das Herz die zentrale Pumpfunktion um das Blut in dem geschlossenen Kreislauf in ständiger Zirkulation zu halten.

An heißen Tagen ist unser Herz besonders empfindlich weshalb wir es keiner großen Belastung aussetzen sollten. In der Hitze des Sommers erleiden geschwächte Menschen leicht einen Kreislaufkollaps, Venenentlastung tut Not wenn das Blut in die Beine sackt. Gewitterstimmungen können auch unser Herz emotional in Wallung versetzen.

Wie läuft Ihr innerer Motor – auf Hochtouren, auf Sparflamme oder schnurrt er kraftvoll aber ruhig dahin? Können Sie auch mal zurückschalten oder bei Bedarf Gas geben? Was treibt Sie an? Fehlt Ihrem Motor der Brennstoff oder haben Sie vollgetankt? Wer ständig mit Vollgas durchs Leben rast belastet sein Herz ebenso wie der der sich unentwegt bremst.

Tipp:

Entlasten Sie an heißen Tagen Ihr Herz und unterstützen Sie seine Tätigkeit, indem Sie soweit möglich nur leichte körperliche Anstrengungen unternehmen und vor allem falls Sie viel auf den Beinen sind, abends die Beine wortwörtlich hochlegen.

Immer mit dem Herzen dabei sein

Ob unser Herz schnell schlägt oder langsam, der Blutdruck steigt oder sinkt hängt eng damit zusammen, ob wir uns in Aktivität oder Ruhe befinden, ob wir schlafen oder wachen und ob wir seelisch ausgeglichen oder erregt sind. Der Kreislauf passt sich automatisch an. So können wir im Rückschluss über den Zustand unseres Kreislaufs Aussagen über unsere innere Befindlichkeit machen. Da der Kreislauf im Normalfall willentlichen Veränderungen wenig zugänglich ist wird es schwer fallen uns hier etwas vor zu machen.

Gefühle wie Trauer, Freude, Begeisterung, Wehmut können wir in unserem Herzen spüren. Unser Herz gibt Auskunft über unser emotionales Erleben von Liebe, Schmerz, Wärme, Mitgefühl und Beziehung, über unsere Wahrnehmung von Empfindungen und insgesamt über unsere Wahrnehmungsfähigkeit.

Die Symbolik des Herzens erschließt sich uns rasch, wenn wir an die zahlreichen Sprichwörter und Redewendungen denken, die es in der deutschen Sprache rund um das Herz gibt. Jemand kann ein „steinernes oder ein weiches Herz“ besitzen, das „Herz rutscht in die Hose“ oder „schlägt bis zum Hals“, unser „Herz kann voll oder gebrochen“ sein. Mit einem Freund können wir „ein Herz und eine Seele sein“.



Wir sehen daraus, dass das Herz landläufig mit unserer Gefühlswelt assoziiert wird. Daher ist die Löwezeit bestens geeignet, um sich mit seinen Gefühlen zu beschäftigen.

Fragen, die Sie an Ihr Herz stellen könnten:

Welche Herzenswünsche hege ich?

Kann ich die Stimme meines Herzens vernehmen?

Wann kommt mein Herz unter Druck?

Was verbinde ich mit meinem Herzen?

Was bewegt mein Herz?

Was liegt mir am Herzen?

Ich bin ich

Bereits kleine Kinder deuten auf ihren Herzbereich wenn sie von sich selbst sprechen, daran wird deutlich wie eng wir unbewusst unser Herz mit unserer Identität verknüpfen.

Menschen können die gleiche Begebenheit völlig unterschiedlich wahrnehmen und für sich bewerten. Je näher unsere Einschätzung an unserer persönlichen Realität liegt desto angemessener können wir mit einer gegebenen Situation umgehen und sinnvoll handeln. Ist die Wahrnehmung unserer eigenen Person mit unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten oder die Einschätzung unserer Umgebung getrübt wird unser Handeln von diesen Fehlwahrnehmungen ungünstig beeinflusst.

Slogan für das Herz: „Ich folge meinem Herzen“

Tipp:

Das Tönen des Vokals „aaaaaa“ bringt Herz und Brustkorb in Schwingung. Probieren Sie es aus.



Wenn Sonne und Löwe stöhnen

Unser Herz kommt in erster Linie dann unter Druck und Stress, wenn wir uns selbst verlieren. Vielleicht versucht es sich Gehör zu verschaffen indem es unregelmäßig schlägt, den Druck auf die Gefäße erhöht oder den Brustkorb mit Schmerzen erfüllt. Es konfrontiert uns mit der Frage: lebst Du dich?

Was das Herz unterstützt

Ausreichend körperliche Bewegung
Alle Tätigkeiten, die unser Herz berühren
Liebevollen Beziehungen
Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Drehübungen, da sie das Herz-Kreislaufsystem entlasten
Übungen des vorderen Bogens aktivieren die Herzaktivität
Leichte Umkehrhaltungen und Venenpumpe erleichtern den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen hin

Was dem Herzen schadet

Angst, Leistungsdruck, Hass und Zorn
Bewegungsmangel
Gefühlskälte
Das Fehlen eines Lebenssinns
Selbstverlust

Den strahlenden Löwen herauskehren

Die Bereitschaft unseres Herzens zur Aktivität wird in Brustkorb öffnenden Übungen wie den Rückbeugen getestet. Unsere Fähigkeit uns zurückzunehmen und nicht im Mittelpunkt der Aktivität zu stehen zeigt sich in den Reaktionen unseres Körpers auf Vorbeugen und Umkehrhaltungen wie Pflug und Schulterstand. Ich habe hier vor allem das Herz aktivierende Übungen zusammengestellt. Um mehr Ruhe und Entspannung ins Herz zu bringen eignet sich zum Beispiel die Wassermann-Reihe.

