



## **Die Steinbockzeit**

ca. 22.12.-20.1

**Aussaat vorbereiten**

*genügsam, ehrgeizig, konsequent*

### **Steinbock-Gebet**

*Eremit der ich bin  
gehe ich aufrecht durch  
Gottes vielgestaltige Welt.  
Kniee nieder mit dankbarem  
Herzen;  
wandere still in einsamen Höhen,  
vertrauend auf das keimende Licht  
im finsternen Grund.*





## Höhenerprobter Steinbock trifft auf strengen Saturn

Astrologisch herrscht der Steinbock über die Mittwinterzeit ab der Wintersonnwende.

Das Tierkreiszeichen Steinbock korreliert mit Saturn, dem Herrscher der Schwelle, auch unter dem Namen Chronos bekannt. Der Steinbock leben in den kargen Höhen der Berge, dort wo es uns hinzieht wenn wir in die Weite sehen wollen oder im nebligen Herbsttagen die Sonne suchen. Gefühlt sind wir hier dem Himmel am nächsten.

Saturn gilt unter Astrologen als Beschränker und Asket, er wird daher oft gefürchtet. Recht verstanden hilft er uns dabei, zu erkennen was das Wesentliche im Leben ist und Einsicht und Übersicht zu erlangen.

Wenn wir uns auf die Qualitäten von Steinbock/Saturn einlassen, lernen wir, welche Berge für uns persönlich erstrebenswert zu ersteigen sind, was wir dabei mitnehmen an Proviant und auf was wir dabei verzichten können, damit wir zwar gut ausgerüstet sind aber ohne unnützen Ballast den Gipfel erklimmen können.

## Der Frost zieht ein

Die Wälder sind mit einem Frosthaut überzogen, sie wirken grau, festlich, fast edel. Wer durch so einen zur Ruhe gekommenen, weißbemalten Wald streift, fühlt unfehlbar eine ehrfurchtsvolle Stimmung in sich aufsteigen. Die Ruhe des Waldes legt sich auf unsere Seele und lässt auch sie still und dankbar werden. Besonders lichtdurchflutet wirken in dieser Jahreszeit die Kiefern mit ihren langen Nadeln. Nicht selten zieht in unseren nördlichen Breiten um die Jahreswende eine klirrende Kälte ein und das neue Jahr wartet mit zugefrorenen Seen und Bächen auf. Graue Nebel sorgen dafür, dass wir weder recht weit in den Himmel noch in die Ferne sehen können. Das Grün der Natur ist jetzt bedeckt, liegt geschützt unter Schnee und Eis. Die weiße Schneedecke schützt die Erde und alles was darin lebt vor starken Frösten, die Eisschicht auf den Weibern hindert den Frost bis in die Tiefe zu dringen und bewahrt auch hier das Leben.

Das Weiß des Schnees ist die zentrale Farbe des Winters, sie gibt Helligkeit in dieser dunklen Zeit und ist ein Symbol für Unschuld und Reinheit. Die Landschaft wird durch das Weiß einheitlicher, Unterschiede verwischen, es sieht alles so klar und aufgeräumt aus. Die Wunden der Natur sind unter dem Schneeschleier verborgen.

### **Tipp:**

*Die Ruhe der Natur können auch wir jetzt bewusst nutzen, um in uns zu gehen, zur Ruhe zu kommen, Ordnung zu schaffen in unserem Innenleben und uns für die Zukunft neu auszurichten. Die Nüchternheit und Klarheit in der Landschaft, die uns jetzt nicht mit vielfältigen Farben und Düften ablenkt mag uns darin unterstützen, das Wesentliche zu erkennen und klare Entscheidungen zu treffen. Denn auch wir können uns jetzt besser von fremden äußeren Einflüssen abgrenzen und den Ruf unserer inneren Stimme deutlicher vernehmen. Es ist eine wunderbare Zeit, auf unnötige Aktivitäten zu verzichten, Prioritäten zu setzen und die Qualität des „Zeit habens“ zu genießen. Wenn wir uns auf weniger beschränken behalten wir erstens leichter den Überblick und können uns zweitens dafür edlere Dinge leisten. Weniger ist mehr. Und es bleibt auch Platz und Raum, damit das Einzelne zur Geltung kommt.*



## Wintersonnwende

Die Nacht vom 21. auf den 22. Dezember ist die längste des Jahres. Aus ihr wird die Sonne neu geboren. Sie ist bestens dafür geeignet, in die eigenen Untiefen hinabzusteigen um dort hoffentlich ein tröstendes, verheißungsvolles Licht zu finden.

