Die Zwillingzeit

ca. 21.5-21.6

Zum eigenen Ausdruck finden
- ideenreich, redegewandt, lernfreudig

Zwilling-Gebet

Hermes – geflügelter Wörterbote
Du verleihst meiner Sprache Kraft,
meinen Taten Geschick
und meinen Gedanken
die Weite des Raumes,
die Leichtigkeit der Luft,
die Klarheit des Feuers
das Fließen des Wassers
und die Sicherheit der Erde.
Dank dir – Du Zauberer des Alltags.

Neugieriger Zwilling und redegewandter Merkur

Der an den Füßen geflügelte Götterbote Merkur kommt trickreich als genialer Verhandlungs- Kommunikations- und Überzeugungskünstler daher. Mit diesen Fähigkeiten ist er der perfekte Herrscher über das neugierige, interessierte und sprachbegabte Zwillingszeichen.
Die Vereinigung von Mars und Venus hat Frucht angesetzt, die jetzt noch heranreifen muss. Das Kind wird im Mutterbauch ausgetragen.

Der Frühsommer hält Einzug

Auch wenn der Juni zu den regenreichsten Monaten in unseren Breiten gehört, ist der Frühsommer jetzt nicht mehr zu übersehen. Die ersten wirklich heißen Tagen laden zum baden, die lauen Abende zu geselligen Grillfesten. Sie können die ersten frischen Gartenfrüchte ernten. Das Füllhorn beginnt sich auszuschütten über dem Land.

Die Zeit der Reifung beginnt

Im Obstgarten haben die Bäume und Beerensträucher Frucht angesetzt, die je nach Art rasch oder behutsam der Reife entgegenwachsen. Die im Frühling geborenen Kätzchen und Welpen lernen spielerisch ihr Handwerk, junge Vögel werden flügge. Wachsen, lernen, reifen sind absolut zentrale Themen für diese Zeit.

Das Wetterwendische dieser Jahresphase spiegelt die innere Gestimmtheit vieler Schwangerer und der Jugendzeit bestens wider. Das Vorwärtsdrängende in jungen Menschen, endlich ihren eigenen Stil, ihre persönliche Lebensweise zu finden streitet sich mit der gleichzeitig vorhandenen Angst, das Bekannte, Schützende, Vertraute zu verlassen und Neues zu wagen.

Symbolisch ist die Zwillingszeit aus diesen Gründen für mich mit der Jugend, mit Schule, Ausbildung und Studium verbunden. Eltern, Lehrer und Vorgesetzte wirken als Vorbilder. Die Zwillingszeit entspricht damit der Phase in unseren Projekten, in der wir im Zwiespalt zwischen Bedenken und Zuversicht stecken. Unsere Projekte, Beziehungen oder Unternehmungen, sind noch nicht ganz ausgegoren. Anfangsfehler passieren, Lernerfahrungen müssen gemacht, Informationen gesammelt und ausgewertet werden, Vorgänge sind noch zu optimieren. Unser Projekt ist eben noch nicht erwachsen sondern steckt noch in den Kinderschuhen.
Überdenken Sie Ihr Projekt und überwinden Sie dann ängstliches Zögern und beginnen Sie Ihr Ding in der Welt zu verwirklichen auch wenn Sie noch nicht perfekt sein sollten. Gestehen Sie sich diese Lernphase zu. Es muss nicht alles auf Anhieb reibungslos klappen, Hauptsache Sie bleiben lernfähig und veränderungsbereit.

Tipp:

Holen Sie sich in dieser Phase Rat bei Menschen, die ähnliche Schwierigkeiten oder Zweifel bereits gemeistert haben. Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus. Errichten Sie ein Netzwerk. Betreiben Sie Geburtshilfe für ihr Jahresprojekt.

Die Jugendzeit des Zwillings

Wie die Früchte strebt der Jugendliche seiner Reife zu. Als junger Erwachsener, entsprechend dem Sommeranfang zu Beginn der Krebszeit steht er dann am Höhepunkt seiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Im Moment befindet er sich noch in der Blüte seiner Jahre und strebt dem Erwachsenwerden ungeduldig entgegen. Er will volljährig werden, selbständig sein Leben bestimmen und gestalten, sein Wahlrecht ausüben und endlich, endlich Autofahren dürfen. Doch noch ist es nicht so weit, noch ist Geduld angesagt, die Vorbereitungszeit läuft noch.