Übung 1: Sonnenatmung

Kommen Sie in eine bequeme Sitzhaltung auf dem Boden oder auf einem Stuhl, Hauptsache Sie können gut aufgerichtet sitzen. Beugen Sie sanft den Nacken ohne den Brustkorb einsinken zu lassen, entspannen Sie Unterkiefer, Augen und Stirn. Nehmen Sie Ihre Atmung wahr und wo Ihr Körper die Unterlage berührt. Nehmen Sie sich einige Atemzüge Zeit sich ausatmend niederzulassen, anzukommen. Spüren Sie dann die Atemluft an der Nase ein- und ausströmen und stellen Sie sich vor, wie die Einatemluft durch das rechte Nasenloch ein und die Ausatemluft durch das linke Nasenloch ausströmt. Üben Sie entspannt, lassen Sie Ihre Vorstellung arbeiten, der Atem folgt. Um die Übung zu verstärken können Sie Ihre rechte Hand in die Lotosblütenhaltung nehmen: Daumen, Ring- und kleiner Finger gestreckt, Zeige- und Mittelfinger zur Handinnenfläche geklappt. Führen Sie die Hand zur Nase, so dass der Daumen am rechten, die anderen gestreckten Finger am linken Nasenflügel zu liegen kommen. Einatemend verschließen Sie die linke Seite und atmen rechts ein, ausatmend, rechts verschließen und links ausatmen. Üben Sie nach Ihrer eigenen inneren Uhr und spüren Sie wie sich Ihre Nase anfühlt, Ihr Kopf, Ihr Herz.



Übung 2: Flügelatmung belebt sanft den Herzmeridian

Der Herzmeridian verläuft, ähnlich dem Lungenmeridian, an der Innenseite der Arme. Ein guter Fluss im Herzmeridian sorgt für unser emotionales Gleichgewicht. Die folgende Übung ist aber auch gut für den Dünndarmmeridian des Jungfrauzeichens geeignet, der auf der Armrückseite verläuft. Traditionell wird der Dünndarmmeridian nicht nur mit unserer Fähigkeit, unsere Nahrung zu verdauen assoziiert sondern auch mit derjenigen Ideen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit auf Ihre Matte. Breiten Sie einatmend die Arme seitlich aus, die Handflächen nach vorn, die Ellbogen leicht gebeugt, wie Schwingen einen großen Vogels. Gleichzeitig nehmen Sie den Kopf und die Brustwirbelsäule in eine leicht Rückbeuge und heben das Brustbein. Ausatmend die Arme nach vorne schwingen, etwas vor dem Brustkorb kreuzen, Kopf und Brustwirbelsäule ebenfalls nach vorn neigen. Wiederholen Sie die Bewegung mindestens 10x und achten Sie dabei auf Ihre Empfindungen im Brustkorb. Wie fühlen sich die Bewegungen für Sie an? Spüren Sie mit geschlossenen Augen nach.



Übung 3: Taube

Ausgehend vom Fersensitz schieben Sie Ihr rechtes Knie nach schräg außen vorne und ihr linkes Bein ausgestreckt, von der Leiste her gerade nach hinten. Lassen Sie Ihr Becken so gut es geht sinken, stützen Sie sich zunächst mit Ihren Händen ab. Einatmend Brustbein heben, ausatmend Becken sinken lassen. Nur wenn Sie keine Beschwerden im Knie oder im Rücken verspüren gehen Sie einen Schritt weiter, ansonsten bleiben Sie in dieser Position und konzentrieren sich auf das Heben des Brustbeins beim Einatmen. Falls möglich nehmen Sie die Hände vom Boden und richten Sie sich aus den Hüftgelenken auf. Die Arme zur Seite heben, Oberarme und Unterarme in einem rechten Winkel, Daumen und Zeigefinger berühren sich, ziehen Sie die Arme so gut es geht nach hinten, ohne die Schultern anzuheben. Spüren Sie die Öffnung im Brustraum. Bleiben Sie einige tiefe Atemzüge und genießen Sie die Weite. Wechseln Sie nach dem Auflösen die Seite.



Übung 4: Brüllen wie ein Löwe

Kommen Sie in den Fersensitz, beugen Sie sich leicht nach vorne, so dass Sie Ihre Hände an den Knien abstützen können, die Finger wie Krallen gespreizt. Ausatmend reißen Sie die Augen auf, strecken Sie die Zunge heraus und brüllen auf ein kräftiges, lautes „Haaaaa“. Einatmend die Spannung aus Gesicht und Oberkörper zurücknehmen. Versuchen Sie es mehrere Male, falls es nicht auf Anhieb klappt. Es bedarf des Mutes ein Löwe zu sein.



Ein Löwe-Gedicht

Am See

*Die Zeit des Leidens ist vorbei
ich bin mein größter Schatz in diesen Tagen*

*Wehmut, Einsamkeit und Schuldgefühle
sind nur mehr Erinnerung*

*Die Gegenwart ist licht und hell
die Sonne scheint, das Gras ist wieder grün*

*Ich spür ein Drängen und ein Ziehn in meiner Brust
und aus den Poren quillt Lebendigkeit*

*Eingehüllt in Freude und Begehren
trete ich dem Tag und dir entgegen*