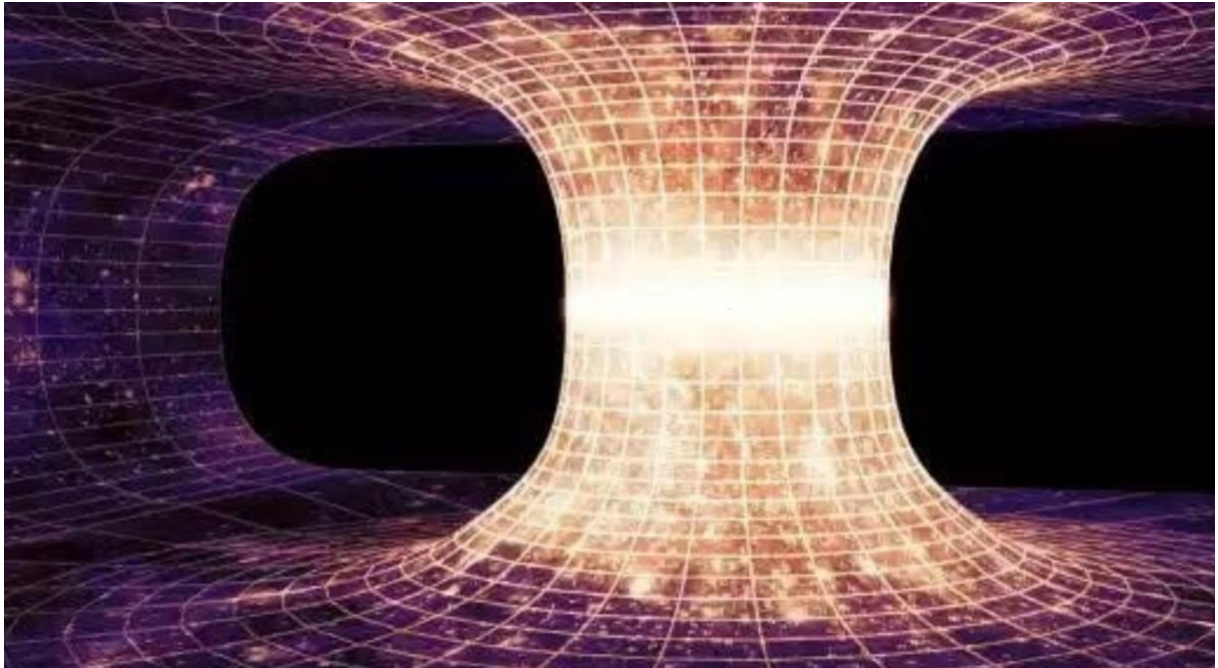


Aktivierung deiner göttliche Matrix

Schatten, Geschenke und Frequenzanhebung



Inhaltsverzeichnis

1. Die Matrix verstehen – Aufbruch in eine neue Zeit.....	7
Werkzeuge und Bewusstsein für Schatten & Potenziale.....	8
Archetypen als Wegweiser zur Selbstermächtigung	10
Zwei Phasen der Transformation	10
Selbstermächtigung statt Belehrung	11
Praxis und Integration	12
Heilung	14
2. Aktivierung der göttlichen Matrix.....	15
Wir haben alle Archetypen in uns	16
Regressive (alte Matrix) v.s. progressive Energie (göttliche Matrix)	19
Astrologische Entsprechungen der alten Matrix	22
Die neue Zeit: Das Ende der alten Matrix	23
3. Der Auf- und Ausstieg: Die göttliche Matrix.....	26
Die göttliche Matrix ruft.....	29
Uranus, Neptun und der nördliche Mondknoten (Priapus) als Wegweiser	29
4. Die 12	33
Die Yugas	34
Platonisches Jahr	35
2012 – Der Mayakalender	36
Verbindung zum Platonischen Jahr & Yuga-Zyklus.....	37
5. Astrologische Wende in 2012	37
Uranus-Wechsel 2012: Vom Zeichen Fische in den Widder	38
Neptun-Wechsel 2012: Vom Wassermann in die Fische	40
2012 war bereits das Ende der (alten) Welt	42
6. Rückblick.....	42
2020: Der Beginn des großen Übergangs.....	42
Was war vor der industriellen Revolution?	44
Ende der Erdepoche.....	50
7. Unlichte Einflüsse	54
Saturn/Pluto - Zyklus.....	54
Martin Luther Reformation	55
Das mechanische Weltbild - Descartes/Newton	56
Trauma als unterschätztes Zeitphänomen	60
8. Luftepoche.....	62
Luftepoche ab 21.12.2020	63

Schwerpunkte der Luftepoche	64
9. Die 13	75
Die 13 als archetypischer Schwellenhüter.....	75
Die 13 als heilige Zahl der Großen Göttin	76
Die 13 in der heiligen Geometrie und DNA.....	76
Die alchemistische Bedeutung: Transformation des Selbst	77
13 und der heilige Gral	78
10. Überwindung der Dualität	80
Polarität – das Spiel der Gegensätze im Einklang.....	81
Wie wir mit beiden umgehen	81
Die 7 Hauptchakren – Tore zwischen Himmel und Erde.....	82
Chakren als Entwicklungspfad	85
Energetisch-spirituell betrachtet: Unsichtbares Licht	85
Die liegende Acht – das Symbol lebendiger Polarität.....	88
Polarität = Bewusster Fluss zwischen den Polen	88
Spirituelle Bedeutung	89
Polarität verkörpern	89
11. Schatten, Geschenke und Potenziale	90
Schatten und Trauma.....	91
Schatten und Trauma in dieser Zeit.....	93
Die Rolle des Atems.....	96
Somatische Lösungen.....	97
12. Wie erkenne ich Schatten?	99
Unterscheidung der Auslöser	100
Praktischer Ansatz zur Unterscheidung	100
13. Unterscheidung der Schatten, Wunden & Fremdenergien.....	101
Fragen zur Selbstklärung.....	103
Empfohlene Praxis zur Klärung	103
14. Fremdenergien & kollektive Felder	104
Erkennen von Fremdenergien	105
Energetischer Schutz – vorbeugend	106
Reinigung – Fremdenergien lösen.....	106
Seelisch-emotionale Klärung	107
Langfristige Stärkung des Feldes	107
15. Eigene Schatten & Wunden	109
Starke emotionale Reaktion – besonders auf andere.....	109

Wiederkehrende Muster und Situationen	110
Spaltung zwischen Idealbild und Wirklichkeit	110
Innere Stimmen des Selbsthasses oder der Scham	110
Eigene Schatten spürt man tiefer und körperlicher	111
Dein Körper erinnert sich – dein Geist vergisst	111
Schatten sind nicht „böse“, sie sind verdrängte Anteile.....	111
16. Übungen	113
Worum geht es in diesen Übungen?.....	113
Ziel dieser Übungsreihe.....	113
Zweite Phase: Begegnung & Integration.....	113
Warum das wichtig ist.....	114
Übungen zur Unterscheidung	115
Reflexion: Was hat dich wirklich aufgewühlt?	115
Erste sanfte Selbstreflexion	115
Fremdenergie oder eigener Schatten?	116
Die tiefere Botschaft des Auslösers.....	116
Nächster Schritt: Dem Ursprung begegnen.....	117
Übung 2 zur Unterscheidung: "Was gehört wirklich zu mir?"	117
Übungen zu Fremdenergien	119
Übung zu eigene Schatten & emotionalen Wunden.....	125
17. Archetypen – Schatten und Potenziale	137
Widder	137
Stier	140
Zwilling	142
Krebs	145
Löwe.....	147
Jungfrau.....	150
Waage.....	152
Skorpion	155
Schütze	158
Steinbock.....	161
Wassermann	164
Fische.....	167
18. Schwerpunkt alte Matrix	170
♄ Saturn	170
♇ Pluto.....	172

Lilith	175
♁ Südlicher Mondknoten	177
19. Schwerpunkt göttliche Matrix	178
Neptun	179
Nördlicher Mondknoten	180
Priapus	182

Hinweis / Disclaimer

Die nachfolgenden Inhalte stellen **keine therapeutische, psychologische oder medizinische Behandlung** dar und ersetzen diese auch nicht. Sie sind **nicht dazu geeignet**, ernsthafte psychische Belastungen, Traumata oder psychiatrische Krankheitsbilder zu diagnostizieren oder zu behandeln.

Solltest du mit tiefergehenden psychischen Themen oder seelischen Krisen konfrontiert sein, wird ausdrücklich empfohlen, dich an eine qualifizierte **Fachperson im therapeutischen oder medizinischen Bereich** zu wenden.

Die hier vermittelten Impulse verstehen sich als **inspirierende Begleitung auf einem inneren Entwicklungsweg**, für Menschen, die sich bewusst und eigenverantwortlich mit sich selbst und ihren inneren Prozessen auseinandersetzen möchten. Dabei ist eine **klare Abgrenzung zur professionellen Psychotherapie** zu beachten – diese Inhalte ersetzen keine therapeutische Unterstützung und sind auch nicht in diesem Sinne zu verstehen.

1. Die Matrix verstehen – Aufbruch in eine neue Zeit

Das Thema *Matrix* ist längst über das Kino hinausgewachsen und hat sich tief ins kollektive Bewusstsein eingebrannt. Als ich im Jahr 2005 *Matrix-Coaching* gründete, war das für viele noch ein fremder Begriff – ein Bruch mit alten Denkweisen und Weltbildern. Damals war es ein mutiger Schritt in eine neue Richtung, getragen von der inneren Gewissheit, dass ein großer Wandel bevorsteht. Heute, fast zwei Jahrzehnte später, ist diese Entwicklung sichtbarer denn je: Immer mehr Menschen beginnen, hinter die Schleier der Realität zu blicken und erkennen, dass wir Teil eines viel größeren Spiels sind – und dass es an der Zeit ist, uns zu erinnern, wer wir wirklich sind.

Die Matrix ist für mich eine kraftvolle Metapher für verschiedene Bewusstseinszustände. Ich unterscheide dabei zwei grundlegende Ebenen:

Die alte Matrix, die von Manipulation, Angst, Schuld und Kontrolle geprägt ist – sie hält uns in einem Netz aus Illusionen gefangen.

Und **die göttliche Matrix**, das Feld unseres wahren Seins, das jenseits aller Begrenzungen existiert – ein Raum von Klarheit, Liebe, schöpferischer Kraft und tiefer Verbundenheit.

Dieser Paradigmenwechsel, den wir gerade kollektiv erleben, ist mehr als ein gesellschaftlicher Wandel – es ist ein Quantensprung unseres Bewusstseins. Immer mehr Menschen spüren den Ruf, alte Muster hinter sich zu lassen, sich von karmischen Gepäckstücken zu lösen und ihre wahre Essenz zu entfalten.

Der Schlüssel dazu liegt im inneren Erwachen, im Erkennen unserer multidimensionalen Natur. Das *Christusbewusstsein*, von dem ich spreche, hat nichts mit Dogma oder Religion zu tun. Es ist die Erinnerung an unsere göttliche Herkunft – jene heilige Kraft, die tief in jedem von uns schlummert und jetzt bereit ist, sich zu entfalten. Es ist das Bewusstsein der Einheit, der Liebe, der Hingabe und der inneren Wahrheit.

In dieser neuen Zeitqualität – der **Luftepoche**, die erst ab 2025 in vollem Umfang so richtig aktiv wird – eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten. Das Kali Yuga, jenes dunkle Zeitalter der Trennung und Unwissenheit, geht seinem Ende entgegen. Ein neues Zeitalter des echten Lichtes, unseres Feuers und einer tieferen Erkenntnis bricht an.

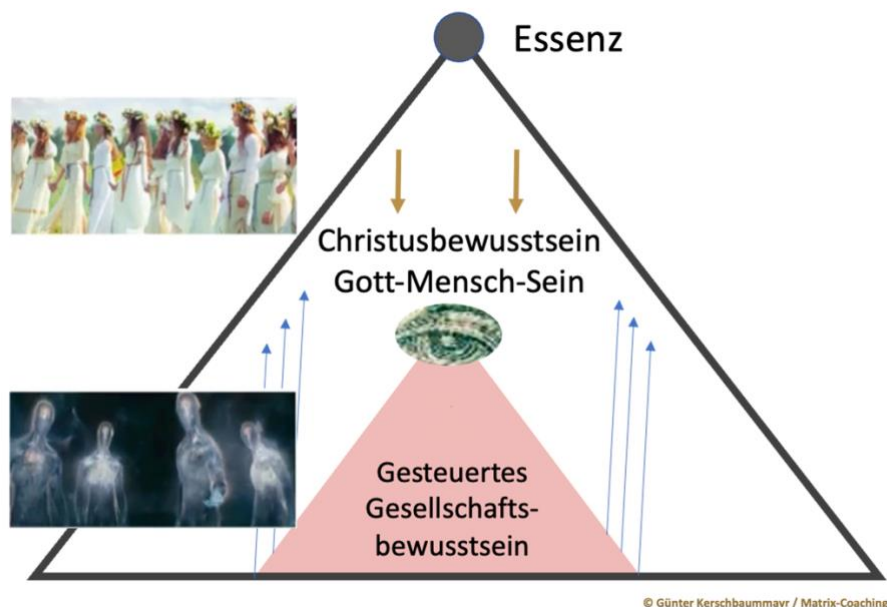
Meine Aufgabe sehe ich darin, die Essenz der letzten Jahre – all die Erkenntnisse, Erfahrungen und energetischen Werkzeuge – mit jenen zu teilen, die bereit sind, diesen Weg zu gehen. Es geht nicht darum, neue Konzepte zu glauben, sondern darum, *die Wahrheit im eigenen Inneren zu erfahren*. Danach orientiere ich mich – dich dabei zu unterstützen, dich daran zu erinnern, was tief in dir schlummert. Oft dürfen wir dabei die Dichtheit unserer Schatten und konditionierten Emotionen überwinden. Darin finden wir eher die Geschenke als in wunderbaren Lehren gewisser Menschen, die ihre Follower suchen.

Was so einfach klingt, ist für viele noch nicht wirklich angekommen, denn wir sind noch geprägt von einer Welt, in der wir Unterhaltung suchen. So geschieht das oft in bewussteren Kreisen.

Die Frage ist jedoch meist: Was tue ich mit all dem Wissen, dient es konkret meinem Leben? Kann ich meine Hindernisse überwinden und Blockaden lösen? Habe ich auch das Bewusstsein, dass ich die Geschenke erst in diesen dunkleren Bereichen meine Lebens finde? Bin ich wirklich bereit, hinabzusteigen in diese Reiche? Nun ja, hier scheiden sich oft die Geister und wenige wollen in die dunkle Zone, aber dort finden wir erst das wahre Licht. Das falsche Licht ist jenes der spirituellen Verblendungen und weltlichen Verführungen.