Tipp:

Beobachten Sie Reifungsprozesse in der Natur: heranwachsende Jugendliche, spielende junge Tiere, das Fliegen lernen kleiner Vögel, das Wachsen der grünen Früchte.

In Austausch treten mit der Welt

Zwillinge sind zwei getrennte Individuen und werden doch oft als Paar wahrgenommen. Stärker wie andere Menschen sind Sie wohl mit der Frage konfrontiert: Wer bin ich und was macht das Wir aus? Was verbindet mich mit meinem Zwillingsgeschwister, was ist ganz mein eigenes. So dient das Zwillingsgeschwister als Spiegel indem sie sich selbst begegnen. Eine scheinbare Symmetrie entpuppt sich bei näherem Hinsehen als leicht abgewandeltes Spiegelbild. Ähnliches gilt auch für unsere beiden Hände als Zwillingswerkzeuge. Die anatomische Gleichgestaltung kann nicht verdecken, dass zumeist eine Seite „fingerfertiger“ ist. Auch die Lunge ist rechts und links spiegelbildlich nicht exakt gleich, die linke Seite ist wegen des eingebetteten Herzens ein wenig kleiner.

Es führt weitergedacht zu der Frage, was ist das gemeinsam Menschliche und was ist mein persönlicher Anteil an der Welt? Die individuelle Person trifft auf die umgebende Gesellschaft und lernt, sich dort zurechtzufinden, seinen Platz zu erobern und zu behaupten. Ein Abgleich meiner Vorhaben mit den Bedürfnissen der Umwelt steht an. Braucht irgendjemand das, was ich gerade erfunden habe überhaupt?

Tipp:

Diese Zeit ist ideal geeignet, sich zu treffen, auszutauschen, in Kommunikation zu treten, eigene Projekte bekannt zu machen, neue Projekte anderer Menschen kennen zu lernen.

Sich dem Pfingstgeist öffnen

Das christliche Pfingstfest fällt stets in die Zwillingszeit. Die Erfahrung, vom Heiligen Geist beseelt zu sein und sich in allen Sprachen verständigen zu können wird gefeiert. Die Frohe Botschaft wird in die Welt getragen, der Missionsgedanke mit all seinen Schattenseiten liegt nahe. Lassen Sie sich von der geistigen/geistlichen Kraft anwehen und vertrauen Sie sich mit allen Zweifeln und Unsicherheiten einer höheren Führung an.

Tipp:

Setzen Sie das woran Sie persönlich im Innersten glauben in Ihrem Alltag um. Sprechen Sie mit Anderen über Ihre religiösen, spirituellen und philosophischen Ansichten. Missionieren Sie nicht aber verstecken Sie sich auch nicht. Lassen Sie Ihr Licht leuchten. Beteiligen Sie sich an einer religiösen oder spirituellen Gruppe, in der Sie sich Zuhause fühlen können.

Fragen, die zur Pfingszeit passen und die Sie in einer stillen Stunde zu beantworten suchen könnten:
Wie kommt das was ich zu bieten habe in der Umwelt an, gibt es etwas zu verändern in meinem Angebot oder in der Art wie ich es anbiete?
Was möchte ich in die Welt bringen, ihr mitteilen, mit der Welt teilen?
In welcher Sprache spricht Gott, meine innere Stimme zu mir (Träume, Freunde, Bücher.....)?

Nervensystem, Lunge, Arme in Aktion

Gut bei Luft sein

Bronchien und Lungen als Atemorgane aber auch als enge Verbündete der Sprache stehen unter der Herrschaft des Zwilling-Merkurs. Verhandlungsgeschick, geschliffene Ausdrucksweise in Wort und Schrift, Lern- und Lehrinteresse zeichnen ihn aus. Flüssig, vernehmlich und ungehindert können wir nur sprechen, wenn wir gut bei Luft sind. Sind unsere Atemwege durch Infektionen in Mitleidenschaft gezogen, wird unsere Stimme heiser oder versagt ganz, dann verbleibt uns noch die Gebärdensprache oder die Schrift.