In die Schütze- und Steinbockzeit fallen die kürzesten Tage und längsten Nächte des Jahres. Der Zugang zu unseren verborgenen Seiten ist nun leichter möglich. Manchmal neigen wir dazu gerade in der dunklen Zeit viel Hektik und Stress zu veranstalten, um damit den Blick auf die Schattenseiten unserer Seele zu verhindern.

Es braucht Mut ins Dunkle zu sehen, aber nur dort können wir auch dem Licht begegnen und ins Schwarze treffen. Unsere Schattenseiten bergen häufig besondere Talente und Fähigkeiten. Vermeintliche Schwächen denen wir uns mutig stellen werden nicht selten zu unseren größten persönlichen Errungenschaften.

### **Tipp:**

*Richten Sie sich einen ruhigen Platz mit wenig Ablenkung aber ausgewählten besonderen Gegenständen ein. Eine Kerze, ein Bergkristall, ein Meditationskissen mögen genügen. Besuchen Sie diesen Ort der Ruhe und Besinnung so oft als möglich und halten Sie innere Einkehr, betrachten Sie die Flamme der Kerze, blicken Sie in Ihr Herz, genießen Sie Ihren Atem. Fühlen Sie die Lebendigkeit in der Ruhe und Stille. Kehren Sie ab der Wintersonnwende jeden Morgen mindestens bis zum 6. Januar ein und beginnen Sie den Tag bewusst mit Einkehr, Kerzenmeditation, dem Steinbock-Gebet– begrüßen Sie das Licht im Außen wie im Inneren. Welches Licht möchte in Ihnen in die Höhe getragen werden?*

## Weihnachten

An Weihnachten feiern Christen die Geburt des Herrn: das Licht der Welt kommt auf die Erde um Liebe, Frieden und Mitmenschlichkeit in uns zu wecken. Gott ist Mensch geworden, um zu wirken, sich hier auf Erden zu zeigen. Gott bedient sich unser als Handlanger, um Not, Armut und Leiden zu lindern. Fragen wie Armut, Leid und Hilfe gehören zu Weihnachten wie der Weihnachtsbaum und die Christmette. In der tiefsten Nacht leuchtet das Licht besonders hell, in Zeiten von Not und Mangel brechen echte Menschlichkeit und Hilfsbereitschaft wie Knospen auf. Warum rührt uns die Geschichte von einem bedrohten Kind so sehr an? Gemahnt es uns nicht daran, Mitgefühl zu empfinden und tatkräftige Unterstützung zu leisten? Viele verlorene Kinder gibt es auf der Welt, die Kinder Gottes sind und auf unsere Hilfe warten – nicht nur zur Weihnachtszeit. Weihnachten hat eine ganz besondere Kraft, nicht umsonst sind ausgerechnet zu dieser Zeit die Kirchen plötzlich wieder gefüllt. Was suchen die Menschen, welches Bedürfnis steckt dahinter? Diese Frage kann jeder nur für sich beantworten aber ich denke es lohnt sich dem nachzuspüren und dieses Licht, diese Sehnsucht zu nähren. Für mein Gefühl ist es unsere Seele, unser wahres Selbst, unser göttlicher Kern der uns ruft, damit wir uns endlich auf den Weg vom Schein zum Sein begeben.

**Tipp:**

*Gehen Sie gerade um Weihnachten mit offenen Augen durch Ihr Leben und seien Sie wachsam welche neuen Impulse Ihnen geschenkt werden. Oft sind Ideen, die Ihnen um diese Zeit begegnen für das kommende Jahr wegweisend und wollen wachsen und blühen. Es sind Impulse, die Sie Ihrem wahren Kern, Ihrer Seele näher bringen. Mir selbst sind in dieser Zeit zum Beispiel alte Heilgebete begegnet, die mich seither begleiten und ein wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden sind. Am Anfang von etwas Neuem ist man voller Hoffnung, Zuversicht und Elan. Den Kern dieser Begeisterung gilt es zu hüten und zu nähren, damit wenn Schwierigkeiten und Hindernisse auftreten, nicht das ganze schöne neue Projekt wieder beendet und zur Seite gestellt wird. Behalten Sie das Licht und den Idealismus im Auge, damit es Sie durch Widerstände hindurch trägt.*

**Die Zwischenzeit der Rauhnächte**

Die Rauhnächte beginnen mit der Nacht vom 25. auf den 26. Dezember und enden mit der Nacht vom 5. auf den 6. Januar. Sowohl am Ende wie auch am Anfang stehen hohe christliche Feiertage: Weihnachten und Dreikönig.