Denn je mehr Menschen ihr wahres Potenzial erkennen und leben, desto stärker wird die Wirkung auf das kollektive Feld unseres Planeten. Jeder Einzelne zählt. Jeder Bewusstseinsprung wirkt wie ein Lichtimpuls im morphogenetischen Feld. Und je mehr Lichter erwachen, desto klarer wird der Weg für alle.

Die Zeit ist gekommen, dass wir gemeinsam auf eine neue Ebene unseres Seins aufsteigen – frei von Angst, frei von Manipulation, frei von den Schatten der alten Matrix. Die neue Erde ruft. Und wir sind gekommen, um sie mitzugestalten.



Werkzeuge und Bewusstsein für Schatten & Potenziale

Die Synthese aus Matrix-Tools, insbesondere der Astrologie, kombiniert mit Neurowissenschaften und spiritueller Bewusstseinsarbeit, erreicht nun einen neuen Höhepunkt.

Die Energien und Schatten der alten Matrix stecken tief in uns. Sie zeigen sich als Muster der Anpassung an das System und der Verführbarkeit durch ein implantiertes Durchschnittsbewusstsein. Traumatisierende Wirkungen durch ständige Negativschlagzeilen und kollektive Bedrohungsszenarien haben sich in den letzten Jahren massiv verstärkt. Es ist klar erkennbar: Die zugrundeliegenden Energien sind nicht menschenfreundlich, sondern tragen oft regressive und sogar degenerative Züge.

Das Paradoxe: Genau durch diese Zuspitzung erkennen wir, worum es wirklich geht. Nicht Flucht oder Kampf ist die Lösung – sondern das bewusste Hinwenden. In die Schatten eintauchen, Heilung erfahren und die darin verborgenen Geschenke erkennen.

Das sehen noch wenige – doch genau darin liegt unser Beitrag: Nicht nur inspirativ, sondern transformativ.

Die astrologischen Archetypen bilden dabei die Grundlage. Viele haben bereits eine gewisse Affinität dazu – und gerade durch einen spielerischen, intuitiven Zugang können tiefere Bewusstseinsprozesse angestoßen werden. Sie eröffnen Wege der Heilung und führen uns zu jenen verborgenen Potenzialen, die in den Schatten ruhen.

Dieses folgende Bild bringt es auf den Punkt. Die Schatten zu erkennen, hebt uns heraus aus der Beschränktheit der alten Matrix und hilft uns, die Grenzen zu überwinden. Archetypisch geht es auch um **Saturn**, **Pluto**, **Lilith** und dem **nördlichen Mondknoten**. Deren Schattenseiten deuten ganz besonders darauf hin, was wir überwinden dürfen.



Archetypen als Wegweiser zur Selbstermächtigung

Ein neuer Zugang zum wahren Selbst in der Luftepoche

Archetypen sind weit mehr als symbolische Figuren in Mythen oder astrologische Kategorien. Sie sind lebendige Ausdrucksformen unseres Bewusstseins – energetische Muster, die in uns wirken, uns prägen und zugleich den Weg zu unserem wahren Selbst weisen können.

Jeder Archetyp – sei es der Krieger, der Magier, die Liebende oder der Weise – trägt Licht und Schatten in sich. Und genau darin liegt seine Kraft: In der bewussten Auseinandersetzung mit beiden Seiten offenbaren sich uns wertvolle Einsichten. Die Schattenaspekte fordern uns heraus, sie sind die Türöffner zu innerem Wachstum. Die Gaben und Potenziale wiederum sind keine theoretischen Konzepte, sondern ganz reale Kräfte, die wir in uns aktivieren können.

Dieser Weg ist der Pfad der *Selbsterleuchtung* – der bewusste, individuelle Aufstieg in unser wahres Sein.

Dabei geht es nicht darum, sich in komplizierte astrologische Details zu verlieren. Vielmehr geht es um eine lebendige, intuitive Beziehung zu den Archetypen – eine Einladung, in Resonanz zu treten und die Impulse zu empfangen, die *jetzt* für dich relevant sind.

Zwei Phasen der Transformation

Der Weg meiner Arbeit mit Archetypen, Schatten und Potenzialen entfaltet sich in zwei ineinanderfließenden Phasen:

1. **Kontemplation**

Dies ist die Phase des tiefen Erkennens. Durch Innenschau, achtsame Wahrnehmung und Reflexion beginnt sich der Schleier zu lüften. Du erkennst, welche Archetypen in deinem Leben gerade wirken, in welchen emotionalen Regungen du dich oft wiederfindest und welche inneren Stimmen dir helfen die Botschaften zur Heilung zu verstehen. Vor allem aber, wie du dich deinen wahren Potenzialen widmen kannst.

Diese Erkenntnisse allein können bereits transformierend wirken – wenn sie wirklich in der Tiefe gespürt werden. Du kannst dies in einer weiteren Phase auch verstärken.

2. **Frequenzanhebung**

In der zweiten optionalen Phase wird das Verstandeswissen in den Körper integriert. Viele Themen, die uns blockieren, sitzen nicht nur im Kopf, sondern tief in unseren Zellen. Sie sind dort abgespeichert – in Form von Emotionen, Mustern und alten Geschichten. Hier braucht es somatische Praktiken, die das autonome Nervensystem mit einbeziehen und neue Räume der Heilung öffnen.

Dein Körper wird zum Tempel deiner Wahrheit. Dein Nervensystem lernt, sich neu auszurichten. Transformation wird *verkörpert* – nicht nur gedacht.

Selbstermächtigung statt Belehrung

In meiner Arbeit bekommst du keine Ratschläge. Keine Vorgaben. Kein „So musst du es machen“. Denn wahre Freiheit entsteht durch *eigene Wahl*. Ich gebe dir eine „Menükarte“ der Archetypen – mit ihren Schattenseiten, ihren Gaben und ihren Potenzialen.

Du wirst eingeladen, selbst zu wählen. Nicht mit dem Verstand allein. Sondern mit Körper, Geist und Seele. Du *konsumierst* dieses Wissen nicht – du trittst in Resonanz. Und dein System – dein höheres Selbst – wird wissen, was für dich relevant ist. Durch Kontemplation erreichst du diesen Zustand. Du bekommst später noch eine genaue Anleitung und Möglichkeiten, diesen Zustand der Empfangsbereitschaft und deiner Intuition zu aktivieren.

Ich begleite dich dabei mit Werkzeugen, die dir helfen, diese Reise spielerisch, freudvoll und kraftvoll zu gestalten. Du wirst dabei sanft geführt, aber vor allem - du wirst daran erinnert, Denn DU bist der Meister. DU triffst die Wahl. Und genau darin liegt deine Macht, durch Selbstermächtigung. Dies ist ein zentraler Schlüssel für die Bedienung dieser göttlichen Spiel- und Werkzeuge.

Luftepoche – Bewusstsein und Transformation

Wir stehen an der Schwelle zu einer neuen Zeit. Das kollektive Feld verändert sich, das Bewusstsein hebt sich an – und mit ihm unsere Beziehungen, unsere Strukturen, unsere Selbstbilder. Wir gehen später darauf noch näher ein.

Im neuen Paradigma begegnen wir uns auf Augenhöhe. Nicht mehr „oben“ und „unten“, sondern von Herz zu Herz. Wir inspirieren uns gegenseitig – und lassen einander Raum zur Entfaltung.

In dieser Haltung begegne ich den Menschen, die sich durch mich inspiriert fühlen und sich weiter inspirieren lassen wollen.

Nun eben in der Form, dass ich in der Energie dieser Worte, die du liest, präsent bin – und ebenso durch die Videos, welche dieses Format ergänzen und lebendig machen.

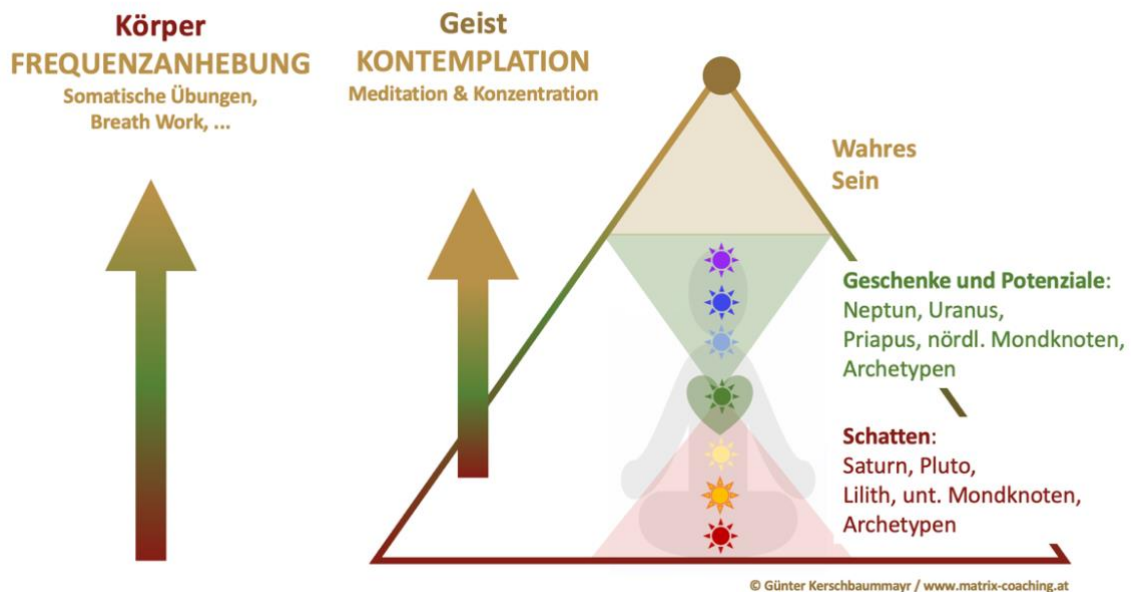
Die Archetypen helfen uns, diesen Raum bewusst zu betreten. Sie führen uns durch unsere inneren Landschaften – nicht, um uns zu kontrollieren, sondern um uns zu *befreien*.

Willkommen auf deinem Weg der Selbsterinnerung. Willkommen in der Luftepoche. Du bist bereit. Deine Wahl erschafft deine Wirklichkeit. Und ich stehe dir dabei mit offenem

Herzen zur Seite. Lass uns eintauchen in das Herzstück dieser Reise, welchem ich einen grafischen Ausdruck gegeben habe und die bisherigen Worte zusammenfasst:

Vom Schatten in die Geschenke und Potenziale, die wir auch IN den Schatten finden.

In 2 Phasen kannst du dies erkennen und wenden: Durch tiefes Bewusstsein, Kontemplation - geistige Integration und durch Transformation - somatische Integration mit dem Körper.



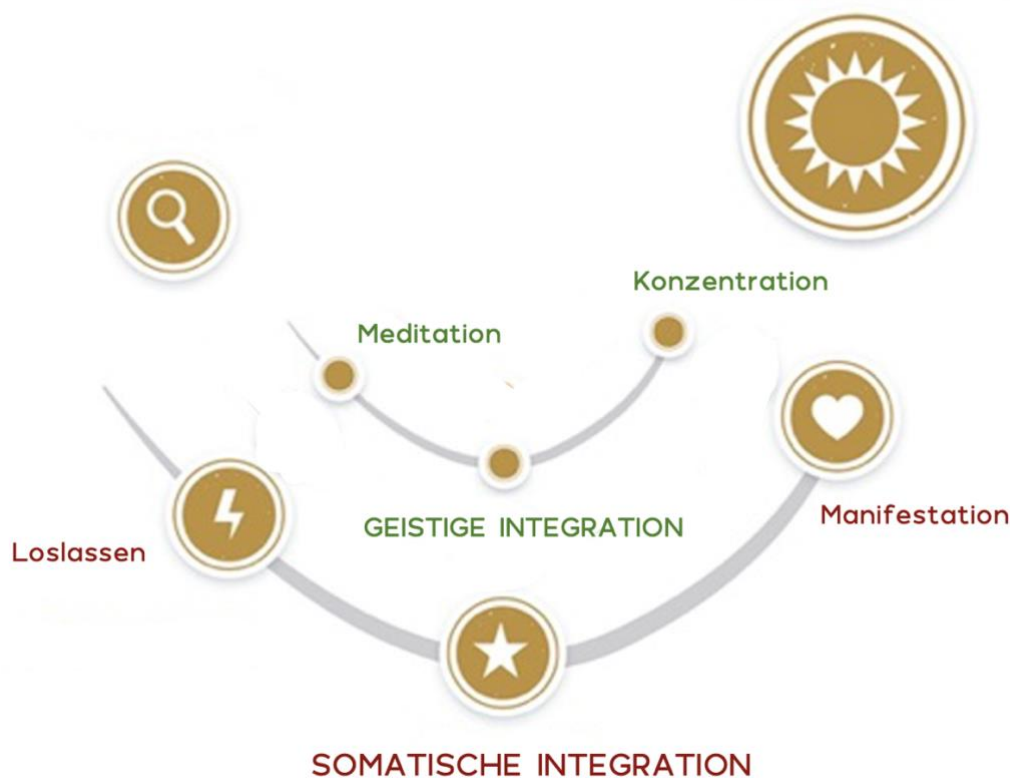
Kontemplation ist eine Praxis, wo wir uns den Schattenthemen widmen, die jeweils als „Menükarte“ angeboten werden, darin 2 Aspekte erkennen:

- Was will **Heilung** erfahren?
- Worin liegen die **Geschenke und Potenziale**?

Praxis und Integration

All diese Themen, derer wir uns bewusster werden, **brauchen eine gewisse Tiefe**, damit sie wirklich in unserem System ankommen. Ein rein kognitives Verstehen reicht in vielen Fällen nicht aus. Es braucht ein **tiefes Eintauchen** – und die Möglichkeit der **Integration**.

Ein Bild, das ich dafür gerne verwende, zeigt sehr schön, wie wir die Oberfläche verlassen und in unsere inneren Tiefen abtauchen, um die Essenz geistig und auch somatisch zu integrieren



Es geht darum, das Oberflächenrauschen des Alltags zu verlassen, um in den Raum des Spürens einzutreten.

In meiner Praxis haben sich über viele Jahre hinweg zwei zentrale Ebenen als besonders hilfreich erwiesen:

1. Geistige Integration (Kontemplation)

Das ist eine tiefe, stille Form der Innenschau – eine Mischung aus Meditation und Konzentration. Es geht darum, **leer zu werden**, die Gedankenprozesse loszulassen und in ein tiefes **Fühlen** einzutauchen. Je nach Thema können dabei unterstützende Hilfsmittel (z. B. Symbole, Klänge oder innere Bilder) hilfreich sein.

2. Somatische Integration (Transformation)

Bei tiefer liegenden Themen, die emotional gespeichert und bis in unsere Zellen eingebrannt sind, braucht es zusätzliche **körperorientierte Ansätze**. Hier haben sich besonders **transformative Atemtechniken** sowie die **Aktivierung der Zirbeldrüse** als kraftvolle Werkzeuge bewährt. Sie helfen, Blockaden zu lösen und neue Frequenzen im Körper zu verankern.