Dicke Luft in einem Raum kann uns buchstäblich die Stimme verschlagen. Wenn uns die Begeisterung für ein Vorhaben frühzeitig abhanden kommt, ist uns „die Luft ausgegangen“ oder „ist die Luft raus“.

Tipp:

Beobachten Sie wie Sie Ihre Sprache einsetzen, welche Worte Sie oft verwenden. Wenn Sie immer nur noch schnell zum Einkaufen gehen, könnte Ihnen vielleicht bald die Puste ausgehen. Benutzen Sie das hohe Gut der Sprache und des Denkens bewusst, vermeiden Sie möglichst negative Vorwegnahmen, setzen Sie positive Gedanken dagegen. Betreiben Sie ein gewisses Maß an geistiger Hygiene, indem Sie darauf achten welche Art von Informationen Sie aufnehmen, welche Filme Sie anschauen oder welche Bücher sie lesen.

Tipp:

Nutzen Sie jede sich Ihnen bietende Gelegenheit aufzuatmen, zu stöhnen, zu gähnen, Luft abzulassen. Dies hilft Spannungen, die sich tagsüber angesammelt haben, abzubauen und ist daher besonders am Abend hilfreich.

Slogan für die Lunge: „Es weht ein frischer Wind in meinem Leben.“

Sein Leben gestalten

Bedingt durch die Entwicklung des aufrechten Ganges sind die Arme und Hände des Menschen, ledig ihrer bisherigen Aufgabe bei der Fortbewegung tätig zu sein, frei geworden, typisch menschliche Fähigkeiten zu entwickeln. So wurden ganz neue evolutionäre Möglichkeiten eröffnet. Beobachten Sie einmal die Tätigkeiten Ihrer Hände. Sind Ihre Hände und Finger ständig in Bewegung, oder können Sie sie auch einmal still halten?

Mit den Händen gestalten und formen wir unser Leben nach unserer Vorstellung, wenn dies nicht gelingt sind uns womöglich „die Hände gebunden“ und wir sehen uns nicht in der Lage unser „Leben selbst in die Hand zu nehmen“ sondern fühlen uns als Opfer und „handlungsunfähig“.
Mit den Armen können wir Nähe zulassen oder Distanz wahren wenn wir Jemanden umarmen oder unser Gegenüber auf Armeslänge von uns fern halten.

Tipp:

Legen Sie sich in die Rückenlage auf Ihre Matte oder Decke und legen Sie Ihre Arme an unterschiedlichen Positionen ab: am Bauch, nah am Körper, weit zur Seite oder nach oben neben dem Kopf. Nehmen Sie die Reaktionen Ihres Körpers auf die unterschiedlichen Armhaltungen war. Wie verändern sich die Atemräume und wie Ihre Stimmung?

Slogan für Hände und Arme:
„Ich umarme und gestalte mein Leben“

Immer mit der Ruhe

Der animalische Anteil unseres Nervensystems untersteht dem Zwillingsmerkur. Im Gegensatz zum autonomen Nervensystem steuert es willkürliche Vorgänge wie Bewegung und Sprache, die bewusste Wahrnehmung und die Verarbeitung, wie Sinnesverarbeitung, Erinnerung und Denken.
Beim flinken, wissbegierigen Merkur stehen die Gedanken und die Hände kaum still. Diese geistige und körperliche Regsamkeit kann, sofern sie nicht durch zwischengeschaltete Ruhephasen im Zaum gehalten wird, unser Nervensystem überreizen. Ständig neuer Input sorgt für Reizüberflutung wenn nicht genügend Zeit bleibt, das Aufgenommene auch zu verdauen und zu verarbeiten. Rastlosigkeit und Schlafstörungen können sich einstellen. Andererseits ist ein gewisses Maß an Außenreizen auch notwendig, um unser Nervensystem wach zu halten, damit wir anpassungs- und reaktionsfähig bleiben. Reiz- und Bewegungsmangel könnten ansonsten zu geistiger Abstumpfung, Antriebsarmut, Müdigkeit, Desinteresse und totaler Abschottung führen.

