



Die Skorpionzeit ca. 23.10.-21.11

Abschied nehmen
- loslassen, trauern,
verwandeln

Skorpion-Gebet

Schwarzer Engel
ich bitte dich
gewähre mir einen Blick
auf das Licht in deinen dunklen Federn.
Eingetaucht in die Finsternis des Abschieds
bete ich zu dir um Trost, Verzeihen und Zuversicht.





Fürst der Unterwelt trifft auf giftigen Skorpion

Der Skorpion mit seinem Giftstachel kann uns Krankheit und Tod bringen und uns in Plutos Reich der Unterwelt führen. Die Gefahr des Todes und die damit einhergehende Chance auf Verwandlung und Erneuerung zieht in dieser Zeit herauf. Steigen wir hinab in das Totenreich begegnen wir unseren Ängsten und Schattenseiten. Verfügen wir über genügend Kraft und Mut, uns diesen zu stellen kommen wir verwandelt, geläutert, tiefer empfindend neu ans Licht zurück. Doch jetzt herrscht die Zeit der Dunkelheit und des Schreckens, Hoffnung und Licht scheinen weit entfernt.

Vergänglichkeit und ewiger Wandel

Die dunkle Zeit des Jahres greift um sich, die Uhren werden auf Winterzeit umgestellt, im Außen stirbt die Natur scheinbar ab, reduziert sich auf das Wesentliche. Im Laufe des Skorpion-Monats verlieren die meisten Bäume ihre Blätter. Fallendes Laub, verrottende Pflanzen und Frost konfrontieren uns mit dem Sterben um uns und mit unserer eigenen Vergänglichkeit. Dem eigenen möglichen Tod oder dem lieber Angehöriger oder Freunde ins Auge sehen und als Tatsache bewusst zuzulassen ist erschütternd, schmerzhaft und aufwühlend, hilft uns aber auch dabei, unser Verhalten immer wieder zu überdenken und zu korrigieren. Jeder weiß, wie plötzlich der Verlust einer geliebten Person uns treffen kann und doch sind wir meist nicht vorbereitet. Bedauern und schlechtes Gewissen über verpasste Chancen, nicht gesagte oder auch harte Worte plagen uns dann.

Die Dunkelheit, Ruhe und Stille der Novemberzeit lädt uns ein, unser Leben auf den Prüfstein zu legen. Kann ich mein Handeln gegenüber meinen Mitmenschen und meiner eigenen Identität bejahen? Werde ich am Ende nicht bereuen ein falsches, unaufrichtiges Leben geführt zu haben? Lebe ich meiner eigenen Seele gemäß? Würde ich die Wahl meines Lebens bereuen, wenn ich Morgen sterben muss? Im Bewusstsein des Todes zu leben schenkt uns Energie und Motivation fürs rechte Leben und ist nicht morbide Todesverliebtheit. Bei Auseinandersetzungen mit dem Tod, mit Krisen und Krankheit kommt der Mensch sehr schnell auf das Wesentliche, was ihm wirklich wichtig ist. Hier können wir erkennen, für was es sich für uns lohnt zu leben, sich anzustrengen, einzusetzen und was es für uns gilt zu verwirklichen. Fragen von Moral, Glaube, Lebenssinn Philosophie tauchen auf wenn wir uns mit unserer eigenen Vergänglichkeit konfrontieren – Themen des Folgezeichens Schütze.

Tipp:

Machen Sie sich klar was Sie vor Ihrem Tod unbedingt noch erledigen möchten. Welche Aussprache liegt Ihnen am Herzen, wem möchten Sie noch etwas sagen oder zeigen? Welche konkreten Wünsche haben Sie für Ihre Beerdigung – wie möchten Sie sie gestaltet haben? Informieren Sie darüber nahe Freunde und Verwandte.



