

Die Wassermannzeit

ca. 21.1.-19.2

Zum Aufbruch blasen einfallsreich, mutig, ungestüm

Wassermann-Gebet

Sei frei mein Herz zu Schwingen im eigenen Rhythmus. Bring deine Stimme zum Klingen und erschaffe dein eigenes Reich im unendlichen Raum göttlicher Möglichkeiten. So bist Du immer ganz Du und wertvoller Teil des Ganzen.





Origineller Wassermann trifft auf aufrührerischen Uranus

Die Wassermannzeit bricht den Winter und steht im krassen Gegensatz zur Ernsthaftigkeit und Spartanität der Steinbockzeit. Uranus gilt als Rebell und Garant für plötzliche Umbrüche in der Astrologie.

Das Leben bricht radikal und stürmisch auf zu neuen Ufern. Lebensfreude, Übermut und Widerspruchsgeist bringen Befreiung und erleichtern den inneren Druck, den verhärtete Strukturen entstehen ließen. Jetzt bricht das Eis draußen in der Natur und in unserem Leben. Originellen Einfällen und ungewöhnlichen Ideen sollte man jetzt auf jeden Fall Beachtung schenken, vielleicht sind sie die Basis einer lohnenswerten Zukunft. Allerdings ist auch Vorsicht geboten und wir sollten nicht alles über Bord werfen was sich bewährt hat und uns vor vorschnellen Entscheidungen hüten.

Winterstürme

In der Wassermannzeit kämpft die Wärme und Licht gebende Sonne mit den Winterkräften, die Eis und Schnee noch halten wollen. Doch Eis und bittere Kälte des Winters beginnen langsam zu brechen auch wenn es immer noch reichlich Schnee und Frost geben kann. Die Tage werden bereits deutlich spürbar länger, doch der Winter ist noch nicht vorbei, wir sollten uns nicht täuschen lassen. Wir sind mittem im Kampfgebiet von Frühjahr und Winter. Es kann zum Teil recht stürmisch zugehen und plötzliche Wetterwechsel sind nichts besonderes. So manch einer vergisst die Vorsicht und bricht in scheinbar noch tragfähigem Eis ein oder verlässt sich schon zu früh auf die warmen Tage und sät vor der Zeit, so dass eine plötzlich einbrechende Kältewelle alle Arbeit zerstört.

Tipp:

Lassen Sie sich in dieser Zeit nicht zu voreiligen Entschlüssen und Taten verleiten, die Sie später vielleicht bereuen könnten. Nehmen Sie sich noch Bedenkzeit. Andererseits ist es auch angeraten sich vor trügerischen Sicherheiten in Acht zu nehmen. Manches was seit ewigen Zeiten Bestand hat mag nun brüchig und unzuverlässig werden. Hüten Sie sich vor unbedachten Veränderungen ebenso wie vor dem Gefühl, das Leben sei absolut sicher und wird ewig so ruhig und beständig weiter verlaufen, bis ans Ende der Zeit. Überraschungen lauern überall.

Ungeduld und Frühlingsahnung

Die allerersten Frühlingsboten, zu denen die Schneeglöckchen gehören, sind jetzt manchenorts zu entdecken und die Bäume knospen. Es ist erst eine Ahnung des Frühlings, voreilige Frühlingsgefühle können uns noch aufs Glatteis führen.

Aussaatvorbereitungen und Vorziehungen im Haus oder im Gewächshaus können jetzt beginnen. Die Blumen für den Blumenkasten kommen nun allmählich vom Keller zum treiben in einen hellen, aber kühlen Raum.

Ungeduld ist die Hauptkraft dieser Zeit. Die schönen Tage des Winters, die wir fast alle gerne haben (Weihnachten, Feiertage, Silvester....) sind vorüber. Das Jahr ist wieder in den Alltagstrott gemündet. Der Winter dauert vielen Menschen/und Tieren jetzt schon zu lange: die Flucht in den Süden ist allerorten zu beobachten. Viele haben die Nase voll vom Winter, er geht ihnen regelrecht auf die Nerven oder schlägt aufs Gemüt.