Tipp:
Beobachten Sie eine Zeit lang Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus. Was entspricht Ihrem Naturell? Beobachten Sie auch die Hochs und Tiefs im Laufe eines Tages und geben Sie Ihrem Rhythmus soweit es möglich ist nach. Aufwühlende Lektüre, Filme oder Arbeitsgespräche am Abend werden Sie auch in der Nacht noch beschäftigen und Ihren Schlaf vermutlich stören. Verlegen Sie daher wenn immer es geht möglicherweise unangenehme oder sehr aktive Tätigkeiten auf frühe Stunden, so haben Sie noch den ganzen Tag Zeit, wieder zur Ruhe zu kommen und zur Schlafenszeit bereits Ihr Nervensystem heruntergefahren zu haben.

Wenn Zwilling und Merkur stöhnen

Ungleichgewichte der Zwillings-Merkur-Energie zeigen sich in allen Formen von Krankheiten, die unsere Atemwege, insbesondere Bronchien und Lunge betreffen: permanenter Husten, Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma, Kurzatmigkeit. Beschwerden in den Armen und Händen, Nervosität, Schlafstörungen, Apathie, Lustlosigkeit sind andere Hinweise auf eine in Unordnung geratene Zwillingsenergie. Es könnte dann hilfreich sein, sich damit zu beschäftigen, was man der Welt mitzuteilen hat und was man gerne mit anderen teilen möchte. Wo gilt es eventuell die Angst zu überwinden und die Welt mit der eigenen Handschrift zu bereichern.

<u>Was Armen und Lunge gut tut:</u>
Mudras (Fingerübungen der Yogis)
Atmen an der frischen Luft
Lernbegeisterung
Interesse an der Welt
Kommunikationsschulung
Atemvertiefende Bewegung
Lungenaktivierende Yoga-Übungen wie seitliche Dehnungen oder Übungen mit zur Seite gebreiteten Armen
Kontemplation
Pranayama (Atemübungen des Yoga)

<u>Was Armen und Lunge schadet:</u>
Schlechte Luft, Schadstoffe
Flache Atmung
Sprachlosigkeit
Untätigkeit
Das Aufbürden großer Lasten

Den bedachtsamen Redner wecken

Im Anschluss finden Sie Übungen, die Ihr Nervensystem beruhigen sollen und die Atmung anregen. Unsere Atmung ist eng gekoppelt mit den Impulsen aus dem Nervensystem. Sind wir aufgeregt und nervös wird unsere Atmung flach und hektisch, unsere Sprache stolpert und wir reden vielleicht zu schnell. Fühlen wir uns hingegen ausgeglichen und entspannt wird auch unsere Ausdrucksweise entsprechend ruhig und gelassen sein und unsere Atmung tief und regelmäßig. Umgekehrt können wir durch bewusste Atemschulung unser Nervensystem beruhigen und Entspannungssignale an Körper, Geist und Gefühlsleben schicken. Hier steht das Zwillingsorgan Lunge mit dem vegetativen Nervensystem, das ansonsten eher dem Wassermann zugeordnet wird in Beziehung. Daher sind die beruhigenden Atemübungen alle auch hervorragend für Harmonisierung der Wassermannkräfte geeignet.
Erst mal tief durchatmen und dann handeln oder sprechen, damit wir es am Ende nicht bereuen.