In den Nächten gewährt Chronos manchmal eine Vorschau auf das kommende Jahr, visionäre Träume ziehen dann den Schleier vor dem zurück was in der nahen Zukunft in unser Leben tritt. Die Träume zeigen uns was kommt oder kommen könnte. Wir sollten sie jedoch nicht als definitiv und unabwendbar betrachten, sondern als Hinweis auf wichtige Themen die anstehen. Manchmal helfen sie uns dann auch mögliche „Fehler“ zu vermeiden.

Es ist gut und sinnvoll, die Zeit der Zwölften, wie die Rauhnächte und ihre zugehörigen Tage auch heißen, ganz bewusst mit wenig Arbeit auszurüsten. Traditionell wird jetzt keine Wäsche gewaschen, damit sich die Nachtgelichter nicht verfangen, auch der sonstige Hausputz und übliche Alltagsarbeiten ruhen nun.

Die Rauhnächte gelten von altersher als Zwischenzeit: die Zeit zwischen den Jahren, die weder zum alten noch zum neuen Jahr so richtig gehört. Wie die Grenze zwischen dem alten und dem neuen Jahr weich ist, ist auch die Grenze zur anderen, der geistigen Welt durchlässig. Jetzt können wir die Verbindung zu einer höheren Macht besonders leicht herstellen und über Träume oder außersinnliche Erfahrungen Zugang zu der geistigen Ebene finden.

**Jahresabschluss und Neujahr begehen**

Das Ende des Jahres ist eine Zeit des Abschlusses, hier können wir noch einmal ganz bewusst das Vergangene betrachten und Resümee und einen Schlusstrich ziehen. Beispielsweise eignen sich das Ausräuchern von Haus oder Wohnung glänzend dazu, sich von belastenden Situationen und unangenehmen Erfahrungen des letzten Jahres zu verabschieden.

Mit dem Todeszeichen Skorpion hat der Prozess des Loslassens und Verabschiedens begonnen, jetzt an Weihnachten kommu dieser Prozess zum Abschluss.

Beim Hausputz vor Weihnachten werden besonders auch die dunklen Ecken gereinigt, entsprechend den dunklen Stellen unserer Seele. Mit der Haus- und Körperreinigung ehren wir das Göttliche und bereiten uns für seinen Einzug vor.

**Tipp:**

*Fragen Sie sich in der Zeit vor Neujahr was Sie in diesem Jahr noch beenden, was Sie klären möchten usw., was Sie nicht als Ballast mit in das neue Jahr zu nehmen wünschen um befreit durchstarten zu können. Räuchern Sie jetzt sich selbst und Ihr Haus aus, um alle alten Rückstände in Rauch aufgehen zu lassen. Vergessen Sie dabei nicht, sich zu bedanken für das was Sie dabei gelernt haben.*

*Andererseits was möchten Sie als Samen bewusst mit hinübernehmen und im neuen Jahr weiter ausbauen und wachsen und gedeihen lassen?*

## **Haut, Knochen und Milz im Blick Sich seiner Haut wehren und sich abgrenzen**

Körperlich regieren Saturn und Steinbock unser Knochensystem, die Wirbelsäule, die Knie sowie Milz und Haut. Wenn wir nur noch „aus Haut und Knochen“ bestehen, ist nicht mehr allzuviel von unserer Lebendigkeit übrig.

Chronos gilt als Herrscher über die Zeit und als Planet des Alters und der Weisheit. Die Haut als Grenzorgan zu unserer Umwelt ist einerseits Abschluss unserer Individualität nach außen hin, andererseits sieht man an ihr offensichtlich unser Alter, das heißt die vergangene Zeit. Der Steinbock herrscht über die Mittwinterzeit an der Grenze zwischen altem und neuem Jahr – ein Grenzsternzeichen wie die Haut ein Grenzorgan.

Können wir uns „auf die faule Haut legen“ oder müssen wir „unsere Haut verkaufen“? „Fühlen wir uns wohl in unserer Haut“?