Zeit der Ruhe und Regeneration

Bei einer Beerdigung geleiten wir den Verstorbenen zur ewigen Ruhe. Wie der Tod ein Ausruhen vom Leben ist, ist auch die jahreszeitliche Todeszeit im November eine Phase der Ruhe und Regeneration. Ab Allerheiligen sollte der Boden ruhen und sich im Tiefschlaf erholen bis die Frühjahrstätigkeiten wieder einsetzen. Der November ist keine Zeit für Neubeginne sondern um Kräfte für die Zeit nach dem Winter zu sammeln. Größere Arbeiten in der Außenwelt sollten langsam ihren Abschluss finden, damit wir uns getrost unserem Inneren zuwenden können.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten gerade die Ruhe auszuhalten, beispielsweise auch in der Entspannungsübung beim Yoga. Obwohl wir uns auch danach sehnen, packen wir unseren Alltag doch so mit Tätigkeiten und Beschäftigungen voll, um ja nicht Langeweile aufkommen zu lassen. Denn in der äußeren Ruhe werden wir uns unserer eigenen Unruhe voll bewusst. Aus Angst beim still werden auf die völlige Leere in unserem Inneren zu treffen hetzen wir von einer Tätigkeit zur nächsten.

Tipp:

Üben Sie bewusste Entspannung. Nehmen Sie sich Ausphasen. Wie halten Sie Ruhe und Langeweile aus? Fragen Sie sich, welche Dinge wirklich keinen Aufschub dulden und was Sie im Alltag als reine „Beschäftigungstherapie“ betreiben. Halten Sie auch mal das Nichtstun aus. Wie geht es Ihnen wenn keine Tätigkeit auf Sie wartet? Wo in Ihrem Leben brauchen Sie mehr Ruhe und Erholung?

In dieser Zeit sollten wir uns und unserem Körper möglichst viel Ruhe gönnen, sie ist wunderbar für Regeneration, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Energiearbeit und allgemein Reinigung von Körper und Geist geeignet.

Abstieg in die Dunkelheit

Es ist keine leichte Zeit im Jahreslauf, die nun im November auf uns zukommt. Dem eigenen Schatten und dunklen Seiten und Flecken ins Auge zu sehen ist schmerzhaft und verstörend und kann uns zutiefst erschüttern. Unsere gewohnte Sicherheit und unser geliebtes Selbstbildnis gerät möglicherweise erheblich ins Wanken. Auf nichts ist Verlass. Alles ist Wandel. Je mehr wir festhalten wollen, desto stärker wird uns das Dunkle, Ungewisse verunsichern und bedrängen. Das Erschütternde umarmen und geschehenlassen im Vertrauen, dass uns ein Leitstern durch den dunklen Tunnel und letztendlich ins Licht führt, schenkt uns genügend Kraft durch Trauer und Verlust hindurchzufinden.



Tipp:

Jetzt ist eine gute Zeit, sich mit seinem Unbewussten zu befassen, eventuell eine Psychotherapie zu beginnen. Verinnerlichte Lehrsätze und Dogmen können leichter aus dem Verborgenen, aus dem heraus sie unser Leben bestimmen, aufsteigen und sich wandeln. Verdrängte und ungeliebte Persönlichkeitsanteile mögen wahrgenommen, umarmt und integriert werden.

Der Toten und des eigenen Wandels gedenken am 01.11.

An Allerheiligen und Allerseelen am 1. bzw. 2. November gedenken wir der verstorbenen Heiligen und Familienmitglieder. Grabgestecke aus getrockneten Pflanzen ersetzen jetzt die lebendige Grabbepflanzungen. In protestantischen Gegenden wird am Sonntag vor dem 1. Advent, der zumeist auch noch in die Skorpionzeit fällt - der Totensonntag begangen. Es ist die Zeit, sich des Vergangenen zu erinnern und neben Trauer auch Dankbarkeit zu erleben. Wenn wir uns ganz bewusst an liebegehabte Verstorbene erinnern, kann die Trennung durchlässig werden und manchmal erscheinen uns die Ahnen direkt körperlich nah und spürbar. Ob wir nun im kirchlichen oder häuslichen Rahmen unserer Lieben erinnern, wir haben jetzt die Chance ihnen so nah zu sein, wie zu kaum einer anderen Zeit im Jahr. Wenn wir Führung in unserem Leben brauchen können wir sie bitten, uns aus der Perspektive in der sie sind und vielleicht mehr überblicken als wir selbst, unser Handeln und Tun zu leiten.