Unruhe und Ungeduld packt die Menschen. Dies sind positive Antriebskräfte, da wir ohne sie den Frühlingsanfang verschlafen bzw. uns nicht darauf vorbereiten würden. Fühlten wir uns zu wohl in unserer Ruhe hinter dem Ofen, würden wir nicht planen und überlegen was im Frühling zu säen und zu pflanzen ist.

Tipp:

Beobachten Sie was Sie unruhig und nervös macht, was Ihnen auf die Nerven geht, wo Sie die Geduld verlässt und versuchen Sie diese Unruhe als Antriebskraft zu sehen, wo neue Ideen entwickelt und neue Wege gegangen werden wollen.

Der Bogen wird gespannt

Bevor wir in Aktion treten müssen wir unsere Kräfte sammeln, konzentrieren und auf ein Ziel hin ausrichten, damit sie nicht wahllos verpuffen. Die Aufgabe des Wassermanns ist genau diese Bündelung und die Vorbereitung auf einen gezielten Schuss, damit dieser ins Schwarze treffen kann. Wenn wir ungeduldig zu früh loslassen fliegt der Pfeil nicht weit genug und stürzt ab. Überspannen wir den Bogen reißt die Saite, der Bogen ist zerstört. Der Aufbau und Einsatz der rechten Spannung ist eine Kunst, die geübt sein will. Die Wassermannqualität lehrt uns, unsere Energie zu zähmen um zum richtigen Zeitpunkt rasch, zielgerichtet und konsequent zu handeln. Vorfreude, Spannung, Erwartung und kindliche Neugier sind positive Ausdruckskräfte der Wassermannzeit, die uns Antrieb und Kraft geben, bevorstehende Vorhaben, Zukunftspläne und Neuerungen mit Elan und Begeisterung anzupacken. Es kann sich anfühlen wie wenn wir auf einem Sprungbrett oder einem Trampolin federn, um uns zum Absprung mit Energie aufzuladen. Es ist ein Gefühl, unter Hochspannung zu stehen und ungeduldig darauf zu warten, dass endlich etwas passiert, egal was nur damit die Spannung nicht noch mehr steigt.

Lichtsmess feiern

Lichtmess wird traditionell auf den 2. Februar datiert. Da zwei andere wichtige Zwischenfeste: der 1. Mai und der 1. November auf den 1. eines Monats gelegt sind, feiere ich persönlich das Lichterfest am 1. Februar.

Die traditionelle symbolische Farbe für Lichtmess ist weiß, die Farbe der Unschuld. Weiße Kerzen, ein weißes Tuch, helle oder durchsichtige Steine schmücken den Jahreskreisplatz. Ein leeres Blatt Papier können wir dazulegen, als Zeichen, dass das Jahr noch neu ist und wir offen sind für das was kommen wird. Es symbolisiert die Summe der Möglichkeiten, die das Jahr für uns bereit hält und mit dem Blatt zeigen wir, dass wir einverstanden sind mit dem was kommt, auch wenn wir noch nicht wissen was es sein wird.

Üblicherweise wurden an Lichtmess auch Kerzen gezogen und gegossen, die dann das ganze Jahr reichen mussten. Heute ist aus dieser früheren Notwendigkeit ein angenehmer Zeitvertreib geworden, der in geselliger Runde besonders viel Spaß macht. Sammeln Sie dazu das ganze Jahr über Ihre Wachsreste, um daraus dann Ihre Jahreskerze zu ziehen oder Teelichter zu gießen. Immer wenn Sie besonders des Lichtes bedürftig sind im Laufe des Jahres zünden Sie Ihre persönliche Kerze an und verbinden Sie sich mit der Hoffnung und Mut spendenden Kraft des Lichtes.