Diese beiden Schichten – die kontemplative Tiefe und die körperliche Integration – ermöglichen es, dass Erkenntnis nicht nur im Kopf bleibt, sondern **ganzheitlich erfahrbar** wird.

Die Prinzipien sind ähnlich, nur die Tiefe ist eine unterschiedliche. Je mehr Muster, Emotionen und Verletzungen im Körper und in den Nervenzellen stecken, die sich oft über Jahrzehnte angesammelt haben, desto mehr braucht es aktivere Unterstützung, die auch auf somatischer Ebene und in unseren Nervenzellen wirken.

Heilung

Schatten zeigen sich besonders durch emotionale Regungen. Je intensiver diese ausfallen, desto wahrscheinlicher ist es, dass ihre Wurzeln in der frühen Kindheit liegen.

All jene Menschen, die in uns solche emotionalen Bewegungen auslösen, dürfen wir daher als Geschenke betrachten. Nicht im Sinne von „angenehm“ – sondern als wertvolle Spiegel, durch die wir erkennen können, wo noch etwas in uns gesehen, gehalten und gewandelt werden möchte.

Dabei ist es entscheidend, dass wir bei uns selbst bleiben. Anstatt im Außen zu suchen oder zu projizieren, dürfen wir den Weg nach innen gehen – dorthin, wo die ursprüngliche Wunde entstanden ist.

In diesem Zusammenhang möchte ich auf einen Aspekt hinweisen, den ich im Rahmen von „*neuem Wachstum*“ vertieft habe: **Niemand handelt aus reiner Bosheit.**

Das bedeutet nicht, dass Verletzungen keine Spuren hinterlassen hätten – aber es öffnet den Blick dafür, dass auch jene Menschen, die uns Schmerz zugefügt haben, selbst Teil der alten, destruktiven Matrix waren.

Wenn wir das erkennen, wird es möglich, aus der Verstrickung auszusteigen. Wir beginnen zu verstehen, dass auch sie in begrenzten Mustern, aus eigener Unbewusstheit oder Verletzung heraus gehandelt haben.

Und genau das kann uns helfen, bewusster in die Vergebung zu gehen. Nicht als moralische Geste – sondern als tiefen inneren Schritt zur Befreiung. Vergebung ist jene Haltung, die Frieden begünstigt. Sie öffnet den Raum, in dem Heilung überhaupt erst geschehen kann.

Du bekommst später noch eine konkretere Anleitung, wie du es konkret machst. Dazu eben auch den Kontext mit den Archetypen und den Energien der alten und göttlichen Matrix. Letztere ist der Fokus. In der Luftwoche geht alles darum, dass wir uns unsere Göttlichkeit bewusst werden und die entsprechenden Frequenzen aktivieren. Dies ist besonders dann von

Erfolg gekrönt, wenn wir uns der Altlasten entledigen, worunter all die Konditionierung fallen der alten Matrix.

2. Aktivierung der göttlichen Matrix

Wir sind nicht hier, um zu gehorchen, zu funktionieren, zu schweigen. Das sind die Energien von Regression. Viele Kräfte versuchen das seit langer Zeit. Nun geht diese zu Ende, aber noch bäumen sie sich auf. Mit dem Beginn der Luftepoche im Dezember 2020 wurde diese neue Zeit eingeläutet. Kurz davor traten die regressiven Akteure der alten Matrix nochmal auf den C-Plan. Wir können all deren Akzente deutlich sehen und das Wahnsinnige daran. All das sind Botschaften für den kollektiven Aufwachprozess.

Wir kamen, um uns zu erinnern: an das Licht vor dem Fall, an unsere inneren Stimmen vor der Programmierung, an die Liebe vor der Konditionierung.

Die alte Matrix ist ein Theater aus Schatten, gebaut aus Angst, Schuld, Trennung und Zeit. Sie flüstert: "Du bist nicht genug." Sie schreit: "Vertraue den Reichen, den Autoritäten und den Stars." Sie lenkt: durch Verschleierung, durch Medien, (politische) Machtspiele, Mikrodramen.

Aber wir haben begonnen zu sehen. Nicht mit den Augen, sondern mit dem Herz. Nicht mit faktischen Beweisen allein, sondern mit intuitiv gefühlter Wahrheit. Wir erinnern uns: Wir sind ewige Wesen, Bewusstsein in Bewegung, Schwingung in Form, Göttlichkeit in Erfahrung, friedvolle Krieger, ohne zu kämpfen. Die göttliche Matrix entsteht nicht morgen, sie entsteht JETZT. Durch deine Entscheidung, jetzt zu fühlen, zu vergeben, zu lieben, zu erinnern.

Für jedes Nein zur Angst, für jedes Ja zur Freiheit und zur Liebe, webst du an der neuen Welt, indem du selbst deine wahren Potenziale aktivierst und damit auch deine schlafende DNA.

Willkommen zuhause.

Das sind nicht nur Ideale oder Gedanken, sondern eine konkrete Absicht – voller Entschiedenheit, dies **erfahrbar zu machen**, indem wir **dies in dir aktivieren**.

Im Erkennen des großen Bildes ist es mir ein tiefes Anliegen – fast schon eine Lebensmission – die Erkenntnisse daraus weiterzugeben. Es geht um die Aktivierung unseres wahren Seins, **jenseits jeder Konditionierung**, die nicht zufällig stattgefunden hat.

Also: Legen wir ganz konkret die alten Schichten ab und befreien dein wahres Sein!

Ohne Arbeit an dir, ohne etwas „wegzugeben“, sondern im **spielerischen Kontakt** mit jenen Anteilen, die **erwachen wollen**.

Wir erleben derzeit sowohl regressive als auch sehr progressive Tendenzen – fast wie zwei unterschiedliche Zeitlinien. Kriegstrommeln ertönen von den Protagonisten der alten Matrix, und es werden deutliche Signale gesetzt.

Es ist Zeit, dass dies bald von allen erkannt wird und es beenden.

Wann auch immer – diese Zeit geht zu Ende. Diese Tendenzen zeigen uns unmissverständlich, worum es im Kern geht: **um das wahre Menschsein.** Genau dagegen kämpfen sie letzten Endes.

Wir müssen nur genau hinsehen, um das zu erkennen.

Und genau das ist es auch, was wir jetzt aktivieren dürfen. Es ist **in uns**, es war **immer** da. Wir dürfen die alten Schichten ablegen und jene Qualitäten ins Leben rufen, die tief in unserer DNA schlummern.

Wir haben alle Archetypen in uns

Jeder Archetyp trägt sowohl Schattenseiten als auch Geschenke und Potenziale in sich. Das ist ein zentraler Schlüssel zum Verständnis unserer inneren Welt – denn wir *alle* tragen sämtliche Archetypen in uns.

Im astrologischen Sinne sind das die zwölf Tierkreiszeichen. Je nach Stellung in deinem persönlichen Horoskop zeigen sich diese Kräfte in unterschiedlicher Ausprägung und Tiefe. Doch unabhängig davon wirken sie in uns allen – wie verschiedene Aspekte eines größeren Ganzen.

In diesem Format steigen wir ein in das jeweilige Prinzip – losgelöst von technischen Details. So kannst du unmittelbar erkennen, welche Energie in einem bestimmten Lebenskontext bei dir gerade aktiv ist oder aktiviert werden möchte.

Zum Einstieg folgt hier ein kurzer Überblick – mit ersten Stichworten zu jedem Archetyp. Diese dienen dir als Impuls, als Einladung zur Selbstreflexion und zur Vertiefung im weiteren Verlauf.

Widder – Der Pionier

Der Schatten zeigt sich in Ungeduld, Reizbarkeit und dem Bedürfnis, sich durchzusetzen – oft auf Kosten anderer. Doch im Kern ruht hier der Mut, Neues zu wagen und den ersten Schritt zu tun. Das Potenzial liegt in einer klaren Ausrichtung und dem Vertrauen in die eigene innere Führung, ohne zu kämpfen.

Stier – Der Erhalter

In seiner Schattenseite kann der Stier an Besitz und Sicherheit klammern, schwer loslassen und Veränderungen meiden. Doch sein wahres Potenzial liegt in tiefer Erdung, im Genuss des Lebens und in der Fähigkeit, Werte zu erschaffen, die Bestand haben – innen wie außen.

Zwillinge – Der Botschafter

Zerrissenheit, Oberflächlichkeit und innere Unruhe prägen den Schatten dieses Archetyps. Doch wer tiefer geht, entdeckt eine große Gabe: die Fähigkeit, Wissen zu verbinden, Brücken zu bauen – und Leichtigkeit mit Tiefe zu vereinen.

Krebs – Der Hüter

Der Krebs kann sich in seiner Schattenseite in Rückzug, Überempfindlichkeit oder Abhängigkeit verlieren. Doch seine wahre Kraft liegt in der Fähigkeit, Räume zu schaffen, in denen Heilung und Geborgenheit möglich werden – aus einem genährten Selbst heraus.

Löwe – Der Ausdruck

Wenn er sich vom Ego leiten lässt, kann der Löwe nach Anerkennung gieren oder dramatisch auftreten. Doch sein Potenzial ist gewaltig: ein Herz, das strahlt – großzügig, mutig und schöpferisch, in tiefer Verbundenheit mit der inneren Sonne.

Jungfrau – Der Dienende

Perfektionismus, übermäßige Kritik oder das Gefühl, nie gut genug zu sein – das sind die Schatten der Jungfrau. Dahinter verbirgt sich eine tiefe Hingabe an Ordnung, Klarheit und Heilung. Ihr Potenzial liegt im Dienst am Leben – mit Liebe statt Pflichtgefühl.

Waage – Die Ausgleichende

Die Schattenseite äußert sich in Konfliktscheue, Selbstverleugnung oder dem Drang, es allen recht machen zu wollen. Doch ihre Kraft liegt in der Harmonie, die aus innerer Balance entsteht – und in der Kunst, Schönheit und Verbindung bewusst zu gestalten.

Skorpion – Der Transformator

Kontrollbedürfnis, Eifersucht und unterschwellige Machtspiele gehören zu seinen Schatten. Doch wer sich seiner Tiefe stellt, findet darin große Wandlungskraft. Der Skorpion bringt Licht in den Schatten – und wird zur Kraft der Erneuerung.

Schütze – Der Sucher

Sein Schatten kann sich in Überheblichkeit, missionarischem Eifer oder in der Flucht in Ideale zeigen. Doch seine Sehnsucht nach Wahrheit ist echt. Sein Potenzial liegt in einer geerdeten Vision, die inspiriert und Horizont schenkt – innen wie außen.

Steinbock – Der Gestalter

Der Schatten des Steinbocks zeigt sich in Strenge, innerem Druck oder emotionaler Distanz. Doch unter dieser Härte liegt das Geschenk von Ausdauer, Klarheit und Verantwortung. Sein Potenzial: Strukturen erschaffen, die dem Wesentlichen dienen.

Wassermann – Der Freigeist

In seiner Schattenseite neigt der Wassermann zur Rebellion um der Rebellion willen, zur Kälte oder Abgrenzung. Doch sein wahrer Wert liegt in der Vision, die er ins Feld bringt – und im Mut, neue Wege zu denken, zum Wohle des großen Ganzen.

Fische – Der Mystiker

Die Flucht vor der Realität, Verstrickung in Illusionen oder Opferhaltungen gehören zu den Schatten. Doch hinter dieser Sensibilität liegt eine tiefe Verbindung zum Göttlichen. Das Potenzial: bedingungsloses Mitgefühl, spirituelle Weite – und das Verschmelzen von Himmel und Erde.

Wie geht es dir damit?

Es macht sogar diese Mini-Einführung bereits Sinn – oder? Darüber hinaus sind insbesondere die Schattenseiten der alten Matrix durch regressive Energie und natürlich besonders jene Archetypen der göttlichen Matrix zu skizzieren, die durch die Luftepoche mit dem Wassermannprinzip dem Ruf der Erneuerung nicht ausweichen können.

Lass uns damit ein weiteres Kapitel skizzieren, was in dieser Zeit enorm wichtig wird.

Regressive (alte Matrix) vs. progressive Energie (göttliche Matrix)

Astrologie zeigt uns nicht nur Konstellationen, sondern durch eine entsprechende Sensibilisierung der Wahrnehmung können wir dies auch so deuten, wie wir die göttliche Matrix in Richtung eines schöpferischen Bewusstseins aktivieren.

Archetypen und die jeweiligen Konstellationen sind Tore auf eine neue Ebene. Viele behandeln sie wie Schubladen. Das ist ein Stil, der abgelöst werden darf durch ein vernetztes und intuitiv verfeinertes Bewusstsein.

Und gerade heute zeigt sich eine zentrale Dynamik: die Spaltung zwischen regressiven und evolutionären Feldern auf dieser Erde und auch im Kosmos. Das bedeutet, dass diese regressiven Schatten überwunden werden wollen. Mehr als das: darin liegen sogar unermessliche Geschenke und Potenziale, wenn wir das große Bild sehen können und wollen.

Wir können die jeweiligen Konstellationen vereinfacht den zwei unterschiedlichen Zeitlinien deuten: mechanistisch und fragmentiert nach dem System der alten Matrix oder aber ganzheitlich aus der Perspektive der höheren Ebenen und Frequenzen.

Die „alte Matrix“ – Was ist das eigentlich?

Die **alte Matrix** ist ein Begriff, der in spirituellen, energetischen und metaphysischen Kontexten verwendet wird. Er beschreibt das **alte energetische, mentale und gesellschaftliche Betriebssystem**, das seit Jahrtausenden das menschliche Bewusstsein geprägt hat – meist ohne dass wir uns dessen wirklich bewusst waren.

Diese Matrix basiert im Kern auf:

- **Trennung** (von Gott/Quelle, von sich selbst, von der Natur)
- **Angst** als Steuerungsprinzip
- **Mangelbewusstsein** („es ist nie genug“)
- **Kontrolle und Macht über andere**

- **Hierarchie & Autoritätsgläubigkeit**
- **Karma-Schleifen** und Wiederholungsmuster
- **lineares Zeitverständnis** („Vergangenheit-jetzt-Zukunft“)
- **Künstliche Identität statt wahres Selbst**

Was sind „regressive Gruppen“?

Regressive Gruppen sind Kollektive oder Machtstrukturen, die:

- **altes Bewusstsein konservieren oder zurückholen wollen,**
- sich gegen Wandel, Entwicklung und Selbstermächtigung stellen,
- Kontrolle, Angst, Schuld oder Trennung als Werkzeuge benutzen,
- oft aus einem **unbewältigten Schatten heraus** agieren – meist unbewusst, manchmal bewusst.

Sie wirken **verlangsamend, hemmend**, oder auch **unterdrückend** im kollektiven Evolutionsprozess.

In vielen Berichten aus Exopolitik, Channelings, innerer Erde-Traditionen, vedischen und gnostischen Quellen ist die Rede von **regressiven** (also rückwärtsgerichteten, kontrollierenden) Kräften. Diese können physisch, feinstofflich, interdimensional oder energetisch sein.