**Slogan für die Haut: „Ich bin in Kontakt mit dir“**

## **Seine Last tragen und Rückgrat zeigen**

Das Skelett gibt unserem Körper Form und Struktur sowie Festigkeit – typische Merkmale des Saturn. Wirbelsäule und Rücken verdeutlichen wie wir an der Last des Lebens tragen. Sind wir „vom Leben gebeugt“ oder „zeigen wir Rückgrat“? Müssen wir „katzbuckeln“, „uns krumm legen“ oder „gehen wir aufrecht durchs Leben“? Der Steinbock konfrontiert uns mit dem Thema Autorität und gesellschaftliche Normen und Regeln. Welchen Regeln und moralischen Geboten unterwerfen wir uns? Gehen wir in die Kirche, die Synagoge, die Moschee weil es unserem spirituellen Bedürfnis entspringt oder weil es die Umgebung (vermeintlich) erwartet?

Die Knochen sind das Element des Körpers das der Arbeit des Sensenmannes Saturn am längsten widersteht.

Die Knochen sind nur scheinbar unveränderlich und passiv. Durch Muskelarbeit können Knochen an den belasteten Stellen verstärkt werden. Innerhalb der Knochen findet der lebendige Prozess der Blutbildung statt. Dieser sensible, lebenswichtige Vorgang wird in den festen Knochen vor Verletzungen geschützt. Hier kommt der Schutzaspekt des Saturn zum tragen. Die Knochen des Kopfes schützen unser sensibles Steuerorgan – das Gehirn, die Wirbelsäule schützt unser Nervensystem, in ihr verlaufen die Stränge des vegetativen Nervensystems. Wie die festen Knochen empfindlichste Körperteile schützen, so steigt zur Wintersonnwende die lebendige, kraftvolle Sonne aus dem Schutz der Dunkelheit ans Licht und wird neugeboren. Unsere Lebenskraft konnte sich in der dunklen Zeit erholen und regenerieren.



Unser Ego gibt uns feste Struktur und schützt unsere empfindliche, lebendige Seele. Wenn wir uns jedoch mit unserer Persönlichkeit identifizieren verlieren wir den Zugang zu unserer Sonne, unserem wahren, echten, lebendigen Kern im Inneren.

Wie die Knochen besitzen auch die Zähne ein äußerst aktives Innenleben. Wegen ihrer Härte und Festigkeit werden sie dem Saturn zugeordnet. Ihre zermalmende Wirkung entspricht andererseits der aggressiven Komponente des Mars. Unterdrückte Aggression (Saturn behindert Mars) zeigt sich nicht selten in nächtlichem Zähneknirschen. Nicht ausgelebte aggressive Anteile können sich unter Umständen in schlechter Zahnschmelz darstellen: die aggressiven Anteile richten sich gegen einen selbst.

**Slogan für die Wirbelsäule: „Ich gehe aufrecht durchs Leben“**

### **Sich Zeit nehmen**

Wenn wir „etwas übers Knie brechen“, versuchen wir die Zeit die es braucht, Dinge sich entwickeln zu lassen außer Betracht zu stellen. Wir versuchen dann mit Gewalt Vorgänge und Entwicklungen zu beschleunigen, da uns die Geduld und die Ausdauer fehlen. Wenn wir uns hingegen „in etwas hineinknien“ beschäftigen wir uns intensiv mit einem Thema oder einer Aufgabe und nehmen uns viel Zeit um es gründlich auszuleuchten.

### **Demut und Demütigung**

Rund um die Knie gibt es in der deutschen Sprache viele Redewendungen, sie weisen uns deutlich auf die Symbolbedeutung von Knieverletzungen hin. Es geht hier um die Auf- und Abstiege in der gesellschaftlichen Ordnung, um Rangordnung, Demut und Demütigung. Wer „weiche Knie bekommt“ hat entweder Angst oder fühlt sich gerade körperlich geschwächt. Wer „in die Knie geht“ gibt demjenigen nach der ihn „in die Knie zwingt“. Man kann aber auch in Demut „die Knie beugen“ vor einer höheren Macht, der man sich freiwillig unterwirft.