Aus dem Winterschlaf erwacht

Die Jahreszeit der Inaktivität und Kontemplation geht zu Ende, jetzt herrscht die Kraft der Erneuerung vor und treibt uns zu neuen Taten. Die Lebenskraft im Inneren der Erde steigt, auch falls dies noch nicht sichtbar ist. Eine Zeit der Verheißung und der Sehnsucht nach Frühling beginnt. Der Winterschlaf neigt sich dem Ende. Die sich regende Energie drängt nach außen und will Erstarrungen niederreißen.

Tipp:

Denken Sie darüber nach, wo in Ihrem Leben Eiszeit herrscht, die aufbrechen will. Steht irgendeine Verkrustung vor dem Aufbruch? Welche Revolution steht an? Was in Ihrem Leben will die Eis- oder Schneedecke durchbrechen und ans Licht treten und keimen? Gibt es Bereiche, wo ein Umbruch angesagt ist und eine radikale Erneuerung?

Den Winter austreiben mit Faschingstreiben

An Fasching treiben wir den Winter mit Lärm und Masken aus dem Land. Mit Tanz und Fröhlichkeit rücken wir den dunklen Stimmungen, die uns im Laufe der dunklen Zeit erfasst haben mögen, auf den Leib. Depressionen weichen dem Licht und der Lebensfreude. Es wird lichter und heller um und in uns.

Ein anderer wichtiger Gesichtspunkt des Faschingtreibens ist die Tradition, sich zu verkleiden und mal in eine fremde Rolle zu schlüpfen. Nicht nur, dass es sich dann besser über die Strenge schlagen lässt, wir können damit festgefahrene Muster leichter aufbrechen, über uns selbst hinauswachsen und einengende Regeln sprengen.

Nervensystem, Venen und Waden im Blick Immer mit der Ruhe

Das Wassermannzeichen regiert unser vegetatives Nervensystem, bestehend aus dem vermehrt in Ruhezuständen vorherrschenden Parasympathikus und dem in Aktivitätsphasen dominanten Sympathikus. Dieses, auch autonomes Nervensystem genannte, Steuerungssystem regelt die Anpassung körperlicher Funktionen unserer inneren Organe an aktuelle Anforderungen und die Konstanthaltung des inneren Milieus. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen bei Anstrengung und Stress, Verdauungsvorgänge nach dem Essen werden angeregt, der Schlaf-Wach-Rhythmus geregelt. Nur wenn wir immer wieder zur Ruhe kommen und uns regenerieren, uns der Herrschaft des Parasympathikus unterstellen sind wir langfristig in der Lage unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten und auftretenden Stresssituationen angemessen gegenüberzutreten, da wir über genügend innere Kraftreserven verfügen. Die Steuerzentren des parasympathischen Systems liegen im Hirnstamm und im Kreuzbeinbereich, die des sympathischen Systems im Bereich des Marks der Brust- und oberen Lendenwirbelsäule.

Slogan für das Nervensystem: "In der Ruhe liegt die Kraft"

Tipp:

Lassen Sie sich durch den Kopf gehen, was Ihnen so im Allgemeinen oder Derzeit im Besonderen auf die Nerven geht. Was bringt Sie aus der Ruhe und auf die Palme?



In den Unterschenkeln sitzt der Sprint

Im Gegensatz zu der ausdauernden Kraft der Oberschenkel des Schützen symbolisieren die Unterschenkel unsere Schnellkraft. Wie rasch kommen Sie aus dem Startblock heraus und sprinten los? Sind Sie stets darauf gefasst losrennen und flüchten zu müssen?