Holen Sie sich zur Schmückung Ihres Hausaltars jetzt Absterbendes in die Wohnung und wenden Sie sich auf diese Weise dem Tod und dem Abschied bejahend und willkommenheißend zu. Der Tod ist auch ein Neubeginn. Die dunklen Farben schwarz und braun sind jetzt bestimmend.

Fragen, die uns in dieser Zeit oder beim Allerheiligen-Ritual beschäftigen können:

Von was ist es Zeit, Abschied zu nehmen?

Was muss sterben (Beziehungen, Verhaltensmuster, Arbeit, Gedanken), beendet werden, um neues Leben zu ermöglichen?

Was ist veraltet und abgestorben in meinem Leben?

Tipp:

Lassen Sie in Gedanken (oder im Tagebuch festgehalten) vorüberziehen wo in Ihrem Leben Sie Erfahrungen der Veränderung, Sterblichkeit, Relativität gesammelt haben. Welche großen und kleinen Veränderungen haben Sie erlebt, von was haben Sie schon so alles Abschied genommen und wie ging es Ihnen jeweils dabei. Welche Abschiede sind Ihnen leicht gefallen, welche waren mit großen Schmerzen verbunden?

Beschäftigen Sie sich mit Ihrer Vergangenheit, gedenken Sie der Verstorbenen, der vergangenen Zeit. Schauen Sie was Ihnen von der Zeit und den Menschen noch bis in das Jetzt geblieben ist und söhnen Sie sich aus. Trauern, aussöhnen, dem Leben neu zuwenden.



Tabuort Unterleib

Ausscheiden und loslassen

Im Dickdarm findet die Rückresorption von Wasser und Salzen statt, damit diese nicht mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Die unverdaulichen Nahrungsreste werden mit Hilfe von Bakterien in Gärungs- und Fäulnisprozessen zersetzt. Auf der rechten Bauchseite aufsteigend, links absteigend umgibt der Dickdarm den Dünndarm und mündet über den Mastdarm im After.

Dieser letzte Dickdarmabschnitt liegt eng am Kreuzbein an. Die Ileosakralgelenke (ISG: Darmbein-Kreuzbeingelenke) sind ebenfalls nahe an wichtigen Abschnitten des Dickdarms, so dass sich Spannungen in diesen Bereichen auf das ISG auswirken könnten. Das Thema Loslassen/Ausscheiden des Mastdarms könnte sich daher eventuell auch in Blockaden des ISG ausdrücken.

Die körperlichen Vorgänge des Skorpionbereichs sind mit unangenehmen Gerüchen oder „niedrigen“ Instinkten verbunden. Über Skorpion-Themen wird leicht die Nase gerümpft und wenn wir uns offen mit ihnen auseinandersetzen oder uns bekennen setzen wir uns der Kritik unserer Umwelt aus. Um in den Augen der Anderen „gut und nett“ zu sein, verdrängen wir daher diejenigen Anteile in uns von denen wir annehmen, dass sie auf Ablehnung stoßen könnten. In der Skorpion-Zeit können wir diesen dunklen, vernebelten und verdrängten Bedürfnissen begegnen und versuchen, sie in unserem Leben zu integrieren, ihnen einen angemessenen Platz verschaffen. Fragen Sie sich, für welche Eigenschaften Sie als Kind z.B. immer kritisiert wurden: „das macht ein liebes Kind nicht“ und was daraus in Ihrem Verhalten geworden ist. Was würden Sie gerne tun, von dem Sie wissen, Sie setzen sich der Missbilligung Ihrer Umgebung aus?