Hier begegnet uns die Frage was ist eigener Wille, wo erfahre oder verbreite ich Demütigung, wann gilt es demütig zu sein und sich einem höheren Willen unterzuordnen und dem Heiligen Ehrerbietung darzubringen? Kann ich eine höhere Macht anerkennen?. Wenn ich eine Kraft über mir anerkenne, kann ich mich auch in dunklen Zeiten getragen fühlen. Dann muss ich nicht alles selbst gestalten, sondern kann einen Teil abgeben im Vertrauen, dass ich geleitet werde.

**Slogan für das Knie: „Ich befinde mich am rechten Ort“**

### **Der Individualität auf der Spur**

Die Milz liegt im linken Oberbauch. Sie schafft eine Verbindung zwischen Blutkreislauf und Immunsystem, indem sie in ihrem Gewebe alte verbrauchte Blutkörperchen aus dem Blut ausfiltert und Antikörper ans Blut abgibt. Die Milz ist die Gesundheitspolizei des Blutes, sie überwacht und sichert die Qualität des Blutes und sorgt dafür, dass stets genügend sauerstoffreiches Blut im Körper zirkuliert.

Übertragen auf die geistige Ebene entfernt die Milz fremde Energien aus dem Körper und aus dem Blut und drückt beiden den Stempel der eigenen Individualität auf. Sie dient als Bewahrer und Grenzposten für unser Ego. Hier verteidigen wir uns gegen fremde Einflüsse aus der Umgebung und bewahren unser Eigenes. Es geht darum, zu sich zu stehen.



Innere Stabilität und Ausgerichtetheit sind wichtig, um nicht zum Spielball äußerer Einflüsse zu werden. Wir müssen wissen wer wir sind, was unsere Grenzen sind und wo wir hin wollen, um uns selbstbewusst einsetzen und abgrenzen zu können. Ist unser Selbstschutz jedoch zu groß, verweigern wir uns auch positiven äußeren Einflüsse, verhärten und schotten uns ab, dann ist keine Entwicklung der Persönlichkeit mehr möglich sondern wir mauern uns in unserer Begrenztheit ein. Auch Saturn gilt als Hüter unserer Individualität und Egos in Abgrenzung zur Umwelt.

Die Griechen assoziierten die Milz mit der schwarzen Galle (Melancholie) und dem Element Erde. Zu viel Erde bringt Schwere und dauerhafte Traurigkeit. Dies sind auch Stimmungen die man einem Übergewicht von Saturn zuordnet.

### **Wenn Haut, Milz und Kniegelenke stöhnen**

Eine Steinbockthematik kann sich vielfältig im Körper äußern. Allergien sind Überreaktionen des Immunsystems gegen fremde Substanzen. Der Körper reagiert überempfindlich auf Fremdstoffe und grenzt sich aggressiv ab. Das am häufigsten betroffene System ist dabei die Haut. Während der Pubertät wo es um Abgrenzung zur Familie und Selbstfindung geht treten viele Hautprobleme auf. Beides stellt uns die Frage was ist Ich – was ist Nicht-Ich.

Rücken- und Kniebeschwerden stehen häufig in Verbindung damit, welchen Wert wir unserer Stellung in der Gesellschaft beimessen. Fühlen wir uns angemessen geachtet und gewertschätzt für unsere Leistungen und können oder dürfen wir zu uns stehen?

#### Was unsere Knochen/Knie/Milz und Haut unterstützt

Leben in unserem eigenen Lebenstempo.

Sich Zeit lassen.

Teamarbeit.

Rückkoppelung mit unserem inneren Kern.

Mit den Lebensphasen mitgehen.

Genügend Flüssigkeitszufuhr.

Erstarrungen im Lebensablauf aufbrechen.

Feste aber lebendige Strukturen abbauen.

#### Was unseren Knochen/Knie/Milz und Haut schadet

Ein schnelles und unmäßiges Leben lässt uns rascher altern.

Einseitige Überlastungen und Überarbeitung.

Hierarchiekämpfe. Gedemütigt werden.

Übertriebener Verzicht und Selbstkasteiung (Diäten usw.).

Alles was uns die Lebenskraft nimmt.

Dogmatismus und Strenge in der Lebenshaltung.

Erstarrte Lebensformen aber auch Lebenschaos.

## Der Starke beugt sein Knie

Um der Versteifung der Steinbockzeit sanft entgegenzuwirken passen hier her alle Bewegungsfolgen, die die Wirbelsäule und alle Gelenke mobilisieren ohne sie zu überlasten. Es gibt im Yoga zahlreiche solcher Bewegungsfolgen, genannt seien hier zum Beispiel der Gruß an den Mond, eine Folge aus dem Kniestand, der Wirbelsäulenzyklus im Stand sowie in seinen verschiedensten Variationen der Sonnengruß.