Typische Eigenschaften regressiver Gruppen:

- Sie fördern Angst, Spaltung, Ohnmacht
- Sie verhindern bewusstes Erwachen
- Sie manipulieren durch Technologie, Traumata, Desinformation
- Sie wirken oft aus dem Verborgenen (Demiurgen, Archonten, Greys, ...)
- Sie beeinflussen Eliten, Machtstrukturen, Medien, Religionen

Das zentrale Thema ist: geh nicht in die Angst und lass dich nicht verführen mit Macht, Ruhm, Geld, ewige Jugend. Sei also ganz du selbst und lege deine Schatten nicht nur ab, sondern finde darin, was geheilt werden will und sogar die Geschenke.

Regressive Gruppen = Wächter der alten Matrix?

In vielen Überlieferungen (z. B. gnostisch, kabbalistisch, schamanisch oder auch in Channelings) wird beschrieben, dass es Wesenheiten oder Gruppen gibt, die die **alte Ordnung** erhalten wollen. Sie ernähren sich von Angst, Spaltung, Chaos.

Man könnte auch sagen: **Sie brauchen emotionales „Futter“, damit die alte Matrix weiterläuft.**

Sie sind ein Spiegel. Ein Prüfstein. Ein Katalysator.

Ohne das Spiel der alten Matrix – kein kollektives Erinnern an unsere wahre Natur. Also sehen wir die Geschehnisse aus dieser Perspektive.

Spirituelle oder energetische Sichtweise

Aus einer spirituellen Perspektive könnten „regressive Gruppen“ sein:

- Gruppen (auf der Erde oder jenseits davon), die sich dem **Aufstieg des Bewusstseins entgegenstellen**
- Kräfte, die in **niedrigen Frequenzen** agieren (z. B. Angst, Machtmissbrauch, Trennung)
- Seelenkollektive, die aus ihrer eigenen Angst heraus **Entwicklung verhindern wollen**

Ein Beispiel dafür wäre: Systeme, die Menschen in **Abhängigkeit, Selbstverleugnung** oder **Schuldgefühlen** halten.

Psychologische Perspektive

„Regression“ bedeutet in der Psychologie: Zurückfallen in frühere, unreifere Bewusstseinszustände.

Daher wären **regressive Gruppen**:

- Gruppen, die die Menschen in einer Art **kollektiver Kindheit** oder **emotionalem Überlebensmodus** gefangen halten
- Systeme, die **Reifeprozesse verhindern**, z. B. durch Autoritätsgläubigkeit, Schwarz-Weiß-Denken oder Ausschluss Andersdenkender
- Organisationen, in denen der **individuelle Ausdruck unterdrückt wird** zugunsten von Gruppenzugehörigkeit

Astrologischer Bezug

In astrologischer Sprache wären „regressive Gruppen“ das, was z. B.:

- **Pluto im Schattenaspekt** aktiviert (Macht, Kontrolle, Manipulation)

- **Saturn** in seiner blockierenden, angstbesetzten Rolle darstellt
- **Lilith** im Verdrängten aufdeckt – das, was nicht gesehen werden soll
- **Südknoten (Mondknotenachse)** – das, was wir bereits kennen, was uns vertraut ist, aber nicht mehr weiterbringt

Warum ist das wichtig?

Weil genau diese „regressiven Kräfte“ uns – wenn wir sie erkennen – **zeigen, wo es weitergehen darf.**

Sie sind quasi die Schatten-Lehrer im großen Theater des Wandels. Sie wirken wie Prüfungen oder Schwellenhüter. Ohne sie gäbe es **keine bewusste Entscheidung für das Neue.**

Der Bezug zur „**alten Matrix**“ ist hier **ganz zentral**, besonders wenn wir das Thema **regressive Kräfte, Schattenarbeit und Aufstiegsprozesse** astrologisch und spirituell deuten.

Lass uns das etwas entfalten, sodass du es auch für Texte oder tiefere Reflexionen nutzen kannst:

Ein hochspannendes und vielschichtiges Thema – **Exopolitik** in Verbindung mit **regressiven Gruppen** lässt sich sowohl spirituell, metaphysisch als auch astrologisch einordnen.

Exopolitik

Exopolitik ist die politische, soziale und kulturelle Auseinandersetzung mit dem Phänomen **außerirdischer Intelligenzen**. Es geht um:

- Kontakte zwischen Menschen und nicht-irdischen Zivilisationen
- Die Verschleierung oder Offenlegung dieser Kontakte durch Regierungen
- Den Einfluss außerirdischer Gruppen auf irdische Entwicklungen
- Die spirituelle Dimension dieser Begegnungen

Während klassische Ufologie eher phänomenologisch vorgeht („Was wurde gesehen?“), fragt die Exopolitik: „**Wer sind diese Wesen, was wollen sie – und wie beeinflussen sie uns?**“

Astrologische Entsprechungen der alten Matrix

Hier kommen die Archetypen ins Spiel, die du bereits kennst. Viele von ihnen zeigen **in ihrer Schattenform** die Grundstrukturen der alten Matrix:

Saturn in der alten Matrix:

- Hüter der Regeln, Grenzen, Konformität
- Verkörpert das „Gesetz von außen“
- Angst vor Strafe, Schuld, Versagen
- Systemische Blockade gegenüber freiem Ausdruck

♇ Pluto in der alten Matrix:

- Machtmissbrauch, Überwachung, Manipulation
- Tiefe Unterdrückung des Unbewussten
- Geheime Eliten, dunkle Agenden
- Kontrolle durch Angst und Trauma

♀ Lilith unterdrückt:

- Die urweibliche, unkontrollierbare Kraft wird verteufelt
- Weiblichkeit wird auf Sexualität reduziert oder tabuisiert
- Intuition, Körperweisheit, Zyklisches wird abgewertet

♋ Südnoten als karmisches Kollektiv:

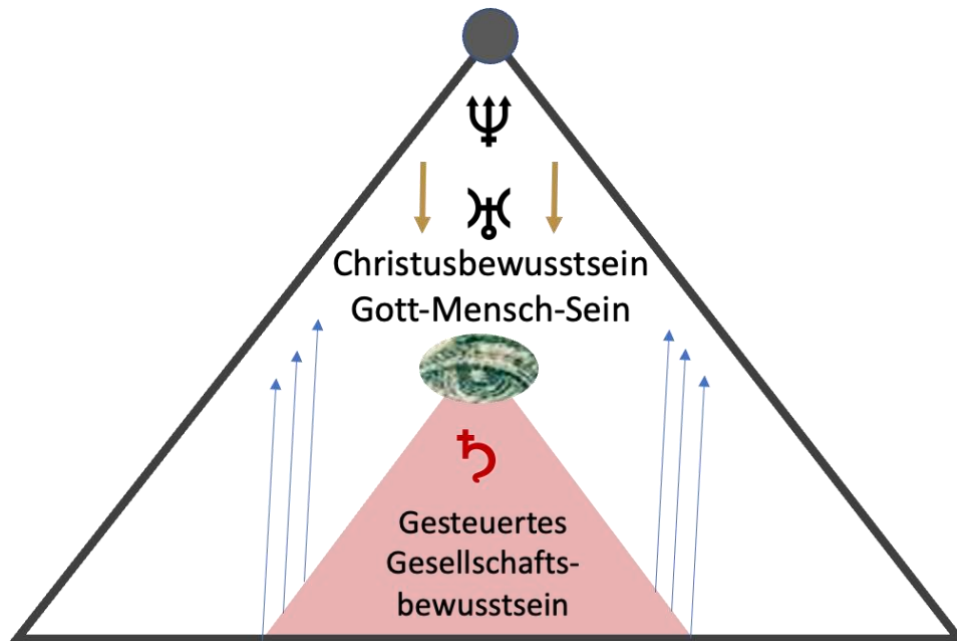
- Festhalten an alten Mustern und Identitäten
- Wiederholungsschleifen von Schuld, Opfer-Täter-Dynamiken
- Nicht-Loslassen-Können der „alten Geschichte“

Die neue Zeit: Das Ende der alten Matrix

Die Neue Zeit hat zu tun mit der Aktivierung unserer wahren Potenziale auf allen Ebenen: Alles wird NEU! Das Wassermannprinzip und Uranus spielen eine bedeutsame Rolle bei dieser Erneuerung! Ebenso Neptun. Das sind die Akteure dieser höheren Oktave!

Man könnte auch sagen, dass das Christusbewusstsein in den Menschen aktiviert werden will. Der Himmel will gelebt werden, und zwar auf Erden.

Die oben genannten Qualitäten der Schattenseiten von Saturn, Pluto, der unteren Mondknoten und der Lilith sind hier jene Kräfte in die Licht gebracht werden will. Damit erstrahlen auch sie in ihrer Ganzheit. Jeder Archetyp hat eine Schattenseite und auch eine hochschwingende.



Mit Konstellationen in 2024-26 wie:

- **Beginn der Luftepoche** Dezember 2020 mit Jupiter/Saturn in Wassermann
- **Aktivierungsphase 2 der Luftepoche** November 2024 mit Pluto im Übergang von Steinbock in Wassermann (Befreiung von alten Machtstrukturen, kollektives Erwachen)
- **Aktivierungsphase 3 der Luftepoche ab 2025/26** Uranus im Zwilling
- **Ganzheit und Wahrheit** 2025/26 durch Neptun / Saturn im Widder

... erleben wir **einen kollektiven Shift aus der alten Matrix heraus**. Das fühlt sich nicht linear oder glatt an – sondern chaotisch, paradox, emotional intensiv. Warum? Weil das Alte sich nicht freiwillig auflöst. Es zieht an unseren tiefsten Wunden, unseren Bindungen, unserem Selbstbild.

Die Matrix ist ein Spiegel unseres Bewusstseins

Wir erschaffen mit unserem Denken, Fühlen, Handeln jeden Tag die Matrix neu – entweder die alte oder eine neue.

Wenn wir astrologische Zeitqualität als Werkzeug zur **Erinnerung** und **Ausrichtung** nutzen, werden wir uns unserer Position im großen Spiel bewusst. Und dann... werden wir **Schöpfer aus einer neuen Frequenz**, die nicht mehr auf Trennung, sondern auf Einheit beruht.

3. Der Auf- und Ausstieg: Die göttliche Matrix

Die Negativität in den Medien und die **Einseitigkeit der politischen Führung** tragen eine deutliche energetische Signatur in sich: **Energien werden gedämpft, Lebenskraft wird zurückgehalten.** All das geschieht auf Kosten unserer Lebendigkeit, unserer inneren Aufrichtung und unseres freien Denkens.

Diese Zusammenhänge ins **Bewusstsein** zu bringen, ist ein wesentlicher Schritt. Denn erst, wenn wir erkennen, **wo und wie wir manipuliert oder klein gehalten werden,** können wir uns aus diesen Feldern herauslösen.

Es ist an der Zeit, unsere **Ausrichtung bewusst zu verändern** – hin zu dem, was wesentlich ist: Zu Klarheit, Verbundenheit, Kreativität und Selbstermächtigung. Nicht gegen das Alte kämpfen, sondern das Neue nähren.

Indem wir unsere Aufmerksamkeit dorthin lenken, **wo unsere wahre Kraft liegt,** lösen wir uns aus den lähmenden Energien der Fremdbestimmung – und treten ein in ein neues, lebendiges Feld.

Statt sich zu fürchten, ist das Ziel:

- In unsere **Schöpfermacht zurückzukehren**
- Die **Herzfrequenz in Kohärenz zu bringen**
- Neue Beziehungsfelder zu bauen – jenseits von Manipulation & Drama
- Die Erde als einen **bewussten, multidimensionalen Planeten** zu verstehen, der auch durch seine Besucher ge- und beschützt wird.

Zunehmend berichten Menschen von einer Frequenzverschiebung:

- Der Kontakt zu wohlwollenden galaktischen Gruppen wächst (z. B. Plejader, Arkturianer, Lyraner, Adromedaner)
- Die Erde verändert ihre Schwingung (5D, Solarflares, DNA-Aktivierung)
- Immer mehr Menschen erwachen aus der künstlichen Matrix

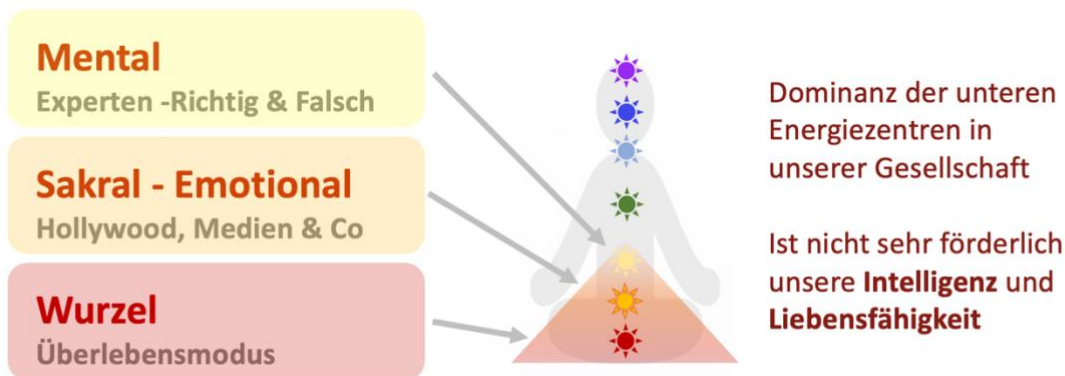
Wie immer wird das im Detail nur wahrnehmen oder deuten, wichtig ist, dass wir ganz auf diese intuitive Gefühlsebene gehen und dem mehr und mehr Aufmerksamkeit schenken.

Ohne hier zu abstrakt und zu breit zu werden, ist es doch wichtig, das große Bild herzustellen. Die Luftepoche hat durch die Wassermann-Färbung natürlich auch mit dem Himmel und dem Weltall zu tun. **Wir sind nicht allein! Wir sind viele!**

Klar ist, dass das Gesellschaftssystem, diverse regressive Energien oder Entitäten uns in den unteren Energiezentren gefangen halten. Nicht, dass diese per se negativ zu sehen wären.

Jedoch: Wenn der Kontakt mit den oberen Ebenen fehlt, kommt es zu dieser **manipulativen Gefangenschaft**, die ich als **alte Matrix** bezeichne.

GESELLSCHAFTS-BEWUSSTSEIN Hierarchie = Begrenzungen



Es braucht demnach ein Bewusstsein dafür, **wie sehr wir darin gefangen sind** und **gesellschaftlich traumatisiert wurden und werden**.

Die **Polyvagaltheorie** zeigt, dass dies keine pauschale Zuschreibung ist, sondern in direktem Zusammenhang mit den Erscheinungen der letzten Jahre steht.

Wenn wir uns die **alte Matrix** vor Augen führen, erkennen wir darin viel **Beschränkung**, **Verführung** und all jene Faktoren, die das **Ego nähren und repräsentieren**. Ich möchte das keinesfalls verurteilen oder negativ färben. Es ist nur **nicht besonders ratsam**, noch länger unbewusst in dieser Falle zu verharren.

