Die Schützezeit

ca. 23.11-21.12

Ruhe und Besinnlichkeit genießen
- idealistisch, euphorisch, gesellig

Schütze-Gebet

Lichtvoller König der Nacht
lass den Widerschein deiner Weisheit in mir aufleuchten
auf dass ich mein Ziel treffe
und meine Seele in Würde und Größe dir dient.

Treffsicherer Schütze trifft auf optimistischen Jupiter

Jetzt ist es Zeit für den Schützen neue Ziele anzupeilen und für Jupiter zu philosophieren und Fragen nach dem Lebenssinn, nach Religion und Glaube zu stellen.
Schützegeborene gelten als optimistisch, humorvoll, gesellig und von Idealismus beseelt. Der Jupiter ihr Führungsplanet wird als Glücksbringer und Garant für Wachstum und Erfolg gehandelt. So nimmt es nicht Wunder, dass diese Zeit trotz ihrer Dunkelheit ganz anders wie die Skorpionzeit als licht- und hoffnungsvoll empfunden wird.

Spätherbst oder Frühwinter?

Im Spätherbst der Schützezeit sind fast alle Blätter von den Bäumen gefallen, eine auffallende Ausnahme bildet der Jupiterbaum – die Eiche, sie hält an ihren Blättern zumeist noch lange fest. Die Arbeit auf den Feldern und in den Gärten ist beendet. Wir sollten jetzt entgültig den Boden ruhen lassen und nicht mehr eingreifen, auch um die Würmer und Larven, die in der Erde vor dem Winter Schutz suchen nicht zu stören.

Der erste Kälteeinbruch mit schneidendem Wind, Schnee und Eis hat vermutlich schon stattgefunden Frostempfindliche Pflanzen sind erstorben, nur winterharte Gewächse, die häufig ein Symbol für Ewigkeit und Treue darstellen, wie Efeu, Buchs, Tanne, Wachholder stehen unverändert in ihrem lebendigem grünen Kleid da. Sie haben nur innerlich ihre Säfte zurückgezogen und überleben die harte kalte Winterzeit in einer Art Winterruhe. So wie sich die Kräfte in der Natur nach Innen und in den Boden zurückziehen, ist es auch für uns hilfreich, uns dem Schutz der Erde anzuvertrauen und nachzuspüren auf welchem Grund unser Leben steht, was uns trägt und hält.

Tipp:
Lassen Sie sich von der Hektik des um sich greifenden Weihnachtsstresses nicht anstecken. Nehmen Sie sich Zeit, Ihrem Leben und seiner Tragkraft auf den Grund zu gehen. Es gibt nichts zu tun, nur zu spüren, was uns trägt und hält wenn wir uns selbst nicht mehr tragen und halten können. Was jetzt viel wichtiger ist, sind die Fragen nach dem Woher und Wohin, nach Sinnstiftung, Glaube und Führung.

Tipp:
Wenn Sie jetzt in die Natur gehen hören Sie die Stille, spüren Sie die Ruhe, die die Erde ausstrahlt, nehmen Sie die Unberührtheit frisch gefallenen Schnees wahr und lassen Sie sich davon berühren. Die Ruhe und Stille, die die Natur jetzt ausstrahlt, kann uns zu unserer eigenen Ganzheit und Vollkommenheit führen oder uns dieser zumindest kurzfristig näherbringen. Lassen Sie die heilige Ruhe der Adventszeit Ihr Innerstes erfassen.

Zeit für das Wesentliche

Die Laubwälder werden lichtdurchlässiger und heller, das Gerüst der Bäume und ihre Struktur wird sichtbar. Man erkennt jetzt klar ihre Wuchsform; verlorene Äste, Stamm, Geschwüre und alles was in der belaubten Zeit verdeckt ist tritt jetzt deutlich zu Tage. Ebenso wie durch den Fall des Laubes die Baumstrukturen in Erscheinung treten lassen die abgeernteten Felder die Landschaftsform ohne das sie bedeckende Pflanzenkleid klarer hervortreten. Das Wesentliche tritt hervor.

