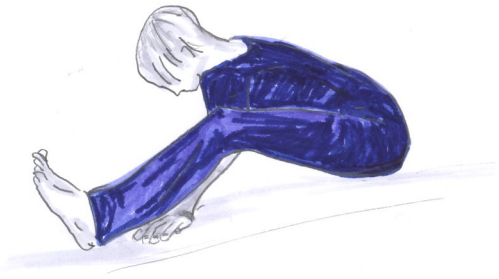
Die Krebszeit

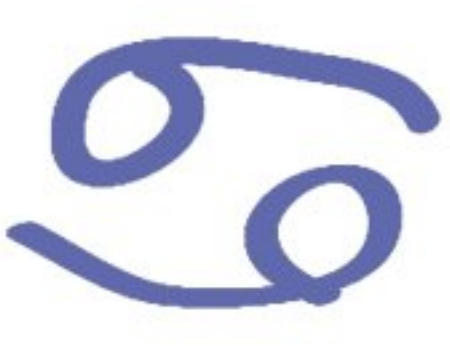
ca. 22.6-22.7

Dem Leben vertrauen
- nähren und ernährt werden

Krebs-Gebet

Mutter unser –
gewähre mir Liebe zu all
deinen Kindern;
den Kindern deines Leibes,
deines Geistes und deines
Herzens.





Einfühlsamer Krebs trifft träumerischen Mond

Die Frucht ist ausgereift, das Kind geboren. Der Mond als Symbol des Kindes macht das Paar von Mars und Venus erst zu einer Familie. Ein neuer Lebensabschnitt in der Geschichte des Liebespaares beginnt. Sie sind jetzt nicht nur aufgefordert, ihre Beziehung zu pflegen, sondern sich auch um ein unschuldiges, verletzliches, zuwendungsbedürftiges kleines Wesen zu kümmern. Durch den Kontakt mit den Eltern und der Außenwelt beginnt die Hauptprägungsphase des neuen Erdenbewohners. Am Anfang noch sehr empfänglich werden unsere frühkindlichen Erfahrungen zu einem erheblichen Teil unser Empfinden für die Welt bestimmen.

In Beerenfülle schwelgen

Die hohe Zeit der Beerenernte beginnt, angefangen bei Erdbeeren, über Johannis- zu Him- Blau und Brombeeren. Daneben gibt es reichlich Salate, Erbsen, Bohnen, Kohlrabi, Zwiebeln, Knoblauch und jede Menge würziger Kräuter. Die Überfülle an der wir jetzt teilhaben können, fordert uns auch zum Teilen auf aber auch zum Genießen im Hier und Jetzt, anstatt den Genuss auf später zu verschieben. Die meisten Früchte dieser Zeit sind nicht sehr lagerfähig, wir können sie nicht aufheben. Was jetzt nicht aufgebraucht wird verdirbt rasch.

Tipp:

Nehmen Sie die verschwenderische Fülle in allen Bereichen der Natur wahr. Wo könnten auch Sie verschwenderisch mit Ihren Gaben umgehen? Verbinden Sie sich mit der Fülle in Ihrem Leben. Werden Sie sich bewusst von was Sie viel zur Verfügung haben.

Rosen verströmen betörenden Duft

Viele Blumen und Heilkräuter gelangen jetzt zur Blüte, darunter die Königin der Blumen: die Rose. Aber auch Lavendel, Salbei, Thymian, Steinklee, Mohn, Baldrian, Schafgarbe, Bärenklau, Nachtkerze und viele, viele andere.

Den Sommer begrüßen am 22.06

Die Sommersonnwende am 22.06. markiert den längsten Tag und die kürzeste Nacht im Jahr, ab jetzt werden die Tage wieder kürzer. Der Höhepunkt des Sommers mit Hitze und Wärmegewittern beginnt jedoch jetzt erst richtig. Die Kraft des Feuers wird sich in den nächsten Wochen so richtig entfalten.