Übung 1: Wechselatmung zum Ausgleich des vegetativen Nervensystems

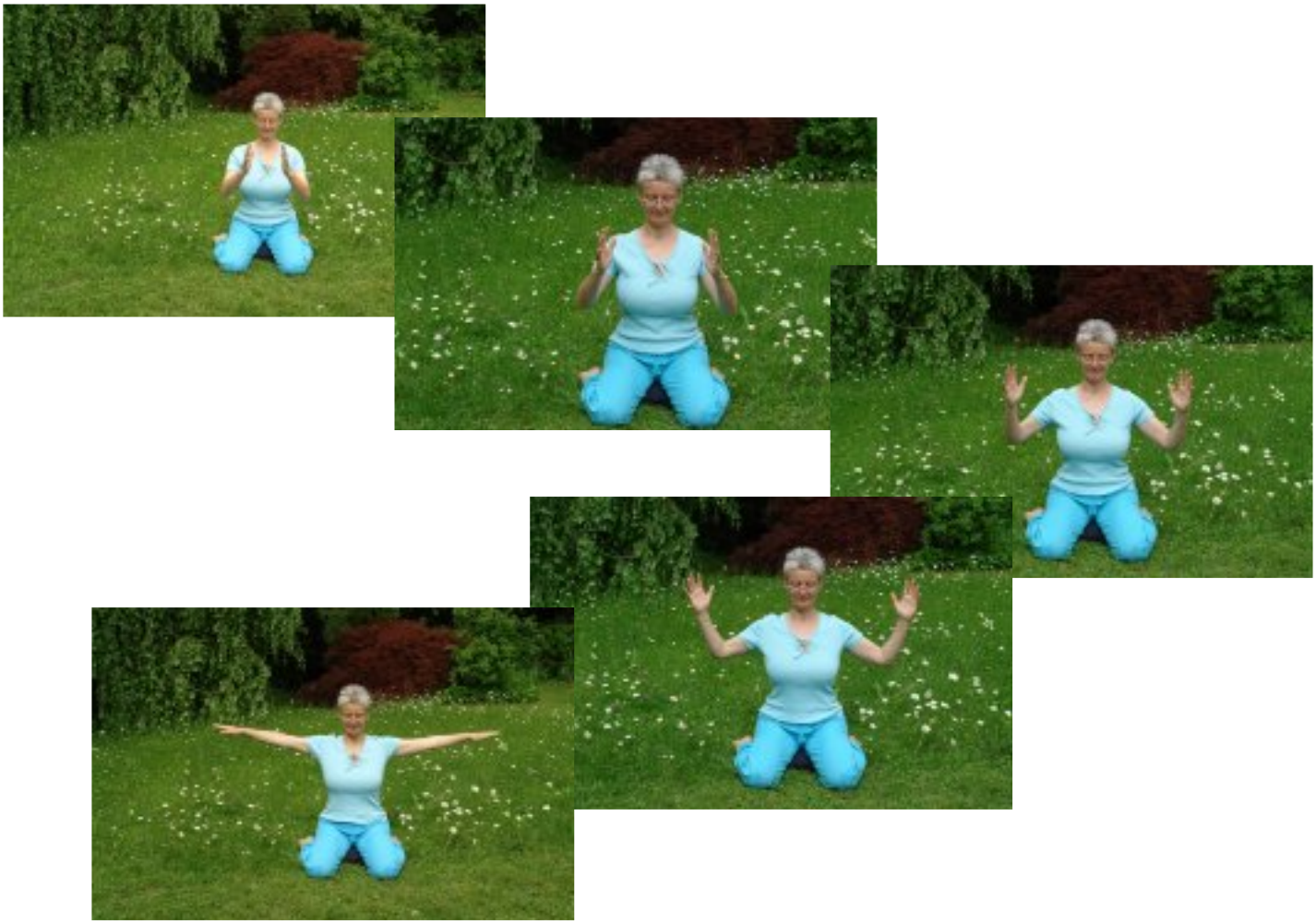
Begeben Sie sich in den Fersensitz oder auch in eine andere Ihnen bequeme Sitzhaltung. Spüren Sie den Kontakt Ihres Gesäßes zur Unterlage und lassen Sie sich mit jedem Ausatmen mehr und mehr in die Unterlage sinken. Stellen Sie sich vor wie Ihre Sitzbeinhöcker und Ihr Steißbein sich immer mehr nach unten verlängern, vielleicht lassen Sie sogar Wurzeln in den Boden wachsen. Sobald Sie sich gut verankert fühlen spüren Sie wie sich Ihre Wirbelsäule nach oben aufrichtet, der Hinterkopf dehnt mit jedem Einatmen zum Himmel. Auf diese Weise erfährt Ihre Wirbelsäule eine sanfte aber wirkungsvolle Öffnung in den Raum, die Bandscheiben werden entlastet und können sich so besser regenerieren. Verstärken Sie nun die Dehnung im Nacken, indem Sie das Kinn Richtung Brustbein dehnen und Ihr Brustbein Richtung Kinn heben. Achten Sie darauf wirklich den Kopf in den oberen beiden Gelenken zu beugen und nicht am unteren Ende einfach nach vorne sinken zu lassen, nur so geschieht wirklich eine Dehnung im Nacken. Ihre Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln. Klappen Sie Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand in die Handfläche und führen Sie die Hand zur Nase. Erkunden Sie zunächst Ihre Nase und legen Sie dann den Daumen in die Kuhle am rechten Nasenflügel, Ring- und kleinen Finger in die Kuhle am linken Nasenflügel. Einatmend verschließen Sie die linke Seite und atmen rechts ein, ausatmend rechts verschließen und links öffnen. Dann links einatmen, links verschließen und rechts öffnen beim Ausatmen. Wechseln Sie stets nach dem Einatmen zur anderen Seite. Üben Sie solange wie Sie ohne Druck und Zwang entspannt atmen können. Legen Sie bei Bedarf eine Pause ein und beginnen Sie erneut. Üben Sie auf diese Weise etwa 3 Minuten und spüren Sie dann im Sitzen nach. Sobald während der Übung Schmerzen in den Beinen auftreten ändern Sie die Sitzhaltung.