Fragen, rund um die Tabus des Lebens könnten z.B. sein:

Wie gehe ich mit der dunklen Seite meines Lebens und meiner Persönlichkeit um? Was empfinde ich an mir „dunkel und schlecht“?

Welche unbewussten, verdrängten Inhalte belasten mich?

Welche Themen vermeide ich in meinem Leben (Tod, Sexualität, Geld, Gesundheit), Mit was will ich mich nicht beschäftigen?

Welche Tabuthemen gibt es für mich und wie kann ich sie durchbrechen?

Slogan für den Dickdarm: „Ich trenne mich von dem was ich nicht mehr brauche“



Lust gewinnen

Neben ihrer Aufgabe die Fortpflanzung zu sichern wirken die Geschlechtsorgane über die Bildung von Hormonen auch an der Ausprägung geschlechtsspezifischer Merkmale mit.

Zu den inneren männlichen Geschlechtsorganen zählen: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Bläschendrüse und Prostata. Zu den äußeren Geschlechtsorganen des Mannes gehören Hodensack und Penis.

Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane umfassen: Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter und Scheide. Äußere weibliche Geschlechtsorgane sind Schamlippen, Scheidenvorhof, Vorhofdrüsen und Klitoris.

Vornehmlich in der christlichen Religion wird die Sexualität als etwas teuflisches und sündiges angesehen. Die natürlichen Bedürfnisse des Menschen nach körperlicher Zuwendung und Vereinigung werden zu Machenschaften Luzifers stilisiert, so dass der Zwiespalt im Menschen wächst und er sich selbst für schlecht hält in Angesicht seiner Triebhaftigkeit. Körper und Geist werden gewaltsam getrennt und geraten in Kampf und Widerstreit. Der dogmatische Geist setzt den Körper herab und verurteilt ihn.

In der Skorpionzeit kann uns der Tod im Leben begegnen, vielleicht überfällt uns das Gefühl, mit dem Leben bereits abgeschlossen zu haben und nur noch routinemäßig, ohne echte Leidenschaft am Leben zu funktionieren. Wenn Sie das kennen, sich lebendig abgestorben zu fühlen könnten Sie sich folgenden Fragen zuwenden:

Von was kann ich mich trennen, um mehr Lust auf Leben zu haben, was behindert mich in meiner Lebenslust?

Welche Denk- Verhaltens- und Lebensmuster belasten meine Lebensverdauung und Lebenslust?

Slogan für die Sexualorgane:

*„Ich lebe mein Leben voller
Lust und Tiefe“*

Wenn Pluto und Skorpion stöhnen

Inkontinenz, Hämorrhoiden, Ausscheidungsprobleme, Blähungen sind ebenso peinliche Themen wie sexuelle Störungen oder Schwierigkeiten. Beides keine selbstverständlichen Themen, sondern immer etwas unter der Hand oder verschämt behandelt oder in Form von Witzen. Wenn uns das Abschied nehmen und loslassen von Gedanken, Beziehungen, Lebensumständen unverhältnismäßig schwer fällt und wir unbedingt am Bekannten und Sicheren festhalten möchten, weil wir vielleicht selbst zu viel Angst haben oder unserer Umwelt nicht weh tun möchten, können gehäuft Krankheiten und Beschwerden der Unterleibsorgane zu Tage treten. Wir wollen es vielleicht nicht wahrhaben und verdrängen notwendige Schritte in den Tabubereich unseres Körpers. Darüber redet man nicht und das tut man nicht. Ich verbiete mir dieses oder jenes zu tun, es ist unmöglich, nicht machbar und unmoralisch.