In dieser Zeit können uns Antworten auf Fragen begegnen die unsere eigene sommerliche Fülle betreffen:
Was habe ich in diesem Jahr zur Blüte gebracht?
In welchen Bereichen stehe ich voll in meiner Kraft?
Wo bin ich auf meinem Lebenshöhepunkt?
Was ist im Moment mein Lebensmittelpunkt?
Aus welcher Fülle kann ich schöpfen (Ideen, Fähigkeiten, Geld, Gefühle)

Magen, Brust und Gebärmutter im Zentrum

In Astrologiebüchern findet man immer wieder die Zuordnung des Gehirns zum Mond und somit auch zum Krebszeichen. Meiner Ansicht nach gehört diese Zentrale jedoch eher je nach Aufgabengebiet unterschiedlichen Sternzeichen an. Die Verarbeitung der Sinnesreize sind Aufgabengebiet des Widders, der Stier beherrscht das Sprachzentrum , die Steuerung von Bewegung und Haltung unterstehen dem Zwilling, die der autonomen Vorgänge wie Herzschlag und Atmung dem Wassermann, hormonelle Regelkreise aus dem Gehirn wiederrum sind Angelegenheiten des Fischezeichens.

Nähren und genährt werden

Der Magen ist das zentrale Sammelorgan in unserer Ernährung. Aufgenommene und schon leicht anverdaute Nahrungsbestandteile werden hier noch weiter zerlegt, um anschließend im Darm vollständig für die Aufnahme im Körper umgebaut bzw. für die Ausscheidung vorbereitet zu werden. Die weibliche Brust ist Speicherorgan für die Milch. Läuft alles wie vorgesehen gibt die junge Mutter jederzeit von ihrer nährenden Gabe an das Neugeborene ab. Auch die Gebärmutter ist ein Aufbewahrungsort, ein Hort des Schutzes für das heranwachsende Leben, bevor ihm das Leben geschenkt wird.
Sammeln, aufbewahren, hüten, schützen, speichern, nähren sind Schlagwörter, die der Symbolik der Mondorgane entsprechen und dabei ist die Fähigkeit der Anpassung an veränderte Anforderungen von Nöten. Der Magen muss sich auf die Art und Menge der aufgenommenen Nahrung einstellen, die Gebärmutter auf die Einnistung eines Eis, die Brust auf das Stillen. So wie der Mond sich wandelt, verändern diese Organe ihre Tätigkeit.

Wenn uns eine Situation nicht nährt, sondern unser Verdauungssystem belastet, „liegt sie uns im oder schlägt sich uns auf den Magen“. Wir haben ein „flaues Gefühl im Magen“, wenn wir an eine ängstigende oder verunsichernde Begegnung denken, die uns bevor steht. Wir „ruhen am Busen der Natur“ und „kehren in Mutters Schoß zurück“.

Slogan für die Mondorgane:
„Ich schöpfe aus meiner inneren Fülle“

Tipp:
Beobachten Sie, wann Sie sich satt, zufrieden und rundum gut genährt fühlen. Was nährt Sie, was zehrt Sie aus? Versuchen Sie, sich und anderen gute, aufbauende Nahrung zuzuführen.
Beobachten Sie wann Ihnen etwas schwer im Magen liegt oder auf den Magen schlägt.

Wenn Krebs und Mond stöhnen

Alle Erkrankungen von Magen, Brust und Gebärmutter berühren in einer gewissen Art und Weise Mondthemen. Es geht hier um sich aufgehoben, sich genährt fühlen, selbst nähren können. Die Beziehung zur eigenen Mutter kann belastet sein. Ungleichgewichte können sich bei beiden Geschlechtern zeigen in Sodbrennen, Magenreizungen, Magengeschwüren oder häufige Übelkeiten.

<u>Was den Magen unterstützt</u>
Gutes, ausgewogenes Essen
In Ruhe essen
Gut darauf achten was man zu sich nimmt – auch im übertragenen Sinne
Unangenehme Gefühle aussprechen
Sich und andere nähren

<u>Was Brust und Gebärmutter unterstützt</u>
Das eigene Frausein bejahen
Regelmäßige Brustmassage
Die Dinge nähren, die einem am Herzen liegen
Das Austragen mit dem man schwanger geht
Etwas reifen lassen

<u>Was den Magen belastet</u>
Runtergeschluckte negative Emotionen
Stress und Ärger
Schnelles, gedankenloses Essen

<u>Was Brust und Gebärmutter belastet</u>
Immer geben ohne zurückzubekommen, sich ausgelaugt fühlen

Mutter, Vater und Kind sein

In den Übungen der Krebszeit steht die nährende Kraft im Zentrum der Aufmerksamkeit. Sich selbst gut und liebevoll zu umsorgen, zu schützen und zu kräftigen verstehe ich als Grundlage und Bedingung, um in der Welt als aufbauende und kraftspendende Persönlichkeit zu wirken. Nähren Sie sich, um der Welt als Nährboden dienen zu können.