Sich dessen bewusst zu werden, erkennen wir auch an den Protagonisten im Horoskop und an den Parallelen zur alten Matrix, wie oben ausgeführt: **Saturn, Pluto, Lilith und der absteigende Mondknoten**.

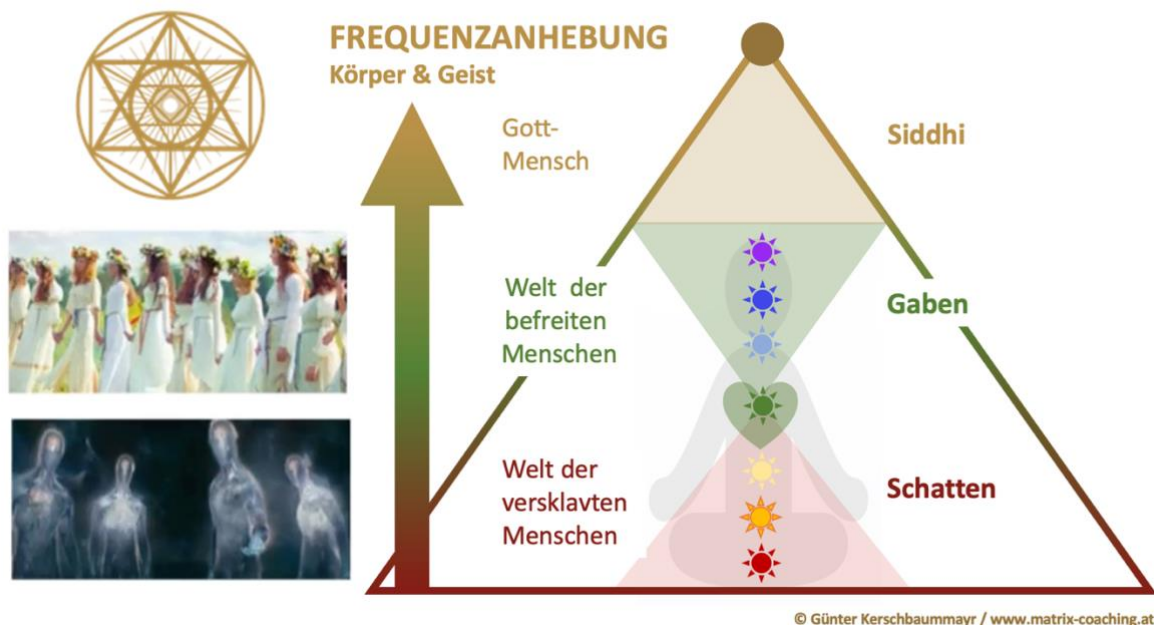
Wie gesagt: Sie sind keinesfalls per se negativ zu bewerten – **gerade hier liegt die Chance**, die Schatten zu wandeln, zu heilen und die **Gaben darin zu erkennen**. Die **astrologischen Archetypen** zeigen uns genau, wo wir mit der alten Matrix verstrickt sind – und wie wir uns daraus **befreien können**.

Archetyp	In der alten Matrix	In der göttlichen Matrix
Saturn	Angst, Schuld, Strafe	Reife, Verantwortung, Meisterschaft

Archetyp	In der alten Matrix	In der göttlichen Matrix
Pluto	Kontrolle, Manipulation	Transformation, Wahrheit, Seelenmacht
Lilith	Verdrängung, Tabu, Scham	Authentizität, Urkraft, Befreiung
Mondknoten	Karmische Wiederholung	Seelenrichtung, Evolution

Das sind die Schwerpunkte, wo es besonders auffällig ist. Natürlich trifft das Prinzip auf alle Archetypen zu, und dem werden wir uns auch besonders zuwenden.

Die Luftepoche und die damit verbundene Erneuerung haben damit zu tun, dass wir alle Schatten wenden, Heilung erfahren und besonders die Geschenke und Gaben darin erkennen. Besonders inspiriert wurde ich dabei von Richard Rudd, dessen Werk bemerkenswerte Parallelen zu meiner eigenen Arbeit zeigt.



Diese Synergien greife ich auf und wende darüber hinaus das dahinterliegende Prinzip auf die astrologischen Entsprechungen an, da sich so ein besonders deutlicher und lebensnaher persönlicher Bezug herstellen lässt.

Jeder Archetyp, jede Konstellation und jede Hausstellung mit den Aspekten haben eine Schattenseite, damit das immanenten Themen für Heilung. Zudem jedoch die Gaben und Potenziale, die davon nicht losgelöst, sondern exakt darin zu finden sind.

Diese Zugang ist einzigartig und verändert Vieles. Es braucht weder Schattenarbeit noch Angst vor den Schatten. Es macht sogar fast Lust darauf, wenn wir uns bewusst machen, dass genau darin wir die größten Fortschritte machen.

In diesem Rahmen beschäftigen wir uns mit den Archetypen, denn in der Regel finden wir bereits darin eine erste große Wende in einigen wichtigen Lebensthemen. Alle Archetype kommen in unserem Leben vor. Du wirst intuitiv selbst erkennen, was es dabei auf sich hat.

Die göttliche Matrix ruft

Wenn Uranus, Neptun und der nördliche Knoten aktiviert sind – sei es kollektiv oder persönlich – öffnet sich ein Raum jenseits des Bekannten. Es ist kein linearer Weg, sondern ein Prozess des Erwachens, des Erinnerns, des Befreiens.

Ihre Schatten weisen uns darauf hin, wo wir noch festhalten, flüchten oder uns verirren. Doch ihr Potenzial ruft uns: **In Freiheit, Mitgefühl und bewusster Ausrichtung zurück nach Hause – in die göttliche Matrix unseres wahren Seins.**

Uranus, Neptun und der nördliche Mondknoten (Priapus) als Wegweiser

Die göttliche Matrix ist jene Dimension unseres Seins, in der wir verbunden sind mit unserem Ursprung, unserem inneren Licht – jenseits von Angst, Mangel und Kontrolle. In der Astrologie wirken drei überpersönliche Kräfte wie Tore zu diesem erweiterten Bewusstseinsfeld: **Uranus, Neptun** und der **nördliche Mondknoten**. Jeder auf seine Weise bringt eine Erinnerung an das, was wir wirklich sind – und eine Herausforderung, die uns wachsen lässt.

⚡ Uranus: Der göttliche Funke der Befreiung

Uranus steht für plötzliche Erkenntnis, Durchbrüche, geistige Klarheit und den Ruf nach Freiheit. Er ist die Frequenz des "kosmischen Donners", der die alte Matrix erschüttert und neue Wege aufzeigt. Uranus hilft uns, uns aus der hypnotischen Trance der Konditionierung zu lösen. Er bricht die Ketten der alten Matrix – nicht durch Kampf, sondern durch Licht und Einsicht.

- **Schatten:** emotionale Abspaltung, kalte Rebellion, Überbetonung des Verstandes, Unruhe, Bindungslosigkeit, spirituelle Arroganz
- **Potenzial:** Erwachen, Befreiung aus alten Strukturen, intuitive Führung, schöpferischer Genius, kosmisches Denken, innere Freiheit jenseits äußerer Zwänge

♃ Neptun – Der Schleier zur göttlichen Einheit

Neptun ist die Energie des Ozeans, des Träumens, der Auflösung von Grenzen.

Er verbindet uns mit der göttlichen Quelle, mit Mitgefühl, Mystik und der tiefen Erinnerung an unser Einssein mit allem. Neptun lädt uns ein, den Schleier zu durchdringen – nicht indem wir fliehen, sondern indem wir uns erinnern, dass alles miteinander verbunden ist. Er heilt die Trennung und führt uns zur Rückverbindung mit dem Göttlichen in uns.

- **Schatten:** Illusion, Realitätsflucht, Opferrolle, Sucht, Verwirrung, Auflösung der Selbstgrenzen
- **Potenzial:** Transzendenz, spirituelle Hingabe, universelle Liebe, intuitive Verschmelzung mit dem Ganzen

♊ Nördlicher Mondknoten: Die Richtung unserer Seelenreise

Der **nördliche Mondknoten** ist wie ein Kompass für die Seele.

Er zeigt die Richtung, in die unsere Entwicklung geht – weg von vertrauten Mustern (südlicher Knoten), hin zu einer neuen Qualität des Seins. Der nördliche Knoten lädt uns ein, unsere karmischen Wiederholungen zu verlassen und uns bewusst für das Neue zu entscheiden. Er führt uns zur Selbstermächtigung – Schritt für Schritt in die Entfaltung unseres wahren Wesens.

- **Schatten:** Verhaftung am Alten (Südnoten), Angst vor Veränderung, Orientierungslosigkeit
- **Potenzial:** Seelenwachstum, spirituelle Reifung, mutiger Schritt in das Unbekannte, kollektive und persönliche Evolution

Kontemplation:

Vielleicht magst du einen ruhigen Ort suchen in deiner Umgebung. Mach einige tiefe Atemzüge und komm ganz in deiner Mitte an. Und in diesem Zustand kannst du noch mal in die Letzten Textpassagen gehen und diese auf einer tieferen Ebene aufnehmen. Der vollständigen in den Körperbewusstsein und fühl inwiefern der Kontakt mit diesen Zeilen, auch in Resonanz mit dir geht.

Nimm dir dafür ein paar Minuten Zeit.

♁ Priapus: Großes Potenzial und starker Wille

Priapus zeigt im Horoskop einen Punkt, an dem wir **etwas unbedingt wollen**.

Es kann Nähe sein, Aufmerksamkeit, emotionale Sicherheit, Kontrolle, körperliche Verbindung – etwas, das wir begehren, oft sogar unbewusst.

Dieses Begehren hat eine Vorgeschichte. Es ist meist die **Spitze eines tieferen Bedürfnisses**, das früher nicht erfüllt wurde.

Er ist **ein Spiegel dessen, was in uns ruft, weil es uns zutiefst entspricht**.

Dort, wo er im Horoskop steht, **zieht uns etwas mit großer Kraft hin – fast magnetisch**.

Dieses Ziehen ist alles andere als oberflächlich. Es kommt aus einem Teil von uns, der **uns mit der Welt verbinden will – aber nicht weiß, wie**.

Der Schatten von Priapus

Der Schatten von Priapus entsteht, **wenn wir dieses Begehren nur nach außen richten** – auf Menschen, Anerkennung, Macht, Körper, Nähe.

Wir versuchen, dort etwas zu bekommen, was **ursprünglich aus der Verbindung zur eigenen Quelle stammt**.

Wenn diese Verbindung unterbrochen ist, wird Priapus zum Ort des Getriebenseins, der Sucht, des „Zuviels“.

Doch was hier als Gier erscheint, ist **in Wahrheit ein Rufen nach Rückbindung**.

Ein Sehnen danach, wieder **ganz zu sein – mit dem, was wir wirklich sind**.

Der Schatten liegt dort, wo wir:

- **klammern**, weil wir Angst haben, verlassen zu werden
- **überkompensieren**, um gesehen oder gewollt zu werden
- **uns verbiegen**, um Zustimmung zu bekommen
- **uns verlieren**, um jemandem zu gefallen
- **süchtig** nach bestimmten Gefühlen oder Bestätigungen werden

Priapus kann also ein Ort sein, wo wir **nicht frei sind**, sondern von innerem Mangel getrieben.

Manchmal spiegelt sich das auch in Beziehungen, wo wir uns selbst klein machen – oder manipulieren, um zu bekommen, was wir brauchen.

Typischer Satz im Schattenmodus von Priapus:

„Ich brauch das von dir – sonst fühl ich mich nicht ganz.“

Das Potenzial von Priapus

Priapus ist nicht nur ein Schattenpunkt – er ist auch ein **Tor zur Lebenskraft**.

Wo Priapus steht, da liegt unser **größter Wunsch, mit der Welt in Kontakt zu treten** – nicht auf der Ebene des Ego, sondern aus der Tiefe des Körpers und der Seele.

Dort will etwas **verkörpert werden** – nicht gedacht, nicht analysiert, sondern gelebt, gespürt, bewohnt.

Sein Potenzial ist daher nicht moralisch („tu das nicht“) oder therapeutisch („heile deinen Mangel“) – sondern **schöpferisch**:

„Wie kannst du diesem inneren Begehren einen echten Ausdruck geben – ohne dich selbst zu verlieren?“

Sobald wir diesen Mechanismus erkennen – und nicht mehr automatisch reagieren – öffnet sich Raum: Der Schatten wird zur **Ressource**, zum echten Potenzial.

Dann zeigt sich Priapus als:

- **Hinweis auf ein tiefes Bedürfnis** nach echter Verbindung
- **Wegweiser wie ich mich selbst nähre**: Was kann ich mir selbst geben, was ich im Außen suche?
- **Tor zur Ehrlichkeit**: Was will ich wirklich – und was steht dahinter?
- **Einladung zur Würde**: Nicht mehr um Liebe oder Aufmerksamkeit kämpfen – sondern sie aus dem eigenen Sein heraus entstehen lassen

Typischer Satz im Potenzialmodus:

„Ich sehe meine Sehnsucht – und nehme sie ernst. Aber ich lasse mich nicht mehr davon beherrschen.“

Das war mal ein erster kleiner Durchgang, den wir nun ausdehnen dürfen und tiefer einsteigen wollen dieses Thema der Schatten Integration und Transformation.

Erstmal gehen wir nochmal auf den großen Zyklus ein und die Magie der Zahl 12. Der große Shift begann für mich 2012. Das war jedes Jahr wohl nicht nur der Maya-Kalender eine neue Epoche eingeläutet hatte, sondern auch astrologisch ein großer Wandel sich Vollzug. 12 Ist

zudem eine magische Zahl, zumal der Tierkreis auch aus 12 Archetypen besteht und auch darüber hinaus eine sehr spezifische Zahl ist. Zu bemerken ist auch, dass dabei die 13 nicht vergessen werden darf als jene Zahl mit dem Mondzyklus ausmacht und ebenso die Quintessenz der zwölf repräsentiert. Lass uns etwas eintauchen in dieses Thema.

4. Die 12

Die Zahl **12** hat in vielen Kulturen, Religionen und wissenschaftlichen Bereichen eine besondere Bedeutung. Sie wird oft als eine **heilige, vollständige oder vollkommene Zahl** betrachtet. Hier sind einige der wichtigsten Aspekte:

Spirituelle und religiöse Bedeutung

- **Christentum:** 12 Apostel, 12 Stämme Israels, 12 Tore des Neuen Jerusalems
- **Judentum:** 12 Stämme Israels, 12 Edelsteine auf dem Brustschild des Hohepriesters
- **Islam:** 12 Imame in der schiitischen Tradition
- **Hinduismus:** 12 Jyotirlingas (heilige Shiva-Tempel)

Numerologie und Mystik

In der Numerologie wird die **12** oft als Zahl der **Vollständigkeit und göttlichen Ordnung** betrachtet:

- **1 (Energie, Ursprung) + 2 (Dualität, Balance) = 3 (geistige Schöpfung, Ausdruck)**
- Sie verbindet das **Materielle (4) mit dem Geistigen (3)** ($4 \times 3 = 12$)

Die 12 symbolisiert also den **harmonischen Einklang zwischen Geist und Materie**.