Tipp:
Nehmen Sie sich Zeit für innere Aktivitäten, stutzen Sie äußere Tätigkeiten auf ein Mindestmaß. Geben Sie ruhigen, meditativen Tätigkeiten Raum. Es gilt nicht unbedingt, nichts zu tun, aber das was Sie tun mit Ruhe und Hingabe zu gestalten.

Für mich ist die Adventszeit verbunden mit einer Energie der heiligen Ruhe, daher gönne ich mir jetzt besonders gerne auch mal einen wirklich entspannenden Körper-Wohlfühl-Tag mit Massage, Bad und einer nährenden Ganzkörperpackung. Heimelig und besinnlich geht es dann bei gutem Duft und Kachelwärme zu.

Zeit der Hoffnung und des Vertrauens

Nach der Zeit des Sterbens, Abschied nehmens und Loslassens des Skorpions folgt die hoffnungsfrohe Zeit des Schütze, die auf die Zukunft und deren neue Möglichkeiten ausgerichtet ist. Zuerst ist es notwendig, Freiraum zu schaffen (finanziell, zeitlich, emotional) bevor Neues entstehen kann. Zuerst müssen wir Platz im Kleiderschrank schaffen bevor wir die neue Gardrobe einkaufen, sonst quillt er über, so wie unser Haus, unsere Freundschaften, unser Arbeitspensum usw.. Im Schützen müssen wir das Risiko des Verlustes eingehen, denn wie die Zukunft sich entwickelt können wir im Vorhinein nicht wissen. Um eine neue, interessante Arbeit anzunehmen müssen wir die alte, vertraute aber vielleicht langweilige opfern. Das Loslassen erfordert Mut und Vertrauen in die Zukunft. Erst wenn ich ausmiste, Platz schaffe entsteht auch ein gewisser Freiraum, dass sich das Neue in diesem Freiraum zeigen kann, dazu bedarf es Vertrauen, dass ich nach dem Loslassen nicht in ein grenzenloses schwarzes Loch falle, sondern dass nach einer ungewissen Zeit wirklich etwas Neues erscheint. Diese Zeit der Hoffnung und des Vertrauens in die Zukunft ist im Schützezeichen verwirklicht und zeigt sich in Optimismus und Zuversicht.

Adventszeit

Die Adventszeit fällt stets vollständig vom 1. Advent an in die Schützezeit. Nur der vierte Advent kann, falls Heiligabend auf einen Sonntag oder Montag fällt auch schon mal im Steinbock angesiedelt sein. Aber nie beginnt die Adventszeit schon im Todeszeichen Skorpion. Der Tod ist überwunden, die Zeit der Hoffnung, der Erwartung und des Wartens auf die Zukunft, ein besseres Leben, den Anstieg des Lichts, die Ankunft Christi erfüllt die Menschen. Es ist eine Zeit der Vorbereitung auf Weihnachten.

Das Warten auf den Anstieg des Lichts an der Wintersonnwende erfüllt uns wie das Warten auf das Christkind mit Vorfreude und Hoffnung. Doch noch werden die Tage bis zur Wintersonnwende in der Nacht vom 21.12. kürzer und die Nächte länger. Jetzt schon Häuser und Städte mit ausufernden Lichterketten zu schmücken wird dieser Zeit nicht gerecht. Vorweihnachtsstress, hektische Betriebsamkeit und übertriebene Erhellung lassen die Qualität von Advent verblassen und in den Hintergrund treten. Es scheint in der westlichen Welt haben wir ein Problem mit Einkehr, Ruhe, Besinnlichkeit, der Hinwendung ans Dunkle und Innerste. Wir neigen häufig dazu die heilige Ruhe nicht auszuhalten, vielleicht haben wir Angst bei dem Weg nach Innen nur auf Leere zu stoßen? Warum haben wir solche Schwierigkeiten die Dunkelheit zuzulassen und die Abkehr von Aktivität und Betriebsamkeit? Was passiert wenn plötzlich Zeit und Langeweile auftauchen? Welche Gedanken und Gefühle steigen damit auf?