Können Sie auch mal durchstarten oder gibt es ständig ein "aber" und ein "morgen reicht es ja auch noch"? Sind Sie stets auf Vollgas und stehen unter Dampf? Sind Sie ein "Wadelbeißer" – der Spaß daran hat anzuecken und zu provozieren und anderen gegen das Schienbein zu treten? Fragen Sie sich z.B. ob Ihnen oft Dinge zu lange dauern oder Ihnen andere zu langsam sind. Wie geduldig/ungeduldig sind Sie mit sich und mit anderen? Wann sind Sie ungeduldig? Können Sie sich ruhig niederlassen oder sind Sie ständig auf dem Sprung woanders hin? Haben Sie das Gefühl, in Ihrer Kraft gebremst zu werden? Würden Sie gerne losrennen dürfen aber nicht?

Slogan für die Waden: "Ich schreite voran in meiner Kraft und meinem Tempo"

In den Venen ruht das Blut

Das Wassermannzeichen liegt im Tierkreis dem Löwe, der Herz und Arterien unter seiner Regentschaft hat, gegenüber. In den Unterschenkeln zeigen sich Schwächen in der Herzkraft leicht in Form von Krampfadern, da sie vom Herzen weit entfernt liegen. Wenn die Saugkraft des Herzens nicht genügt staut sich hier das venöse Blut. Aktives Muskeltraining und Hochlagerung der Beine hilft dem Blut beim Rückfluss zum Herzen hin.

Slogan für die Venen: "Ich lege die Beine hoch"

Wenn Uranus und Wassermann stöhnen

Krämpfe und Krampfadern sind typische Zeichen, dass die Wassermannqualität überreizt ist. Dann ist es Zeit Überspannung aus unserem Leben zu nehmen und unser Herz zu unterstützen damit es sich nicht leer pumpt. Niedriger Blutdruck, Knochenbrüche im Unterschenkel- und Knöchelbereich sowie alle Formen von Nervenleiden von Augenzucken bis Epilepsie sind ebenfalls typische Störungen, die hier her gehören.

Was Waden, Nervensystem und Venen unterstützt Hochlagerung der Beine Bequeme Schuhe Ruhepausen im Alltag Rückzug der Sinne

Was Waden, Nervensystem und Venen schadet
Hochhackige Schuhe bringt Spannung in die Waden
Zu viele äußere Eindrücke und Hektik, Sinnesüberreizung
Viel Stehen

Den Erneuerer willkommen heißen

In die Wassermannzeit gehören Übungen, die die Waden, das Venensystem und unser gesamtes Nervensystem ansprechen. Entlastungen für die Blutrückführung sind alle Hochlagerungen der Beine sowie die Venenpumpe. Viele Atemübungen greifen beruhigend in das Nervensystem ein, was auf den unter Hochspannung stehenden Uranus ausgleichend wirken kann.

Übung 1: Fersensitzübungen

Bei Spannungen in den Beinen, wie Waden, Oberschenkeln, Fußbereich können Übungen im Fersensitz leicht Krämpfe auslösen. Dies zeigt zunächst einmal, dass in diesem Bereich Entspannung und sanfte Dehnung Not tut. Für eventuelle Hilfestellungen lesen Sie im Übungsteil des Steinbocks nach. Richten Sie sich im Fersensitz so ein, dass die Füße etwa fußbreit auseinander parallel zueinander und im Knöchel gerade ausgerichtet zu liegen kommen. Beim Absetzen auf die Fersen werden Spannungen in den Beinen schnell spürbar. Lehnen Sie sich dann mit geradem Rücken nach vorne, die Hände etwas vor den Knien, lassen Sie das Becken Richtung Fersen sinken, verlängern Sie innerlich Ihren unteren Rücken nach hinten, der Hinterkopf dehnt nach schräg vorne, die Brustwirbelsäule sinkt, der ganze Rücken wird in die Länge gedehnt. Spüren Sie Ihren Fußrist, die Waden und lassen Sie sich mit jedem Ausatmen nieder und die Wirbelsäule wachsen. Nehmen Sie dann Ihre Hände neben die Schultern ohne die Oberkörperhaltung zu verändern. Kraft im Bauch sichert dabei die Länge des Rückens. Nach einigen Atemzügen strecken Sie die Arme waagrecht zur Seite, wiederrum nach einigen Atemzügen in Verlängerung des Oberkörpers nach oben neben den Kopf. In umgekehrter Reihenfolge wieder zurück zur Ausgangshaltung kommen. Spüren Sie am Ende im Fersensitz nach.