Astronomische und kosmische Bedeutung

- **12 Tierkreiszeichen** in der westlichen Astrologie
- **12 Häuser** in der Astrologie
- **12 Monde des Jupiters (die zuerst entdeckt wurden)**
- **12 Stunden am Tag und 12 Stunden in der Nacht** – aufgeteilt durch den Lauf der Sonne

Kulturelle und historische Bedeutung

- **Zeitmessung:** 12 Monate im Jahr, 12 Stunden auf einer Uhr

- **Mythologie:** 12 Taten des Herkules in der griechischen Mythologie
- **Mathematik:** 12 ist eine **hochteilbare Zahl** (teilbar durch 1, 2, 3, 4, 6, 12)
- **Geheimorganisationen:** 12 Ritter der Tafelrunde, oft 12 Mitglieder in Geheimbünden

Die Zahl 12 in der Matrix- und Frequenzlehre

In spirituellen und esoterischen Kreisen wird die 12 oft als **Schlüssel zur höheren Ordnung** betrachtet. Manche glauben, dass das Universum auf einer **12-dimensionalen Struktur** basiert. Der Physiker Burkhard Heim bewies 12 Dimensionen! Auch in Frequenzarbeit taucht die 12 oft auf, z. B. in **12-chakrigen Systemen oder Frequenzcodes** zur Bewusstseinsweiterung.

Die **12** steht für **Ganzheit, Vollkommenheit, kosmische Ordnung und spirituelle Balance**. Sie verbindet die materielle und geistige Welt und hat deshalb in vielen Bereichen des Lebens eine zentrale Rolle.

Die Yugas

Alternative Yuga-Zyklen von Swami Sri Yukteswar

Der vedische Gelehrte und Swami **Sri Yukteswar (1855–1936)** schlug ein völlig anderes Yuga-System vor, das auf einem **zyklischen Muster von 24.000 Jahren** basiert. Dies unterscheidet sich stark von der traditionellen Berechnung, wo auch wieder die 12 zum Ausdruck kommt.

Yuga	Aufsteigende & absteigende Phase	Gesamtzyklus
Satya Yuga	4.800 Jahre	9.600 Jahre
Treta Yuga	3.600 Jahre	7.200 Jahre
Dvapara Yuga	2.400 Jahre	4.800 Jahre
Kali Yuga	1.200 Jahre	2.400 Jahre
GESAMT	12.000 Jahre	24.000 Jahre

Laut dieser Theorie sind wir **NICHT mehr im Kali Yuga**, sondern bereits im **Dvapara Yuga**, was die aktuelle Bewusstseinsentwicklung erklären könnte.

Was passiert gerade? Übergang ins nächste Yuga?

Viele spirituelle Lehrer und Astrologen sagen, dass wir **uns nicht mehr im tiefsten Kali Yuga befinden, sondern in einer Übergangsphase in ein neues Zeitalter**. Es gibt Anzeichen für eine Bewusstseinsverschiebung:

- **Technologische Fortschritte** (Internet, KI, Quantenphysik, Raumfahrt)
- **Wachsende spirituelle Bewegung** (Yoga, Meditation, alternative Heilmethoden)
- **Zunahme des kollektiven Erwachens** (Aufdeckung von Täuschung, neue Lebensmodelle)
- **Plötzliche weltweite Krisen** (mögliche „Reinigung“ vor dem nächsten Yuga)

Einige glauben, dass ein **Mini-Satya Yuga innerhalb des Kali Yuga** eintreten kann – ein „Goldenes Zeitalter“ innerhalb der Dunkelheit.

Es ist nun so, dass die **Sonne** mit samt ihrem Planeten und Monden einen Stern in 24.000 Erdenjahren umkreist. **Sri Yukteswar bezeichnet dieses Zentrum Vishnunabi, also den Sitz von Brahma, der schöpferischen Kraft, die das Dharma lenkt – die geistig höchsten Tugenden und Werte der inneren Welt.**

Platonisches Jahr

Das entspricht in etwa dem Platonischen Jahr, welches ebenfalls dadurch gekennzeichnet ist, dass die Erde einmal um die eigene Achse durch die 12 Tierkreiszeichen kreist – dies wird auch als der Präzessionszyklus bezeichnet.

Verbindung mit den 12 Zeitaltern (Wassermann-Zeitalter, ...)

Da das Platonische Jahr etwa **25. 800 Jahre** dauert und durch **12 Tierkreiszeichen** verläuft, dauert jedes astrologische Zeitalter ungefähr **2.150 Jahre**.

Die astrologischen Zeitalter im Platonischen Jahr:

1. **Fische-Zeitalter (ca. 1 v. Chr. – ca. 2000 n. Chr.)** → Christliche Ära, Spiritualität, Glaubenssysteme
2. **Wassermann-Zeitalter (ca. 2000 n. Chr. – ca. 4150 n. Chr.)** → Technologie, Bewusstseinsweiterung, Vernetzung
3. **Steinbock-Zeitalter (ca. 4150 n. Chr. – ca. 6300 n. Chr.)** → Strukturen, dezentrale Macht, Heterarchie als neue Gesellschaftsform, völlige neue Ordnung

...

→ Die Rückkehr ins gleiche Zeichen dauert ein ganzes Platonisches Jahr.

Viele Astrologen teilen meine Auffassung, dass wir uns **gerade im Übergang vom Fische- zum Wassermann-Zeitalter** befinden – ein Wandel von dogmatischen Strukturen hin zu einer Ära der Vernetzung, Innovation und spirituellen Freiheit.

Das Platonische Jahr als Schlüssel zum kosmischen Rhythmus

Das Platonische Jahr zeigt uns, dass **die Menschheit sich nicht linear, sondern in großen kosmischen Zyklen entwickelt**. Die Übergänge zwischen den Zeitaltern sind oft von Chaos und Umbrüchen begleitet – aber auch von spirituellen Erwachensprozessen.

2012 – Der Mayakalender

Der Maya-Kalender und 2012 – Das Ende der Welt oder ein Bewusstseinswandel?

Das Jahr **2012**, insbesondere der **21. Dezember 2012**, wurde von vielen als das "Ende der Welt" oder der Beginn eines neuen Zeitalters angesehen. Diese Annahme basiert auf dem **Langzählkalender der Maya**, der an diesem Datum einen wichtigen Zyklus beendete. Doch was bedeutet das wirklich?

Der Maya-Kalender und die Bedeutung von 2012

Die **Maya** hatten mehrere Kalender, aber der wichtigste in Bezug auf 2012 ist der **Langzählkalender**.

Grundlagen des Langzählkalenders

- Die Maya berechneten Zeit in großen Zyklen, sogenannte **Baktuns**.
- Ein Baktun dauert **ca. 394,26 Jahre**.
- 13 Baktuns ergeben einen **Großen Zyklus** von etwa **5.125 Jahren**.
- Der letzte Zyklus begann **am 11. August 3114 v. Chr.** und endete **am 21. Dezember 2012**.

Warum 2012?

- Der Kalender der Maya läuft **nicht** linear, sondern in Zyklen.
- **2012 markierte das Ende des 13. Baktuns**, was für die Maya eine besondere spirituelle Bedeutung hatte – ähnlich wie ein "kosmisches Neujahr".
- Es war **kein Weltuntergang**, sondern ein Übergang in eine neue Zeitqualität.

2012 und das "Ende der Welt"

Missverständnis: Viele interpretierten 2012 als eine apokalyptische Prophezeiung, doch die Maya selbst sprachen nicht vom Ende der Welt, sondern vom **Ende eines Zyklus**.

Neue Ära: Viele spirituelle Lehrer sahen 2012 als einen Bewusstseinswandel, den Beginn eines neuen spirituellen Zeitalters.

Deutungen von 2012

Beginn eines neuen Zeitalters: Höhere Frequenzen, Erwachen, neue Zivilisation.

Zunahme spiritueller Erkenntnisse: Meditation, Achtsamkeit, Selbstfindung wuchsen seitdem stark.

Zusammenbruch alter Strukturen: Finanzkrisen, politische Umwälzungen, Bewusstseinsveränderungen.

Technologischer Sprung: Quantenforschung, digitale Revolution.

Verbindung zum Platonischen Jahr & Yuga-Zyklus

- Der **Maya-Zyklus von 5.125 Jahren** ist ca. ein Fünftel des **Platonischen Jahres (25.772 Jahre)**.
- Manche sehen Parallelen zum **Übergang ins Dvapara Yuga**, also einen Aufstieg im spirituellen Bewusstsein.

5. Astrologische Wende in 2012

2012 gab es wesentliche Zeichenwechsel von Langsamläufern: Uranus betrat das Zeichen Widder und Neptun ging in das Zeichen Fische. Beschäftigen uns erst mal mit Uranus.

Neptun trat **kurz vor dem Uranus-Eintritt in den Widder** endgültig in die Fische ein. Beide Wechsel geschahen fast gleichzeitig – ein **kosmischer Doppelschlag**, der das Jahr 2012 astrologisch besonders macht.

Uranus-Wechsel 2012: Vom Zeichen Fische in den Widder

- **Letzter Eintritt in Widder:** Uranus wechselte am **11. März 2011** erstmals in den **Widder**, trat jedoch aufgrund seiner Rückläufigkeit noch einmal kurz in die Fische zurück.
- **Endgültiger Übergang in Widder:** Im **März 2012** (genauer: **2. März 2012**) trat Uranus endgültig in den **Widder** ein und blieb dort bis **Mai 2018**.

Uranus in Widder (2012–2018) – Zeit der Erneuerung, Revolution, Individualisierung

Der Eintritt in den **Widder**, ein kardinales Feuerzeichen, hatte eine **massiv aktivierende Wirkung**:

Uranus-Energie:

- Rebellion, Erneuerung, geistige Sprengkraft
- Unabhängigkeit, Freiheit, Technologie, kosmisches Erwachen
- Plötzliche Umbrüche und neue Ideen
- Kollektive Wachstumsimpulse

Widder-Energie:

- Impulsivität, Durchsetzung, Mut
- Selbstbehauptung, Pioniergeist, Aktion
- Neues beginnen, sich aus Altem befreien

Was bedeutete das?

Mit Uranus im Widder begann eine Zeit von:

- **Revolutionärem Aufbruch:** global und individuell
- **Plötzlichen Befreiungen aus alten Strukturen** – etwa aus Abhängigkeiten, Rollenbildern, gesellschaftlichen Begrenzungen

- **Beginn einer neuen Individualitätsepoche**
- **Technologischem Fortschritt:** Der digitale Umbruch beschleunigte sich rasant (Smartphones, Soziale Medien, Bitcoin, Blockchain, KI begannen ihre Expansion)
- **Sozialer und politischer Protest:** z. B. Arabischer Frühling, Occupy-Bewegung, Anonymous, Wikileaks, Snowden – alles in diesem Zeitfenster

Uranus & DNA – Die Aktivierungsebene

In vielen energetischen Schulen wird Uranus als ein **Aktivator höherer Frequenzen** gesehen – mit 2012 als „Schaltjahr“ für:

- **Erweiterung der Wahrnehmung**
- **Rekalibrierung der DNA** (12-Strang-System, Lichtkörper)
- **Öffnung des Kronen- und Sternen-Chakras**
- Zugang zu galaktischem Wissen, Sternensaat und Ahnenlinien
- Breath Work und Aktivierung der Kundalini kam in die breitere spirituelle Szene.
- Naturwissenschaften wurden durch einige Pioniere in der spirituell Kontext gebracht
- Generell wurde moderne Wissenschaft revolutionär durch Pioniere, wie Joe Dispenza, Bruce Lipton, Gregg Braden, u.v.A.m.

Was bedeutete der Uranus-Wechsel 2012?

- Ein kollektiver **Bewusstseins-Kickstart:** „Jetzt reicht’s“ – viele wollten alte Systeme verlassen oder neu gestalten.
- **Beginn einer neuen Ära:** technologisch, gesellschaftlich, spirituell.
- Uranus im Widder gab den **Startschuss für den individuellen Aufbruch:** Wer bin ich wirklich? Was will ich? Wofür gehe ich los?
- Eine Zeit der **Selbstermächtigung und geistigen Revolution** – oft begleitet von Chaos, aber immer mit dem Ziel: **Befreiung.**

2019 wechselte Uranus und das Stier 2025/26 das Zeichen Zwilling. Dadurch wird der Übergang ändern angekurbelt und diese neue Zeit. Da die Luftepoche im Dezember 2020 mit dem Prinzip von Wassermann eingeläutet wurde, und Uranus 25/26 nun in eine Wasserzeichen wechselt, nimmt der Wandel so richtig Fahrt auf.

2012: Neptun vom Wassermann in die Fische

Der **Zeichenwechsel von Neptun im Jahr 2012** ist ein bedeutendes astrologisches Ereignis gewesen – sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene. Neptun trat damals in sein eigenes Zeichen **Fische** ein, und diese Konstellation markiert eine lange Phase der **spirituellen Öffnung, kollektiven Entgrenzung und Auflösung alter Weltbilder**.

- **Erster Eintritt:** Neptun betrat die Fische **am 4. April 2011**, wurde dann rückläufig...
- **Endgültiger Eintritt:** **3. Februar 2012** – Neptun blieb dann **bis 2026** in diesem Zeichen.

Bedeutung von Neptun in Fische (2012–2025/26)

Neptun als Planet:

- Archetyp der **Transzendenz, Mystik, Hingabe**
- Steht für **Spiritualität, Träume, Intuition, Auflösung von Grenzen**
- Bringt sowohl **Erleuchtung** als auch **Täuschung**
- Regent des **kollektiven Unbewussten**, Symbol für das "eine Meer aller Seelen"

Fische als Zeichen:

- Das letzte Tierkreiszeichen – symbolisiert **Vollendung, Auflösung, Heimkehr zur Quelle**
- Steht für **Mitgefühl, Feinstofflichkeit, Hingabe, Opfer, Erlösung**
- Hat keine materiellen Grenzen – daher oft mit **Sensitivität, Hellsicht, aber auch mit Illusionen** verbunden

Was passiert, wenn Neptun nach Hause kommt?

Wenn Neptun in die Fische wechselt (sein eigenes Zeichen), wird seine Wirkung:

- **verstärkt, verfeinert, vertieft**
- Dies begünstigt **spirituelles Erwachen, kollektive Medialität, Rückverbindung zur Quelle**
- Aber auch die Schattenseite: **Täuschungen, Realitätsflucht, Suchtverhalten, Fake-Spiritualität**

Besonders in den Menschen mit einer starken Fische und Neptun. Betonung haben seit dieser Zeit einen großen Wandel erlebt.