Tipp:
Bei Kerzenschein und einer schönen Tasse wärmenden Wintertees lassen Sie Ihre Gedanken kreisen um Fragen wie:
Was hat in meinem Leben durch alle Stürme Bestand?
Was motiviert mich wirklich?
Was kann Leitschnur für mein Leben/Lebensabschnitt sein, die über meinen Alltag hinausweist?
Was ist wirklich wichtig für mich?
Wie sieht meine Lebensvision für den nächsten längeren Abschnitt aus (einige Jahre)
Welches größere Ziel möchte ich anpeilen und in welche kleinere Schritte könnte ich dieses Ziel unterteilen?
Was habe ich auf meinem Weg zu meinem großen Ziel schon alles erreicht (der Weg ist das Ziel)?
Wie kann ich mit Ruhe, Stille, Zeit haben umgehen? Was taucht dann auf?

Die Zukunft fest im Blick

Eine Vision kann uns unwahrscheinlich motivieren, Anstrengungen zu unternehmen. Je mehr wir an diese Vision glauben, desto größer ist auch unsere Bereitschaft uns dafür anzustrengen. Wenn uns der Glaube fehlt, überwiegt die Resignation und wir träumen vielleicht nur von unserer Vision, finden aber nicht die Tatkraft die notwendigen kleinen Schritte für ihre Verwirklichung zu unternehmen.

Der Schütze lässt uns nach unserer Vision fragen/nach einem Lebensziel/nach einem über Jahre angelegtes Ziel und zugleich ruft er uns auf, dieses große Ziel in kleinere Schritte zu unterteilen damit es realisierbar wird. Wichtig bei dieser Thematik ist, dass nicht unbedingt die Verwirklichung der Vision in seinem vollem Umfang notwendig ist, bereits der Weg zum Ziel bringt viel Wachstum, Entwicklung und Energie. So dass das Ziel als Motivationsquelle dient, damit wir uns überhaupt auf den Weg machen und auf diesem Weg viel erreichen. Wenn der Weltfriede unsere Vision ist, können wir durch unser Tun vermutlich in diesem Leben dieses Ziel nicht erreichen, wir können aus dieser Vision/Hoffnung aber Kraft schöpfen um in unseren Möglichkeiten Frieden in und um uns zu stiften.

Tipp:

Die jetzt heranbrechende Zeit des Schützen will uns Mut machen, sowie Hoffnung und Glauben vermitteln, dass nach der Zeit der Dunkelheit und des Sterbens des Skorpion neue Visionen und Möglichkeiten winken und wir so das größere Ganze wieder in den Blick bekommen. Jetzt ist eine ausgezeichnete Zeit, eine weiterreichende Lebensperspektive zu entwickeln die über unseren Alltag hinausgeht. Hinterfragen Sie angenommene Glaubens-, Wertvorstellungen, machen Sie sie sich bewusst und suchen Sie Ihren ureigensten Lebensleitfaden.

Leber und Oberschenkel im Visier

Immer Ärger mit der Leber

Die Leber liegt im rechten Oberbauch, sie ist mit dem Zwerchfell verbunden, wodurch sie bei der Atmung mitbewegt wird. Außerdem steht sie in engem Kontakt zu den anderen Bauchorganen, insbesondere zum Darm. Als Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers dient sie als Energiespeicher, Energie- und Wärmeproduzent sowie als Entgiftungsorgan. Sie ist das wärmste Organ im Körper, da als Nebenprodukt der Stoffwechselvorgänge auch Wärme entsteht. Auf diese Weise ist die Leber nicht nur für den normalen Stoffwechsel von herausragender Wichtigkeit sondern auch für den Abbau von Giften und Arzneimitteln.