Vorbereitend für die nachfolgenden Übungen lockern Sie zunächst im Stand oder im Liegen all Ihre Gelenke.



### Übung 1: Lichtdusche

Diese Übung hat ihren Ursprung im stillen Qi Gong und ist wunderbar geeignet, sich mit dem jetzt wieder steigenden Lichtkräften zu verbinden.



Stellen Sie sich nach dem Auslockern bequem und aufrecht hin und schließen Sie die Augen. Lassen Sie sich mit jedem Ausatmen über die Fußsohlen mehr und mehr im Boden nieder, einatmend wächst Ihre Wirbelsäule nach oben, der Hinterkopf strebt zur Decke. Nehmen Sie sich für dieses Niederlassen und Aufrichten einige Atemzüge Zeit, bis Sie das Gefühl haben, fest, sicher und stabil sowie zugleich aufrecht zu stehen. Führen Sie dann Ihre Arme über die Seiten nach oben, stellen Sie sich dort eine Lichtquelle vor mit der Sie sich verbinden. Ausatmend ziehen Sie dieses Licht in Ihren Körper hinein indem Sie die Hände mit den Handflächen nach unten vor Ihren Körper bis in den Beckenbereich senken. Gönnen Sie sich für dieses Lichtschöpfen mindestens 5 Minuten, je länger – je intensiver. Sie können diese Übung abwandeln, indem Sie unterschiedliche Farben oder Kräfte, wie Frieden, Liebe, Kraft usw. imaginieren. Seien Sie experimentierfreudig. Spüren Sie am Ende im Stehen nach und genießen Sie die Aufladung.

## Übung 2: Berghaltung

Bleiben Sie im Stand und korrigieren Sie gegebenenfalls die Fußhaltung: die Füße sollten hüftgelenksbreit und parallel zueinander stehen. Spüren Sie, dass die Fußsohlen gleichmäßig belastet sind: Fersen, Zehenballen, Fußaußen- und Fußinnenkanten. Die Kniegelenke sind weich und flexibel. Stellen Sie sich mit jedem einatmen vor, wie sich die Brustbeinspitze (das untere Ende des Brustbeins) hebt. Halten Sie dabei Ihren Kopf gerade, so dass der Blick in die Ferne direkt vor Ihnen schweift. Die Arme dehnen an den Seiten entlang über die Fingerspitzen zum Boden, die Schultern können nachgeben. Einatmend Brustbein aufrichten, ausatmend in den Schultern loslassen und im Becken niederlassen. Stehen Sie fest und sicher wie ein Berg. Führen Sie dann beide Arme über die Seiten nach oben bis in Schulterbreite. Lassen Sie ausatmend immer wieder die Schultern sinken, während Sie einatmend die Arme weich dehnen. Die Spannung im Bauchbereich verhindert, dass Sie ins Hohlkreuz geraten, schützen Sie Ihre Lendenwirbelsäule indem Sie die Bauchmuskeln einsetzen. Sie können auch wie auf dem Bild nebenan, die Oberarme in Schulterhöhe parallel ausrichten und die Handflächen vor der Stirn aneinanderlegen. Nach dem Auflösen lockern Sie noch einmal gründlich all Ihre Gelenke.



## Übung 3: Kniestand-Held für den Milzmeridian

Der Milzmeridian verläuft von der Innenseite des Fußes nach oben durch die Verdauungsorgane, Richtung Achsel und steigt dann wieder ein kleines Stück ab. Er steuert Prozesse der Nahrungsumwandlung und Verdauung.

Das rückenschonende Aufstehen und Hinsetzen läuft über den Kniestand. Beugen Sie aus dem Stand die Knie und bringen Sie das rechte Bein nach hinten. Um jetzt die Position des Kniestand-Helden einzunehmen lassen Sie sich nach Vorne ins linke Knie sinken. Dabei rutschen Sie soweit mit dem linken Fuß nach, dass der Unterschenkel senkrecht zum Boden steht und falls möglich zwischen Unter- und Oberschenkel ein rechter Winkel entsteht. Wenn das Bein stärker gebeugt wird, entsteht viel Druck im Kniegelenk. Falls das Stützknien rechts jetzt schmerzt legen Sie sich eine weiche Decke oder ein Kissen unter. Erst wenn Sie Ihre Beinhaltung passend eingerichtet haben, heben Sie beide Arme nach oben, die Handflächen schauen sich an, Schultern sinken, Brustbein heben. Der Blick folgt den Händen oder ist nach Vorne auf den Horizont gerichtet. Die Augen bleiben bei dieser aktiven Übung geöffnet, der Held will sein Ziel sehen. Wechseln Sie die Beinhaltung.