Übung 2: Ein Gummiseil für die Arme – Unterstützung für den Lungenmeridian

Der Lungenmeridian verläuft von der Vorderseite des Schultergelenks, an der Inneseite des Armes bis in den Daumen. Die Beanspruchung des Schulter-Arm-Bogens testet und unterstützt auch zugleich unsere Lunge, unsere Atmung und unsere gesamte Körperenergie, da wir über die Atmung auch Prana – die Lebensenergie aufnehmen. Je nach dem in welcher „Luft“ wir leben führen wir unserem Körper, unserem Geist und unserem Gefühlsleben verschiedene Lebensqualitäten zu. Eine verpestete Atmosphäre drückt auf unser Lebensgefühl, wo frischer Wind weht können wir befreit aufatmen und fühlen uns belebt und motiviert.

Vielen Teilnehmern im Yoga-Unterricht fällt das Heben und Halten der Arme in Asanas sehr schwer. Mit der folgenden Vorstellungsübung hat schon mancher/manche das erste Mal erlebt, dass die Arme auch von Innen her wirklich getragen werden können und plötzlich ganz leicht werden.

Setzen oder stellen Sie sich bequem hin. Heben Sie die Arme so, dass sich die Handflächen in etwa vor dem Halsbereich anschauen, die Finger weisen nach oben. Spüren Sie die energetische Verbindung zwischen den Handflächen. Stellen Sie sich hier einen Luftballon oder ein Gummiseil vor. Ziehen Sie dieses imaginierte elastische Gewebe auseinander und schieben Sie es gegen einen Widerstand wieder zusammen. Behalten Sie stets die Verbindung zwischen Ihren Händen, wenn Sie diese Bewegung allmählich größer werden lassen. Nehmen Sie sich Zeit die Arme bis in Schulterbreite zu öffnen. Wenn Sie das Energieseil gut spüren, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Handflächen und öffnen Sie die Arme ganz bis zur Seite, die Handflächen drehen nach unten, das Gummiseil läuft von einer Hand, durch den Arm, durch den gesamten Schultergürtel, bis in den anderen Arm zur zweiten Hand. Das Gummiseil zieht die Arme angenehm auseinander und trägt sie zugleich. Genießen Sie die Leichtigkeit der Arme bevor Sie sie langsam sinken lassen. Spüren Sie nach, wie Last von Ihren Schultern fließt und Sie befreit aufatmen können.



Übung 3: Fingerübung für Herz und Lunge

Nehmen Sie eine beliebige aufrechte Sitzhaltung ein und breiten Sie die Arme in Schulterhöhe zur Seite aus, die Handflächen zeigen nach vorne. Stellen Sie sich einatmend vor wie sich Ihre Herzspitze nach vorne hin aufrichtet, ausatmend lockerlassen. Ihre Atmung fließt tief in den Bauch, in den Brustraum und bis in die Lungenspitzen unter den Schlüsselbeinen. Lassen Sie Ihre ganze Lunge mitwirken.

Ist Ihr Brustraum Ihnen ganz bewusst und aktiv, legen Sie die Fingerkuppen von Mittelfinger und Daumen der gleichen Hand aneinander und verkreuzen Ihre kleinen Finger wie im Foto zu sehen vor Ihrem Herzen. Während Sie die Vorstellung des Hebens der Herzspitze beibehalten verstärken Sie mit jedem Einatmen jetzt auch leicht den Zug der kleinen Finger. Nutzen Sie weiterhin das volle Volumen Ihrer Lunge. Ihre Hauptaufmerksamkeit liegt bei Ihrem Herzen und Ihrer Lunge, spüren Sie wie diese beiden Brustorgane zusammenwirken und wie Sie Ihre Aufmerksamkeit genießen. Diese Übung geht auf eine Mudra-Anleitung von Getrud Hirschi zurück und wurde hier leicht modifiziert.