Denken Sie an das Sprichwort: „Jemandem ist eine Laus über die Leber gelaufen“. Dieses Aussage bestätigt die chinesische Auffassung, nach welcher in der Leber negative Emotionen wie Wut, Ärger und Zorn beheimatet sind. Eine schwache, schlecht arbeitende Leber wird deutlich wenn wir häufig müde und erschöpft sind. Sie ist so etwas wie unser Lebensenergiereservoir: überschießende Energie kann in Wut ausarten, mangelnde Energie in Antriebslosikeit münden. Wie gehen wir also mit unserer Kraft um, haushalten wir gut, verausgaben wir uns, setzen wir unsere Kräfte gezielt oder wahllos ein, richten wir uns vielseitig oder einseitig ein, richten wir unsere ganzen Kräfte auf materielle Dinge oder befriedigen wir auch unsere spirituellen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse? Setzen wir unsere Energien für uns und unsere Familie ein oder auch für weitergehende Themen und Bereiche?

Auffallende Müdigkeit und Antriebslosigkeit können Warnhinweise sein, dass uns unsere Lebensmotivation abhanden gekommen ist und wir nicht mehr so recht wissen für was es sich zu leben, zu kämpfen lohnt. Lebenslust und Engagement gehen verloren wenn wir das rechte Ziel aus den Augen verloren haben. So kann uns diese Zeit, wenn wir uns wieder auf unsere Ziele besinnen, auch wieder Kraft und Freude am Leben geben.

Slogan für die Leber: „Erst mal tief durchatmen, dann handeln“

Mit großen Schritten durchs Leben

Oberschenkel und Hüftgelenke sind weitere wichtige Körperregionen in denen sich Jupiter verwirklicht. Zusammen steuern sie unsere Kraft in den Beinen und die Größe und Richtung unserer Schritte. Wieviel Kraft geben wir unserem Vorwärtskommen und in wie großen Dimensionen schreiten wir voran? Wenden wir uns eher nach rückwärts und treten lieber einen Schritt zurück und in den Hintergrund? Schreiten wir mit großen Schritten voran? Leben wir auf großem Fuß. Geht es immer zwei Schritte vor und einen wieder zurück? Wie komme ich vorwärts?

Slogan für die Beine: „Ich schreite kraftvoll und mutig aus“

Wenn Leber und Oberschenkel stöhnen

Die Leber wird vor allem dann geschädigt, wenn sie übermäßig belastet wird, wenn wir nicht Maß halten können und in unserem Konsum an „guten“ Dingen über die Strenge schlagen: Alkohol, Süßigkeiten, fettes Essen, Medikamente stehen hier an erster Stelle. Darunter leiden dann auch Hüft- und Oberschenkelbereich. Nicht selten dienen uns diese „Herztröster“ als Ablenkung vor unseren eigentlichen Problemen. Zumeist sind es ganz andere Wünsche und Bedürfnisse, die wir stillen möchten, aber keinen Weg finden: die Suche nach Nähe, nach Sinn im Leben, nach Liebe und Zuwendung.

<u>Was unsere Leber unterstützt:</u>
Leichte Nahrung
Bitterstoffe
Sinnstiftende Tätigkeiten
Beschäftigung mit Philosophie, Religion
Pflege des Blicks über den Tellerrand: Auslandsreisen, fremde Kulturen
Lebensmotivation durch Zielsetzung
Zukunftspläne, Lebensmut, Optimismus

<u>Was unserer Leber schadet:</u>
Übermäßiger Alkoholgenuß
Fettes Essen/Süßigkeiten
Belastung durch Medikamente
Jede Form der Unmäßigkeit
Der eingegrenzte Blick
Verzagtheit, Verbitterung, Resignation
Zukunftsangst