Übung 2: Der Tiger ruht und springt

Lösen Sie als nächstes das Becken von den Fersen und dehnen Sie sich nach vorne, die Hände gleiten schräg auseinander, die Stirn ist dem Boden zugewendet, der Tiger ruht. Einatmend richten Sie Kopf und Brustwirbelsäule auf während Sie zugleich Ihre Zehen aufstellen, der Tiger ist auf dem Sprung. Wechseln Sie im Atemrhythmus zwischen diesen beiden Stellungen und nehmen Sie die unterschiedliche Qualität wahr. Spüren Sie im zusammengerollten Blatt nach.





Übung 3: Beruhigung des Nervensystems mit der SSSS-Atmung

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung Ihrer Wahl ein, gerne auch auf einem Stuhl. Wichtig ist nur, dass Sie sich im Rücken aufrichten können, so dass Ihre Lunge Platz zum Atmen hat. Spüren Sie wo Ihr Körper die Unterlage berührt und lassen Sie sich mit jedem Ausatmen in die Unterlage sinken. Zugleich hilft Ihnen der Einatem sich aufzurichten. Spüren Sie das Wechselspiel zwischen ausatmend sich niederlassen und einatmend sich aufrichten. Ist mit der Beobachtung der Atmung allmählich Ruhe eingekehrt beginnen Sie mit der Tönübung. Atmen Sie auf ein stimmhaftes, summendes sssss aus, der Einatem erfolgt über die Nase. Üben Sie so etwa 3 Minuten und spüren Sie dann nach.



Übung 4: Halber Schulterstand

Begeben Sie sich in die Rückenlage mit dem Becken nah an der Wand und einer zusammengefalteten Decke unter den Schultern. Die Fußsohlen ruhen an der Wand, heben Sie einatmend das Becken von der Unterlage, ausatmend wieder zurück. Lassen Sie diese Auf- und Abrollbewegung allmählich größer werden. Halten Sie dann auch einige Atemzüge das Becken gehoben. Lösen Sie dann auch abwechselnd die Beine von der Wand und strecken Sie sie Richtung Kopf. Falls Sie sich im Kopf- und Halsbereich gut auf die Umkehrstellung einstellen können ohne Druck und Blutandrang zu verspüren, stützen Sie mit beiden Händen den unteren Rücken und heben Sie beide Beine schräg zur Decke. Zusätzlich strecken und beugen Sie die Füße um die Venen in Ihrer Blutrückführung zu unterstützten. Lösen Sie die Haltung auf, indem Sie die Füße wieder an der Wand absetzen und langsam zum Boden abrollen.











Übung 5: Schlussentspannung mit den Beinen an der Wand

Ausgehend von der vorherigen Übung ruhen die Füße an der Wand und die Beine fallen locker nach außen. Geben Sie das Gewicht Ihres Körpers mit jedem Ausatmen mehr und mehr an den Boden ab, das Gewicht der Beine an die Wand. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei der Atmung, wenn die Gedanken beginnen zu wandern holen Sie sich sanft aber bestimmt zur Beobachtung des Atems zurück.



Ein Wassermann-Gedicht

Meditation

Warmes helles Licht durchströmt mein Herz öffnet mir das Tor zum Glück fließt hinab zu meinem Zentrum dehnt sich aus, schenkt mir Geborgenheit steigt hinauf, zaubert ein Lächeln ins Gesicht Ganz in meinem Körper angekommen gerne bin ich hier, genieße mich dankbar spüre ich der Freude nach Demut lässt mich geistig wachsen

Drängt sich dann Erwartung in mein Sein falle ich heraus aus meiner Stille lande unsanft wieder mal im Kopf und will doch unbedingt in meiner Mitte sein