Übung 4: Gestreckte Flanke öffnet die Lunge

Stellen Sie Ihren linken Fuß einen großen Schritt direkt in einer Linie hinter Ihrem rechten Fuß auf. Die Fußspitze rechts zeigt genau nach vorne, die linke ist schräg nach vorne gerichtet. Stellen Sie einen Klotz auf die Seite Ihrer kleinen Zehe des vorderen Fußes und legen Sie Ihre rechte Hand darauf, so dass die Fingerspitzen nach vorne weisen. Drehen Sie dann Ihren Oberkörper zur Seite auf und dehnen Sie Ihren linken Arm über den Kopf nach vorne, die Handfläche ist zum Boden ausgerichtet. Sie bleiben mit Ihrem linken Fuß gut am Boden verankert. Spüren Sie wie in diesem weiten Schritt die drei Stellen beider Füße: Ferse, Groß- und Kleinzehballen, in solidem Kontakt mit der Unterlage sind. Bringen Sie Ihre gesamte linke Seite in eine angenehme Dehnspannung, durchgehend bis zu den Fingerspitzen. Halten Sie sich aus der Kraft Ihres Rückens, schieben Sie die rechte Schulter weg von den Ohren und halten Sie die Ellbeuge zum Körper gedreht. Beide Arme sollten gestreckt aber nicht durchgestreckt sein, da sonst die Ellbogengelenke zu sehr belastet sind. Nehmen Sie eventuelle Greifreflexe aus den Zehen und Händen. Wechseln Sie die Seite und spüren Sie die Wirkung auf Atmung und Herzschlag. Konnte sich die Lunge angenehm öffnen und weiten? Wenn Sie merken, dass Sie im hinteren Fuß den Halt verlieren, stützen Sie sich mit dem vorderen Unterarm auf Ihrem Oberschenkel ab und drehen und dehnen Sie sich von dort aus.

Übung 5: Kontemplation auf die Atmung

Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls, die Füße hüftbreit und parallel, Fußsohlen schmelzen in den Boden. Spüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker. Korrigieren Sie gegebenenfalls Ihre Beckenhaltung um guten knöchernen Kontakt zum Stuhl zu haben. Die Wirbelsäule wächst nach oben, während Sie über die Sitzbeine Wurzeln schlagen und über den Hinterkopf himmelwärts streben. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Nehmen Sie wahr wo im Körper Sie Atembewegungen verspüren können, wie tief, wie gleichmäßig, wie schnell Ihr Atemrhythmus ist. Greifen Sie nicht verändernd ein. Bleiben Sie passiver Beobachter. Wenn Ihre Gedanken andere Aufenthaltsorte aufsuchen holen Sie sie immer wieder zur Atembeobachtung zurück. Bewerten Sie nichts, auch nicht die umherschweifenden Gedanken. Das einzige was es für Sie jetzt zu tun gilt ist, zu atmen und dies bewusst. Das ist alles. Gönnen Sie sich selbst diese Auszeit. Ihr Geist wird Sie mit Gelassenheit dafür belohnen. Nehmen Sie das Geschenk der Atmung an.

Übung 6: Schlussentspannung

Wie zeigt sich jetzt Ihre Atmung? Wie tief, wie regelmäßig, wie präsent ist Sie Ihnen? Fühlen Sie sich wach und aufmerksam und zugleich entspannt und gelassen. Wunderbar, dann sind Sympathikus und Parasympathikus, die beiden Pole des vegetativen, autonomen Nervensystems gleichermaßen aktiv und arbeiten gemeinsam, anstatt gegeneinander.

Ein Zwillings-Gedicht

Neue Sonne

Die Sonne geht heut anders auf
Sie lacht verschmitzt mir zu
und faßt mich sanft am Arm
Sie zeigt mir fröhlich ihre Welt
die ich zuvor für meine hielt
und ich lieb sie mehr als je zuvor