<u>Was unsere Hüftgelenke/Oberschenkel unterstützt:</u>
Ein ausgewogenes Lebenstempo
Ruhiges aber bestimmes Ausschreiten auf dem Lebensweg
Angmessene Schrittgrößen im Leben

<u>Was unseren Hüftgelenken/Oberschenkeln schadet:</u>
Hektisches, zielloses Umherrennen
Zu ehrgeizige Zielsetzungen

Der Schütze legt an

Die folgenden Übungen testen die Dehnfähigkeit unserer Beine und die Beweglichkeit in den Hüftgelenken. Wegen ihrer Nähe zum Zwerchfell ist die Leber dem Einfluss einer tiefen beruhigenden Bauchatmung besonders zugänglich. Auch alle Übungen, die im Oberbauchbereich drehen oder den vorderen Bogen spannen sprechen die Leber indirekt an.

Übung 1: Heldenhafter Schütze für den Lebermeridian

Der Lebermeridian verläuft von der Leber durch die Sexualorgane an den Innenseiten der Beine zu den Füßen. Neben der bereits erwähnten Regelung unseres Gefühlshaushaltes zwischen Lethargie und Wut ist er auch zuständig dafür, dass wir unsere Kräfte gezielt einsetzen und unsere Vorhaben sorgfältig planen und durchführen.

Stellen Sie sich aufrecht in einem breiten Schritt hin, die Füße sind parallel und etwa 1,20m entfernt. Drehen Sie Ihren linken Fuß um 30° nach Innen, den rechten um 90° nach Außen. Beugen Sie Ihr rechtes Knie, der Oberschenkel kann bis zur Waagrechten abgesenkt werden. Achten Sie darauf, dass weder Ihr linker Fuß an Halt verliert, die gesamte Fußsohle bleibt in Bodenkontakt, noch dass Ihr rechtes Knie sich über das Fußgelenk schiebt oder zur Seite ausweicht. Stellen Sie sich vor über eine tiefe Wurzel in der linke Ferse gut im Boden verankert zu sein. Halten Sie Ihren Oberkörper zur Seite ausgerichtet und richten Sie die Wirbelsäule auf. Nehmen Sie dann beide Arme nach oben zur Horizontalen, die Handflächen schauen zum Boden, Ihr Blick folgt der rechten Hand. Spannen Sie den Arm-Schulter-Arm-Bogen indem Sie sich vorstellen, ein Gummiseil trägt Ihre Arme in die Weite, ziehen Sie das Brustbein nach oben. Nehmen Sie Ihr Ziel fest und doch zugleich entspannt in den Blick. Üben Sie auch die andere Seite.

Übung 2: Baumvariation

Ausgehend vom aufrechten Stand verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein, es wird zum Standbein. Stellt sich das Gefühl von Stabilität ein heben Sie den linken Fuß nach hinten und fassen den Fußrist mit der linken Hand. Bringen Sie die beiden Oberschenkel parallel zueinander. Bleiben Sie dabei aufrecht, mit gehobenem Brustbein und zentriert nach vorne gerichteten Blick. Stellen Sie sich vor über eine Wurzel fest im Boden und über einen Faden vom Haarwirbel aus im Himmel verankert zu sein. Dehnen Sie den freien Arm nach oben. Wechseln Sie zur anderen Seite.

Übung 3: Kamel

Lassen Sie vom Kniestand aus Ihren Oberkörper nach hinten sinken während das Becken und die Oberschenkelvorderseiten zugleich nach vorne dehnen. Das Brustbein hebt sich zur Decke. Der vordere Bogen von Brustbein zu Schambein wird dadurch kräftig aufgespannt. Nehmen Sie den Kopf soweit zurück wie es für Sie gut machbar ist. Die Hände greifen die Oberschenkel oder die Fersen, je nach Beweglichkeit und Dehnfähigkeit. Achten Sie darauf, sich vom Brustwirbelsäulenbereich nach hinten zu beugen, vermeiden Sie ein verstärktes abknicken in der Lendenwirbelsäule. Atmen Sie tief in Bauch und Becken während Sie die Öffnung der Körpervorderseite zulassen. Wenn Sie auflösen wollen richten Sie sich wieder auf und dehnen Sie sich zum Ausgleich mit langem Rücken und gestreckten Armen zum Boden nach vorne.