Gehen Sie abschließend in den Kniestand und nehmen Sie diese Haltung wahr, wie fühlt sie sich an. Setzen Sie sich dann zurück in den Fersensitz und spüren Sie auch hier in sich hinein. Können Sie unterschiedliche Qualitäten in den Haltungen ausmachen und diese benennen?



#### Übung 4: Zusammengerolltes Blatt

Richten Sie im Fersensitz Ihre Füße so ein, dass die Fußsohlen gut nach oben zeigen und die Füße gerade auf dem Rist liegen, so dass sie parallel sind.

Legen Sie dann die Hände neben die Knie und rutschen Sie mit Armen und Oberkörper nach Vorne, bis Ihre Stirn den Boden berührt, das Becken bleibt dabei in Fersenkontakt. Ist Ihnen das nicht möglich probieren Sie die auf den Abbildungen gezeigten Varianten bis Sie Ihre bequeme Haltung gefunden haben, in der Sie entspannen können.



## Übung 5: Kniemassage

Richten Sie sich bequem im Langsitz ein, nehmen Sie sich dazu eventuell ein Sitzkissen zu Hilfe. Wärmen Sie zunächst mit Ihren Händen das rechte Knie. Nehmen Sie die Wärme ganz bewusst auf und spüren Sie die sich ausbreitende Entspannung. Massieren Sie dann mit Ihren Fingerspitzen kräftig den Außenrand der Kniescheibe, umkreisen Sie das Knie und tun Sie Ihrem Knie wohl. Sie können gerne auch ein Gelenkmassageöl verwenden. Das linke Knie ebenso verwöhnen.

## Übung 6: Schlusssentspannung

Legen Sie sich für die Schlusssentspannung eine zusammengerollte Decke oder kleinere Kissen unter die Kniegelenke, so dass sich diese gut entspannen können. Packen Sie sich warm genug ein und lassen Sie sich dann ausatmend in den Boden sinken, achten Sie dabei besonders auf Ihren Rücken. Stellen Sie sich vor, immer tiefer einzusinken wie in warmen weichen Sand. Sobald Sie körperlich und geistig zur Ruhe gekommen sind nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Milz im linken Oberbauch auf und lassen Sie aufsteigen was immer sie Ihnen mitteilen möchte.

Nach einiger Zeit des Lauschens beginnen Sie Licht, Liebe, Verständnis an Ihre Milz zu senden und spüren Sie wie sie Ihnen antwortet. Eine mit sich selbst im Gleichgewicht befindliche Milz sorgt für fairen Umgang mit unseren Mitmenschen und uns selbst. Genießen Sie die Ausgeglichenheit und kehren Sie in Ihrer Zeit zum Alltag zurück.



## **Ein Steinbock Gedicht**

### ***Durch das Dunkel ins Licht***

*Hier sitz ich im Dunkeln,  
gefangen in finsterner Nacht.  
Eisern und kalt ist der Griff,  
das Herz zu Eis gefroren,  
jeder Freude im Leben beraubt.*

*Die Knie werden weich vor Sorge und Angst.  
Trauer, Verzweiflung, Kummer und Gram  
nebeln mich ein – nehmen die Sicht.*

*Doch da – in der Ferne – ein Flackern – ein winziges Licht.  
Ein Funke bricht auf.*

*Wie gebannt erstarrt mein Blick.  
Fixiert auf das Licht finde ich Halt.  
Hoffen, Glauben und Vertrauen erwachen im Herzen  
- ganz sacht – ganz zart.*

*Das Lichtlein wird Flamme – wird heller Schein.  
Ein Lächeln steigt aus dem Herzen.  
Neu ist die Sonne, das Leben, die Freude geboren.*

*Getragen durch die Schwärze,  
wiedergeboren ins Licht,  
weiß ich mich gehalten von göttlicher Kraft  
wenn die eigenen Hände und Füße versagen.*