Übung1: Ins Becken atmen

Setzen Sie sich bequem in den Schneidersitz. Durch ein Sitzkissen können Sie sich die Haltung erleichtern, ggf. führen Sie sie auf einem Stuhl aus. Einatmend verschränken Sie die Hände hinter Ihrem Rücken, heben Sie das Brustbein und atmen Sie tief ein. Stellen Sie sich vor, wie Sie über den gesamten Beckenraum einatmen. Ausatmend beugen Sie sich leicht nach vorne und nehmen Sie auch die Arme nach vorne. Stellen Sie sich vor, wie aus Ihren Sitzbeinhöckern Wurzeln in die Erde wachsen. Führen Sie diese Bewegung und Vorstellungsübung mindestens 10-20 Atemzüge aus. Legen Sie abschließend Ihre Hände bequem auf den Knien ab, atmen Sie weiter über das gesamte Becken ein und lassen Sie jetzt ausatmend die aufgenommene Kraft in Ihren Solar Plexus, einige Zentimeter über dem Bauchnabel strömen.

Übung 2: Gedrehte Vorbeuge

Ausgehend vom Langsitz winkeln Sie Ihr linkes Bein an, so dass die linke Fußsohle an der Innenseite des rechten Beines zu liegen kommt. Achten Sie darauf, das Becken dabei nicht zu verdrehen. Legen Sie nun die rechte Hand mit dem Handrücken nach unten auf die Innenseite des rechten Beines und dehnen Sie sich sanft nach vorn während Sie zugleich Ihren Oberkörper nach links hin öffnen und den linken Arm am Ohr vorbei nach oben führen. Das Beugen des Oberkörpers sollte aus dem Becken kommen, nicht aus der Wirbelsäule. Wechseln Sie zur anderen Seite.

Übung 3: Schildkröte sammelt die Kraft im Magenmeridian

Der Magenmeridian verläuft an den Augen beginnend, an der Vorderseite des Oberkörpers und den Seiten der Beine entlang bis in die zweite Zehe. Ihm wird die Steuerung aller Verdauungsvorgänge zugesprochen. Die Schildkröte als Yoga-Übung hilft uns, uns dieser nährenden Kraft zuzuwenden. Wir ziehen die Aufmerksamkeit von außen zurück und wenden den Blick nach innen.

Öffnen Sie aus dem Langsitz heraus Ihre Beine zu einer Grätsche, die Knie sind leicht angewinkelt, die Fußspitzen weisen nach oben. Die Beine sollten weder nach innen noch nach außen rollen. Beugen Sie sich nach vorne und schieben Sie Ihre Hände unter den Unterschenkeln hindurch. Bei guter Drehfähigkeit in den Schultergelenken schieben Sie Ihre Hände unter den Oberschenkeln mit den Handrücken zum Boden nach hinten durch. Geben Sie im Rücken nach, vor allem in der Lendenwirbelsäule und leicht in der Brustwirbelsäule. Der Kopf sollte nicht schwer herunterhängen, sondern von den Nackenmuskeln gehalten werden. Lassen Sie sich ausatmend immer mehr in die Haltung hineinsinken. Lassen Sie die Dehnung zu und ziehen Sie sich wie eine Schildkröte unter Ihren Panzer zurück. Wenn Sie auflösen möchten, kriechen Sie langsam wieder aus Ihrem Panzer hervor und dehnen und strecken Sie sich. Seien Sie wieder ganz da.

Übung 4: Mit Licht nähren

Sie können diese Übung im Liegen oder Sitzen ausführen. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Herzen auf. Nehmen Sie sich dazu einige Herzschläge Zeit, lassen Sie es zu wie mit jedem Ausatmen sich vom Zentrum Ihres Herzens her, Licht in Ihrem gesamten Brustraum ausbreitet. Genießen Sie dieses Licht-durchflutet sein. Wenn Ihr Herz ganz erfüllt ist und sich genährt fühlt, lassen Sie das gleiche Bild im Becken entstehen. Sobald auch im Becken sich die Empfindung von wohliger Fülle einstellt, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Solar Plexus in der Mitte zwischen Herz und Becken, öffnen Sie die Augen und seien Sie wieder ganz in der Welt.

Ein Krebs-Gedicht

Familienleben

Ich liebe den Mann in mir,
der laut nach Freiheit schreit.

Doch die Frau daneben
sehnt sich so nach meiner Zärtlichkeit.

Und das Kind steht dazwischen
und lacht sie beide an.