Übung 4: Bogenschütze legt aus dem Sitzen an

Stellen Sie aus dem Langsitz heraus den rechten Fuß in Höhe des linken Knies auf, etwa eine handbreit davon entfernt. Greifen Sie jetzt mit der rechten Hand den rechten Unterschenkel, die linke Hand ist in Verlängerung des Beckens zwischen Daumen und Zeigefinger aufgestellt. Beugen Sie sich vom unteren Rücken her nach vorne. Die Dehnung erfolgt hauptsächlich vom unteren Rücken heraus, die Brustwirbelsäule bleibt aufgerichtet, der Nacken gedehnt. Wechseln Sie zur anderen Seite.

Übung 5: Halber schlafender Held

Holen Sie sich aus der Rückenlage den rechten Fuß an die Außenseite der rechten Hüfte und lassen Sie den Oberschenkel nach vorne sinken. Versuchen Sie mit dem Ausatmen die Dehnung im rechten Oberschenkel zuzulassen und auch das linke Bein loslassen. Der Oberkörper sollte bei dieser Übung gut zentriert in der Mitte und mit gutem Bodenkontakt liegen bleiben können. Wechseln Sie zur anderen Seite. Falls Ihnen die Übung leicht gelingt können Sie auch beide Beine zugleich seitlich nehmen und die Knie nach vorne sinken lassen. Dann schläft der Held in Ihnen ganz und überlässt sich der Regeneration.

Übung 6: Lebermudra in der Entspannungshaltung

Bereiten Sie sich eine Wärmflasche vor, die Sie während der Schlussentspannung im Bereich des rechten Oberbauchs auflegen. Die Finger formen Sie zur Lebermudra: Legen Sie dazu die Mittelfinger an die Daumenballen und legen Sie die Daumen- und Ringfinger der jeweils gleichen Hand an einander, kleiner Finger und Zeigefinger bleiben gestreckt. Spüren Sie neben der Wärme nun auch die Mudra-Energie Ihre Leber durchströmen.

Ein maßloses Schützegedicht

Von Wut entbrannt

Ich gleiche einer Mauer aus Beton!
Verletzt Du mich,
erfüllst Du nicht was ich erwarte;
egal warum ich mich auch ärger,
ich ziehe mich zurück in meinen Bunker,
vergrabe mich im dunklen Labyrinth.

Keine Träne kannst Du sehn,
kein Wutanfall,
kein Schrei,
keine unhöfliche Gebärde;
ich habe mich im Griff!

Nichts ist meine Reaktion,
ich zeig die kalte Schulter.
Zorn durchfließt statt Blut die Adern,
ich koche innerlich vor Wut.
Das Barometer steht auf Sturm,
doch ich bleib wieder stumm!

Die Angst hält mich in ihren Klauen,
was hindert mich zu explodieren?
Was könnte schlimmstenfalls passieren?
Daß Du mich unmöglich findest, mich nicht mehr magst?
Was Du heute an mir liebst ist meine Rolle,
das bin nicht wirklich ich.

Ich stehe dunkel, drohend, wutentbrannt dahinter,
das blutge Schwert zum Stoß erhoben,
um dich bei Gelegenheit zu köpfen!

Wie oft schon hat dies innere Feuer an mir gezehrt,
Löcher in mein Herz gebrannt.
Rachelüsterne Gedanken schwirren wild umher.

In mir brodelt der Vulkan,
der liebend gern zerstören will
doch noch reicht der Druck nicht aus.
Kommt meine Fassung mir abhanden,
dann nehme dich in acht vor meinem Zorn!