Globale und spirituelle Auswirkungen seit 2012

Kollektives Erwachen:

- Viele Menschen begannen, sich mit **Meditation, Bewusstsein, Energiearbeit, Ahnenheilung, Lichtarbeit, Schamanismus** zu beschäftigen
- Öffnung der Herzen – Zunahme von **Empathie, Achtsamkeit, Mitgefühl**
- **Verschwimmen der Grenzen** zwischen Realität und Vision, Körper und Seele, Individuum und Kollektiv

Illusionen und Desinformation:

- Lügen auf vielen Ebenen, **Verblendungen, spirituellem Narzissmus, Scheinheiligkeit**
- digitale Realitätsflucht nahmen zu
- Menschen suchten Orientierung – und gerieten leicht in **Manipulation durch Medien, Pseudo-Gurus oder digitale Parallelwelten.**
- Die große Frage nach der Wahrheit zum Prüfstand für unser Bewusstsein, unsere Wahrnehmungsfähigkeit

Feinstoffliche Öffnung:

- Verstärkte **Traumaktivität, Telepathie, multidimensionale Erfahrungen**
- Aktivierung von **Hellfühligkeit und medialen Kanälen**
- Viele berichten seit dieser Zeit von einem „Zug zur Seele“, von **Heilungsprozessen, Rückerinnerung** und einer tiefen **inneren Sehnsucht nach Einheit**

Was brachte der Neptun-Zeichenwechsel 2012?

- Eine **lange Phase feinstofflicher Öffnung und spiritueller Sensibilisierung** begann
- Der Schleier zwischen den Welten wurde dünner – mehr Menschen spür(t)en die "andere Seite"
- Gleichzeitig: Gefahr der Täuschung, spirituellen Überhöhung oder Flucht in Parallelwelten
- **Neptun in Fische** fragt uns: „*Was ist deine wahre Verbindung zur Quelle?*“

2012 war bereits das Ende der (alten) Welt

Die **endgültige Neptun-Fische-Phase ab 2012** fiel exakt in die Zeit, die viele spirituelle Traditionen als **Dimensionssprung oder Zeitenwende** beschrieben haben:

- **2012 als Schwellenjahr:** Ein Zyklus endete (z. B. laut Maya-Kalender), und eine neue Zeit begann
- Neptun in Fische symbolisiert: **Heimkehr zur Quelle, spirituelle Erinnerung, Kollektive Rückverbindung**
- Diese Konstellation wirkt wie ein **kosmischer Kanal**, der Licht und höheres Bewusstsein in die Erde bringt – jedoch auch die Notwendigkeit, **Illusionen zu entlarven**

Viele spirituelle Traditionen – darunter die **Maya-Kalenderdeutung**, die **Kryon-Botschaften**, die **Plejadischen Channelings**, u. v. m. – bezeichneten das Jahr **2012** als:

- Das **Ende eines großen Zyklus** (Maya: Ende des 13. Baktun)
- Den **Beginn eines neuen Bewusstseinszyklus**
- Eine **Geburtsphase für die neue Erde** (5D, Christusbewusstsein, galaktische Rückverbindung)
- Uranus im Widder war **Astrologie pur für diesen Aufbruch:** Mut, Pioniergeist, individuelle Befreiung – in Kombination mit kollektiver „Störung“ alter Systeme

Ich möchte den Bogen zur Zeitqualität und des epochalen Wandels nochmal etwas ausdehnen, um es uns vor Augen führen, dass es sich hierbei nicht nur um leere poetische Worte handelt. Insbesondere der Wechsel von der Erd- zur Luftepoche spielt hier eine größere Rolle, als auch jene regressiven Qualitäten und deren Schatten, die sie über die Welt gelegt hatten.

6. Rückblick

2020: Der Beginn des großen Übergangs

Diesem Jahr ergaben sich drei wesentliche Konjunktionen von Langsamläufnern. Ohne auf Details einzugehen, gab es die Konjunktion von Saturn und Pluto. Was geschah in der Geschichte beim deren Spannungsaspekten? Zusammenfassend gab es immer Kriege, Gründung des Geheimdienstes, NATO und die Gründung des Privatfernsehens in Deutschland. An sich sprechen die Fakten für sich.

Im Dezember 2020 trafen sich zu dem Saturn und Jupiter auf 0° Wassermann. Das war der Auftakt der Luft poche und löste die circa 200-jährige Erdepoeche ab. Der Erdepoeche begann mit der industriellen Revolution und mit den Leitungsgebundenen Infrastrukturen und des Aufblühens des Bankensektors. Wer hier federführend im Spiel war, habe ich bereits oben angedeutet.

Erdepoeche von 1802 – 2020

Der Auftakt in die Luftepoeche löste 2020 die Erdepoeche ab, die ihren Beginn am 17.7.1802 hatte. Jupiter und Saturn trafen sich im Zeichen Jungfrau, einem Erdzeichen.

Diese Epoche ging einher mit der Industriellen Revolution. Das folgende Ölgemälde von Philipp Jakob Louthembourg aus dem Jahr 1801 wird dazu auf Wikipedia zum Thema der industriellen Revolution gezeigt.



Das Bild ist sehr doppeldeutig. Entsteht hier etwas Neues, oder wird etwas Altes vernichtet? Wir werden später noch sehen, dass dies eine durchaus berechtigte Frage ist!

Wenn wir den Begriff der industriellen Revolution in den Suchmaschinen eingeben, bekommen wir die entsprechenden Eindrücke, die allesamt nicht besonders positiv oder menschen- und umweltfreundlich wirken. Neben den vermeintlich materiellen Errungenschaften dieser Epoche, gehen menschliche Versklavung in Fabriken und Ausbeutung unserer Erde einher. Das mit der Versklavung der Menschen mag düster klingen, wenn wir jedoch tiefer blicken, kommen wir wahrscheinlich bald zu diesem Schluss.

Die Befreiung beginnt damit, indem wir erkennen, dass wir Gefangene sind in einer Gesellschaft, die uns Freiheit vorgaukelt.

Durch die Erfindung der Dampfmaschine 1769, der mechanischen Webstühle und der Eisenbahn 1835, werden hier wesentliche Beschleunigungen dieser Entwicklung erzielt. Die Güterproduktion konnte dadurch enorm gesteigert werden.

Die **Rothschilds** hatten um 1820 eine bedeutende Rolle im Ausbau des Bahn- und Stromnetzes. Das ist wohl kein Zufall (<https://www.wina-magazin.at/rothschild-und-bahn/>).

Der elektrische Strom konnte ab dieser Zeit auch im Alltag genutzt werden. Ab 1880 begann dann die Ausweitung durch entsprechende Stromnetze. Netzversorgung jeder Art ist gleichbedeutend mit Abhängigkeiten vom Eigentümer dieser Infrastruktur. Wenn man bedenkt, dass **Nikola Tesla** später mit freier Energie bekannt wurde, wird auch klar, wer nicht gerade seine Freunde waren in dieser expandierenden Zeit der netzgebundenen Versorgung mit Strom und Gütern. Was ist geschehen mit den Patenten und Erfindungen von Nikola Tesla? Wahrscheinlich wären die Menschen dadurch freier und die Erde weniger ausgebeutet und verschmutzt. Das Thema ist umfassender, als uns bewusst sein mag.

Was war vor der industriellen Revolution?

Was hat es auf sich mit der »alten Welt« und Tartaria?

Wir sprechen hier von einer Zeit von rd. 1600 - 1800. In den Geschichtsbüchern finden wir Beschreibungen zu Feudalismus und bäuerlichen Strukturen. Wenn man sich die Architektur des Klassizismus oder der Neo-Klassik des 19. Jahrhunderts etwas vergegenwärtigt, fragt man sich mit großer Sicherheit, wie diese Bauwerke entstanden sind.

Es gibt unzählige davon, in einer Schönheit, die in Worten kaum auszudrücken ist. Was vor dieser industriellen Revolution genau geschehen ist, und wie es zu diesen Bauwerken kam, kann nur spekuliert werden. Wenn man bedenkt, dass die damaligen Mittel mit Pferdefuhrwerken und kaum befestigten Straßen mehr als nur bescheiden waren, fragt man sich, mit welchen logistischen Möglichkeiten diese Baustoffe transportiert wurden. Ganz abgesehen davon, wie diese schweren Steine und Konstruktionen mit riesigen Glasteilen in diese Höhe transportiert wurden. Es gab noch keinen Kran, lediglich Gerüste.



Diese **wunderschöne Architektur** passt mit den damaligen technischen Möglichkeiten nicht zusammen. Ganz abgesehen davon, welche Zeiträume in den Geschichtsbüchern angegeben wurden, in denen diese gebaut wurden, ist das alles so nicht nachvollziehbar.

Diese architektonische und geometrische Fertigkeit braucht zudem einen Plan. Was wissen wir darüber? Könnte heute ein Architekt dies planen und den Bau veranlassen? Diese unermessliche Schönheit und Detailliertheit sind in ihrer Herkunft nicht dokumentiert, was weitere Fragen aufwirft.

Es ist offensichtlich, dass hier gewaltige Lücken in unseren Geschichtsbüchern sind. Die Geschichte lässt uns mit Fragen zurück, die wir uns stellen sollten.

Wir gehen davon aus, dass die industrielle Revolution zu jenem Wohlstand geführt hat, den wir heute erst genießen. Davor gab es angeblich eine Zeit, in der Menschen in feudalen Strukturen lebten.

Ist unsere Geschichte tatsächlich so verlaufen?

Wenn man diesem Thema der Architektur auf die Spur geht und sich den Lebensstil zum Ende des 19. Jahrhunderts und den Anfängen des 20. Jahrhunderts vergegenwärtigt, nimmt man eine Schönheit und Eleganz wahr, die sich auch in der Literatur ausdrückte.

Dazu kommt noch das Thema des technischen Fortschritts. Es gibt erstaunliche Bilder und Dokumentationen darüber, die wir so in dieser Form fast nicht glauben können. Fahrzeuge, die mit Elektrizität betrieben wurden, und auch die Gebäude erstrahlten in einem besonderen Licht. Das in einer Zeit, wo laut den Geschichtsbüchern die Elektrizität erst allmählich ihre Verbreitung im Alltag fand.

Mittlerweile gibt es genug Material an Filmen und Bildern, die uns dabei helfen, uns diese Themen zu vergegenwärtigen. In der Folge findest du hier Dokumentationen zur **ALTEN WELT**, die das Thema sehr gut darstellen:

<https://owofilm.com/>

<https://rumble.com/v30iyxy-tartaria-the-hidden-empire.html>

Alles in allem ist es wichtig, dass wir unsere Sinne schärfen und uns den zentralen Fragen stellen, ohne mit oberflächlichen und haltlosen Aussagen auszuweichen.

Wie war diese Architektur möglich?

Was wäre, wenn es in dieser Zeit bereits freie Energie gegeben hätte?

Die folgenden Bilder und verschiedene Aufzeichnungen deuten darauf hin. Ebenso sehen wir in den Kathedralen unzählige Empfangsantennen.



Freie Energie

Wenn jeder Energie frei zur Verfügung hätte, wie wäre das Leben? Mit Energie kann man alles Lebensnotwendige machen! Frei wären: Kochen, Licht, Wärme erzeugen, Fahrzeuge bewegen. Stell dir vor, wenn das jeder Mensch zur freien Verfügung hätte, mit Energie aus dem Äther. Äther wird auch als das 5. Element bezeichnet. Es wurde 1906 aus dem Periodensystem und damit aus unserer Bildung einfach entfernt! Das ist nachweisbar.

Aus diesen Informationen geht hervor, dass unsere Geschichtsschreibung nicht stimmig sein kann, denn wer von uns hat davon in der Schule gehört?

Es könnte sehr gut sein, dass es davor eine Zeit der **freien weltweiten Hochkultur** gab. Ende des 19. Jahrhunderts kam diese zu einem Ende. Viele sprechen von verharrenden Bränden, die innerhalb einer kurzen Zeit ganze Städte vernichteten. Dann gab es offensichtlich noch eine Schlammflut, von der viele Ausgrabungen zeugen, was auch in den bereits erwähnten Dokumentationen festgehalten ist.

Es wurde von einer höheren immensen Gewalt zerstört und eine ganze Generation in Vergessenheit und Trauma gehüllt. Dann gab es ein »Babyphänomen«. Zigtausende Kleinstkinder tauchten plötzlich auf, die von den Schulen entsprechend »gebildet« wurden. Also könnte man annehmen, dass diese keine Erinnerungen hatten an die Zeit ihrer Eltern und Ahnen - einfach ausgelöscht. Unvorstellbar, oder?

Astrologisch war zeitgleich mit den Bränden die Konjunktion von **Pluto mit Neptun im Jahr 1891**, was darauf deutet, dass eine enorme Energie dazu geführt haben muss, um dieses Erbe förmlich auszulöschen. Dahingehend werde ich noch weiter recherchieren.

Wie auch immer es nun war, eines steht fest: Auf den vorhandenen Bildern und dem Filmmaterial ist eine **unbeschreibliche Schönheit und Geometrie** zu sehen, was in starkem Kontrast steht zur heutigen Architektur und zu unserem Lebensstil.

Im Grunde brauchen wir nur durch die Kommerzgesellschaft blicken, und diese im Kontrast sehen zur Schönheit dieser alten Welt. Dies mag vielleicht überzogen klingen und andere Realitäten von damals ausblenden, dennoch stellt sich die Frage:

Wo erschaffen wir in dieser Welt noch eine ähnliche Schönheit?

Möge uns dies daran erinnern, dass es auf dieser Welt mit größter Sicherheit bereits eine Zeit voller Schönheit gab, mit freier Energie und einem friedlichen Miteinander. Möge uns dies positiv stimmen, wenn wir uns noch etwas mit den Auswüchsen der Erdepoche beschäftigen.

Wir sind derzeit in einer Welt der wirtschaftlichen Abhängigkeiten und des konsum-orientierten Durchschnittsbewusstseins durch Werbung, Hollywood und Massenunterhaltung in Sport und Medien gelandet.

Welche Effekte hat dies? Ist es nicht so, dass es eine Ablenkung von unserem wahren Wesen ist? Es werden ständig subtile Botschaften durch Medien und Werbung in unser Unterbewusstsein geschickt, wodurch es entsprechend programmiert wird.

Das ist ein spezieller Wesenszug von Pluto.

Persönliche Reflexion:

Wenn es freie Energie gäbe, wie würde sich unser Leben dadurch verändern?

Die Beantwortung der Frage soll dir zeigen, wie frei wir mit größter Sicherheit einmal waren. Dies ist das erstrebenswerteste Ziel!

Beginnen wir im konkreten und aktuellen Leben, uns diese Fragen zu stellen:

Welche Freiheitsgrade gibt es in meinem Leben?

Wie bringe ich Kreativität, Poesie und Schönheit in mein Leben?

Was macht mich lebendig?

Wie oft und wie lange verbringe ich Zeit in der Natur?