Was unser Ausscheidungs/Sexualsystem unterstützt:

Offene, liebevolle Sexualität: sich austauschen was man möchte, was nicht
Vertrauen in den Partner/die Partnerin (keinen Druck/Zwang ausüben)
Vertrauen in den Lebensfluss
Kontrollabgabe

Was unserem Ausscheidungs/Sexualsystem schadet:

Krampfhaftes Festhalten am Gewohnten, Bekannten, selbst wenn es uns belastet
Aufregung, Stress, schwer Verdauliches

Den Lebenslustigen wecken

Übungen, die die Skorpionorgane stärken sind in erster Linie die Beckenbodenübungen und alle Haltungen, in denen Bewegungen des Beckens im Mittelpunkt stehen. Hier wären zum Beispiel auch alle Übungen aus der Bauchlage zu nennen bei denen mit den Beinen gearbeitet wird. Da das Becken sowohl für die Wirbelsäule als auch für die Gelenke der Beine eine zentrale Stellung einnimmt sind im Grunde alle Steh- und Sitzübungen wenn die Aufmerksamkeit auf das Becken gerichtet ist geeignet, um hier mehr Bewusstheit zu erleben.

Übung 1: Im Schneidersitz den Beckenboden aktivieren

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf ein Kissen und bringen Sie eine Ferse in Kontakt mit Ihrem Damm. Nehmen Sie den Kontakt der Beine und des Gesäßes zur Unterlage wahr und lassen Sie sich mit jedem ausatmen im Becken nieder. Spüren Sie in Ihren Unterleib und versuchen Sie den Dammbereich zwischen Anus und Genitalien zu spüren. Ziehen Sie nun ausatmend die Muskeln um den Damm zusammen, dabei bewegen sich die Sitzbeinhöcker aufeinander zu, einatmend locker lassen. Versuchen Sie, nicht vorwiegend Schließ- oder Harnröhrenmuskeln sondern die Muskeln um den Damm zu aktivieren. Üben Sie entspannt und setzen Sie sich keinesfalls unter Druck. Lassen Sie sich Zeit, es wird gelingen. Spüren Sie wie die Übung (und auch die folgenden) ihr Becken erwärmt, belebt und mit einer angenehmen lebenslustigen Empfindung durchstrahlt.



Übung 2: Aus dem Palaversitz in den aufrechten Stand

Kommen Sie nun in die Hocke, die Füße haben ganz Bodenkontakt, die Hände liegen in der Gebetshaltung vor dem Brustbein. Einatmend richten Sie sich auf, nehmen die Arme über den Kopf und dehnen sich auf den Zehenspitzen ganz nach oben. Ausatmend kehren Sie in die Ausgangshaltung zurück. Üben Sie diesen Ablauf mindestens 10 x und bleiben Sie dann im Stand. Wenn es Ihnen nicht möglich ist mit aufgerichtetem Rücken in die tiefe Hocke zu gehen, beugen Sie die Knie nur soweit wie Sie mit beiden Fußsohlen ganz am Boden bleiben können. Gegebenenfalls legen Sie sich eine Decke unter die Fersen.



Übung 3: Stand der Kraft

Beugen Sie aus dem hüftbreiten Stand die Knie und lehnen Sie den Oberkörper etwas nach vorne, dabei stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab, die Finger weisen nach innen. Spüren Sie der Verlängerung des Rückens über Steißbein und Hinterkopf nach. Spannen Sie dann ausatmend Beckenboden und Bauchdecke an. Die Sitzbeinhöcker ziehen zusammen, der Beckenboden hebt sich, die Bauchdecke zieht zur Wirbelsäule. Einatmend locker lassen. Üben Sie auf diese Weise 1-2 Minuten und entspannen Sie dann im aufrechten Stand. Wie fühlt sich Ihr Becken nun an und wie Ihre Oberschenkel?

Übung 4: Skorpion

Die hier beschriebene Übung ist der Unterarmhandstand, bei der ursprünglichen Yoga-Haltung Skorpion werden noch zusätzlich die Unterschenkel angewinkelt und der Oberkörper in einen intensiven Bogen gespannt. Wegen der enormen Anforderung habe ich hier diese Abwandlung gewählt, aber auch diese sollte nur von erfahrenen Yogis/Yoginis Zuhause geübt werden, besser Sie lassen sich von einem Yoga-Lehrer/Lehrerin unterweisen.

Die Skorpion-Haltung spricht den Dickdarmmeridian an, der zwischen Daumen und Zeigefinger entspringt und von hier aus Richtung Schlüsselbein bis in den Nasenbereich zieht. Wie bei den anderen Meridianen der Arme, wird er bei allen Übungen, die den Arm-Schulter-Arm-Bogen betreffen belebt beziehungsweise in seiner Funktionsfähigkeit getestet. Lesen Sie hierzu die Übungen „Ein Gummiseil für die Arme“ der Zwillingssreihe (Seite....) und die „Flügelatmung“ der Löwereihe (Seite....). Der Dickdarmmeridian steuert alle Prozesse der Ausscheidung und des Loslassens auf körperlicher wie auf geistig-emotionaler Ebene.

Falten Sie Ihre rutschfeste Yoga-Matte so zusammen, dass Sie eine weiche Unterlage für Ihre Unterarme bildet und legen Sie sie nahe einer freien Wand. Die Unterarme werden nun aus dem Vierfüßlerstand in Schulterbreite und parallel ausgerichtet aufgestützt. Strecken Sie nun Ihre Knie und laufen Sie mit Ihren Füßen ein kleines Stückchen Richtung Kopf. Geben Sie Ihr Gewicht auf die Zehen eines Fußes, das andere Bein wird zum Schwungbein. Schwingen Sie nun rasch hintereinander beide Beine nach oben Richtung Wand. Prüfen Sie zuvor ob Sie Vertrauen in Ihre Armkraft besitzen, dass Sie Ihre Arme auch tragen werden. Halten Sie ansonsten Ihre Beine am Boden und dehnen Sie die Beine abwechseln nach schräg oben um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es ist, wenn die Arme mehr Last tragen müssen. Testen Sie aus, ob Sie über genügend innere Stabilität verfügen, um Ihre Beine von der Wand zu lösen und frei zu stehen.



Übung 5: Vorbeuge auf einer Ferse sitzend

Holen Sie sich aus dem Langsitz den rechten Fuß unter den Damm, so dass Sie auf der Ferse zum Sitzen kommen. Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken aus der Lendenwirbelsäule heraus nach vorne, der Nacken ist gedehnt. Lassen Sie ausatmend die Dehnung im unteren Rücken zu und richten Sie sich einatmend in der Brustwirbelsäule auf. Beugen Sie sich nach vorne ohne zusammen zu sinken. Seitenwechsel.



Übung 6: Beckenbeleuchtung im Liegen

Richten Sie sich für die Schlussentspannung in der Rückenlage ein. Legen Sie beide Hände auf Ihren Unterbauch und nehmen Sie Ihre Atembewegungen im Bauchbereich wahr. Wenn Sie nach einigen Atemzügen noch etwas mehr zur Ruhe gekommen sind, stellen Sie sich einen Ball aus Licht in Ihrem Becken vor und wie dieser Ball mit jedem ausatmen Licht, Energie, Kraft, Heilung in Ihr gesamtes Becken aussendet und mit der Zeit auch darüber hinaus in den gesamten Körper. Einatmend nehmen Sie die Lichtkugel im Becken wahr, ausatmend Heilkraft ausbreiten lassen. Genießen Sie dieses Bad im Licht und lassen Sie ein Lächeln der Lebenslust entstehen.



Ein Skorpion-Gedicht

Tod

*Ich sah die Einsamkeit in deinen Augen
und fragte nicht nach deinem Kummer,
legte meine Hand nicht auf die deine.*

*Ich hörte wohl die Trauer deiner Worte
und doch verwehrte ich dir Trost durch einen
Kuss,
nahm dich noch nicht mal in den Arm.*

*Du warst allein,
ich war in Eile.*

*Du zeigtest dich verletzlich,
ich war verwirrt,
ergriff sogleich die Flucht.*

*Ich habe dich allein gelassen,
als du verlassen warst.
Jetzt bist du für immer fortgegangen
und ich kann dich nicht mehr fragen
wie's dir geht.*