Ende der Erdepoche

Die letzte Phase der Erdepoche dauerte von 1981 bis 2020. 1981 waren **Saturn und Jupiter in Konjunktion**, jedoch im Luftzeichen Waage, was eine Ausnahme darstellte im Zyklus der Konjunktion in den Erdzeichen der letzten 150 Jahre. Es war zudem der **Beginn des Marketings und der modernen Marktwirtschaft** und der Vorbote einer späteren Globalisierung. Diese beiden Planeten sind die Auslöser für den Zyklus der Luftepoche, die 2020 ihren Anfang nahm und knapp 200 Jahre in ihrer Wirkung andauern wird.

Massenkonsum und Medien

Was diese letzte Phase ab 1981 im Zusammenhang mit dem Ende der Erdepoche bedeutet, ist naheliegend. Die **Ausbeutung von Mutter Erde durch den Massenkonsum** stieg ab diesem Zeitpunkt exorbitant an. Ein zentraler Aspekt der Erdepoche ist sicher der materielle Wohlstand, der als solcher definiert wird. Worin aber besteht dieser Wohlstand konkret, wenn wir in Betracht ziehen, welchen Preis wir dafür bezahlen und die Nebeneffekte bedenken? Betrachten wir nur mal die Effekte unserer Fast-Food Gesellschaft oder der zuckerhaltigen Chemieprodukte in den Supermärkten.

Makroökonomisch spricht man von »externen Effekten«, also von Schäden. Diese werden paradoxerweise in die Volkswirtschaftliche Gesamtrechnung (VGR) miteinbezogen, was

wiederum als Wachstumsindikator und somit politisch auch als Wohlstand definiert wird. Je mehr Schäden verursacht werden, desto mehr steigt unser Wohlstand, so die paradoxe Konsequenz dessen. Dies nur als ein kleines Beispiel des paradoxen und kranken Systems der alten Matrix.

Man könnte durchaus sagen, dass damals ein »Krieg« der Marktwirtschaft gegen unseren Planeten durch Ausbeutung und Umweltverschmutzung begann. Zudem ist es ein Krieg gegen die Menschen durch Manipulation ihres Gehirns und ihrer Wahrnehmungsfähigkeit durch Werbung. Dies führte zu einer manipulierten Werteverchiebung auf Konsum, Modetrends, Stars, Hollywood, Sport, usw.

Klingt das zu radikal? Vielleicht braucht es diese Kontraste durch entsprechenden Klartext. Gib dir zwischendurch immer wieder mal Zeit, um es setzen zu lassen und mach dir immer auch dein eigenes Bild!

1982 kamen dann noch **Saturn und Pluto, ebenso im Zeichen Waage, in eine Konjunktion**. Das bedeutet, dass innerhalb kurzer Zeit zwei Zyklen ihren Anfang nahmen. Letzterer hat eine Signatur, die dem Thema des Krieges seine inhaltliche Substanz gibt, wie wir in der Folge noch stärker sehen werden. Dies soll dich jedoch nicht erschrecken oder in irgendeiner Weise in eine schlechte Stimmung versetzen. 1982/83 war eben auch der **Höhepunkt des kalten Krieges** zwischen den USA und der damaligen UdSSR mit der atomaren Bedrohung.

Zudem wurde in Deutschland kurz nach dieser Konjunktion von Pluto und Saturn im November 1982, am 1.1.1984, das **Privatfernsehen** in Deutschland eingeführt, was diesen Trend des **normierten Durchschnittsbewusstseins** massiv verstärkte. Der **Mainstream** wurde geboren, der zu konsumierenden und konditionierten Bürgern führte, die sich entsprechend an den vorgelebten Idealen und Werten orientierten.

Die Medienkonzerne haben diese Bilder geschaffen und dadurch plutonische Kräfte dieser Verführung zu einem Orientierungs- und Wertmaßstab mobilisiert, wofür Saturn steht. Dass diese Orientierung Menschen an sich kleinmacht, da sie diesen idealisierten Maßstäben niemals entsprechen können (Saturn), ist das eine. Zudem sind sie dadurch verführbar für die plutonischen Werte von Lucifer, wie Macht, Ruhm, Geld und ewige Jugend. In astrologischen Darstellungen wird dieses Bild durchaus häufig verwendet.

Die Schatten von Saturn und Pluto treiben im Grunde ein sehr perfides Spiel, was wir auch in gewisser Hinsicht als das Spiel der alten Matrix deuten können. Wie bereits erwähnt, Saturn macht uns klein und angepasst, und Pluto verführt uns. Dadurch sollen wir uns etwas besser fühlen, werden durch diesen Mechanismus jedoch nie wirklich frei sein. Das ist wahrlich ein **Teufelskreis!**

Stars und Idole verkörpern diese plutonisch gefärbten Qualitäten. Heute wissen wir, bzw. können wir davon ausgehen, dass die meisten von ihnen wahrlich **ihre Seele dafür verkauft**. Die Dynamik ist jedoch noch wesentlich heftiger, worauf ich in diesem Rahmen nicht eingehen

werde. Medial gibt es entsprechende Enthüllungen, wie beispielsweise in der Causa Epstein oder Diddy.

Einer der Aspekte von Pluto steht für die Signatur von Luzifer, dem Verführer, der im Zeichen Waage die **Wohlstands- und Schönheitsideale** zum geistigen Gefängnis der Menschen machte, wofür Saturn steht. »Mental verführen und einsperren«, so könnte man diese Aspekte in ihrer teuflischen und versklavenden Symbiose etwas pointierter ausdrücken.

Letzten Endes ist die Werbewirtschaft eine offiziell legitimierte Form von Propaganda und **eine Kategorie des Krieges**, denn sie konditionieren unser Bewusstsein mit den Werten des Materialismus. Die modernen Kriege sind jene, die gegen unsere Wahrnehmung und unseren gesunden Menschenverstand geführt werden. **Marketing und Werbung** bedienen sich der Instrumente der **Propaganda**, die Menschen mental indoktrinieren. Die Entwicklungen durch diese Brille zu sehen, lässt uns die These bestätigen, dass dies zu moderner Kriegsführung zählt.

Werbung erzeugt ein Gefühl von Bedürfnissen, die wir im Kern unseres Seins gar nicht haben. Sie lässt uns sehnsüchtig nach etwas streben, was nicht unserer tieferen Natur entspricht. Dies sind geistige Implantate, die sehr subtil und perfide eingesetzt werden. Dies führt zu einem Durchschnittsbewusstsein, das uns durch »Brot und Spiele« aus dem alten Rom in der heutigen Ablenkungs- und Unterhaltungsindustrie gefangen hält. Lass mal Werbung wirken, indem du sie ganz bewusst wahrnimmst. Was macht es mit dir und was fühlst du dabei?

Man muss sich wirklich fragen, wie es möglich ist, einen Inhalt dieser Qualität anzuschauen. In welchem Zustand müssen Menschen sein, um das zu ertragen? Die Gewalt an Menschen beginnt bereits bei der Werbung, was man besonders dann erkennt, wenn man sich schon längere Zeit von dieser Art des Medienkonsums befreit hat.

Die »Elite« und Konzerne

Globalisierung, die durch die Werbewirtschaft so richtig angekurbelt wurde, brachte mit sich, dass die Konzernstrukturen so geflochten wurden, dass letzten Endes sehr wenige Eigentümer im Besitz der Konsumgütermarken sind. **Vanguard und BlackRock** sind wesentliche Namen.

Wer steckt hier dahinter? Es ist davon auszugehen, dass es gewisse Familien sind. »Rothschild« ist bekannt. Diejenigen, um die es wirklich geht, werden wir kaum mit Namen kennen, denn in diesen Kreisen herrscht auch ein gewisser Okkultismus.

Der Schatz von Mutter Erde floss durch die Mechanismen der gesteuerten Marktwirtschaft in die Hände von sehr wenigen Personen.

Dieses hierarchische Prinzip ist der Inbegriff des herrschenden Gesellschaftssystems!

Man könnte sagen, dass der letzte Zyklus der Erdepoche (Jupiter/Saturn in 1981) mit der fast zeitlichen Zusammenkunft von Saturn und Pluto 1982, ein **Krieg gegen die Menschen und den Planeten durch Raubbau an Mutter Erde** darstellt. Ebenso die **Versklavung durch geistige Beschränkung (Saturn)** und **Verführung durch Kommerz und Konsum (Pluto)**.

Das wurde mit der Einführung des Privatfernsehens in Deutschland in dieser Region beschleunigt, denn die Eigentümer hinter diesen Sendern sind Mitglieder des Clubs dieser »Eliten«.

Das Prinzip der Waage mit Jupiter und Saturn, führt uns in eine Welt, die den Menschen Orientierungsmaßstäbe durch Bilder von Schönheitsidealen durch Medien und Werbeindustrie vermittelt. Wir sehen die Ergebnisse in der Gesichtschirurgie, mit Botox oder anderen Entartungen unserer natürlichen Schönheit. Besonders zu nennen ist auch der »Jugendkult«.

Doch wollen wir uns in der Reife unseres Seins nicht lieber natürlich, würdig und entspannt zeigen, als das zu verstecken? Mit dieser Industrie verderben sie die Jugend und lassen die Menschen nicht zur Ruhe kommen. Natürlich öffnet sich jeder für das, was seinem Bewusstsein oder seiner Wahrnehmungsfähigkeit entspricht. Aber es ist etwas anderes, wenn ein medialer und mentaler Krieg geführt wird gegen die Menschen. Viele können es nicht sehen, weil sie in dieser kollektiven Blase stecken, wie wir alle.

Zusammenfassend zeigt sich klar: Diese Industrie führt Krieg gegen das wahre Menschsein! Doch das wahre Menschsein ist es, das uns in Erinnerung gebracht werden will, und damit verweise ich auf die noch folgende detailliertere Ausführung zur Luftepoche.



Abschließend zu diesem Kapitel will ich nochmal betonen, dass heutige Kriege nicht nur jene mit Waffen und physischer Gewalt sind. Sie werden durch die Medien geführt, und das ist ein Krieg gegen das menschliche Bewusstsein und ihre Wahrnehmung. Dazu gibt es zahlreiche und fast schon offizielle Geheimdienstprogramme, wie »MK Ultra« oder »Predictive Programming« in Spielfilmen.

Dass Geheimdienste und das Privatfernsehen mit dem Thema Krieg in einer gewissen Verbindung stehen, zeigt nachfolgende Darstellung von Saturn und Pluto deutlich. Ebenso wird klar, dass es keine menschliche Agenda ist.

7. Unlichte Einflüsse

Saturn/Pluto - Zyklus

Eine bemerkenswerte Konstellation war die Konjunktion von **Saturn und Pluto im Jahr 2020**. Am 12. Januar trafen sie sich im Zeichen Steinbock. Immer wenn diese beiden in Kontakt waren, gab es Krieg oder extremen Druck, sowie massive Einschränkungen des menschlichen Lebens, wenn wir die Ereignisse genauer durchleuchten.

Dies wurde 2020 verstärkt durch Jupiter, der mit Pluto zweimal in Konjunktion ging. Es war die Zeit der Lockdowns und der Impf-Agenda. Wie ich eingangs bereits darlegte, gab es 2020 eine weitere Konstellation, denn am 21. Dezember fand die Zusammenkunft von **Jupiter und Saturn im Zeichen Wassermann** statt. Das war der wesentliche Aspekt zum **Beginn der Luftepoche**.

Ich möchte noch darauf eingehen, was diese Saturn/Pluto Zusammenkunft bedeutet, damit wir das Ausmaß besser verstehen, was diesen Ereignissen zugrunde liegt, und warum es so wichtig ist, dass wir die Luftepoche besonders stark mit **Bewusstsein** und dem Begriff der **Freiheit** aufladen.

Lass diesen Überblick erstmal auf dich wirken, da es in diesem Kontext wahrscheinlich bei einigen Stichworten zunächst keiner weiteren Erklärung bedarf.

1520 K (im Zeichen Steinbock)	Martin Luther Reformation
1644 K & 1687 Q	Descartes/Newton
1618 K	30-jähriger Krieg
1914 K	I. Weltkrieg
1922/23 Q	Aufkommen Faschismus, Nazitum
1930/33 O	Stalin
1939/41 Q	II. Weltkrieg

1947/48 K	Kalter Krieg, Apartheid, Eiserner Vorhang, CIA, NATO
1973 Q	Ölkrise
1982/83 K	Höhepunkt Kalter Krieg, Atomare Bedrohung, Terror
1992/94 Q	Anschlag WTC, Osama bin Laden, Jihad, Taliban
2001 O	Irak Krieg, 9/11 WTC
2010 Q	Wirtschaftskrise
2020 K (im Zeichen Steinbock)	C-Paradoxon – 2 Jahre später Ukraine

Legende zu den astrologischen Aspekten: K = Konjunktion, Q = Quadrat, O = Opposition

Das Thema Krieg und Kriegsgefahr beschäftigt uns und ist allgegenwärtig. Wichtig ist, dass wir davon ausgehen können, dass es nicht zu einem atomaren Ausmaß kommt. Den massiven Kampf gegen die Menschheit durch Politik und Medien sehen wir besonders seit 2020. Zudem wurde und wird massiv Spaltung betrieben. Die große Frage stellt sich jedoch, wer dies veranlasst und was im Kern dahintersteckt. Ich möchte das nicht zu stark vertiefen, da es nicht mein Fokus ist. Jedoch können wir uns sicher sein, dass diese unmenschlichen Verhaltensformen einen Ursprung haben, den wir in dieser Art wahrscheinlich nicht vermuten. Ich beziehe mich hier auf ganz wenige Faktoren, die dies aus astrologischer Sicht untermauern. Wenn du tiefer eintauchen möchtest, kannst du das gerne tun. Doch stell dir die Frage, ob es nicht besser ist, dich nicht zu sehr auf diese schweren Energien einzulassen. **Wahrnehmen und nicht einschwingen, im Herzen bleiben und den Fokus auf deine Göttlichkeit richten**, ist nun angesagter denn je.

Wie bereits angekündigt, kommen wir nun zu den astrologischen Zusammenhängen. In der oben dargestellten Liste der Ereignisse, werden Martin Luther mit seiner Reformation im Jahr 1520, sowie Descartés und Newton von 1644 und 1687 erwähnt.

Martin Luther Reformation

Auf Martin Luther gehe ich nur ganz kurz ein, da ich lediglich betonen möchte, was dieses Ereignis der Reformation im Kern war. Diese seltene Konjunktion von Pluto und Saturn im Zeichen Steinbock hatten wir auch im Januar 2020. Das bedeutet eine grundlegende Trendwende im Machtmissbrauch gewisser Institutionen, die sich der Manipulation bedienen, um ihre Interessen durchzusetzen. Martin Luther hat sich verwehrt, als die katholische Kirche den Ablasshandel betrieb. Menschen wurden genötigt, ihr Vermögen der Kirche zu vermachen, um dadurch ihre Seele vor dem Fegefeuer zu retten. Es war eine groß angelegte Propaganda mit einem Drohszenario, das viele Menschen in die Armut und Abhängigkeit trieb.



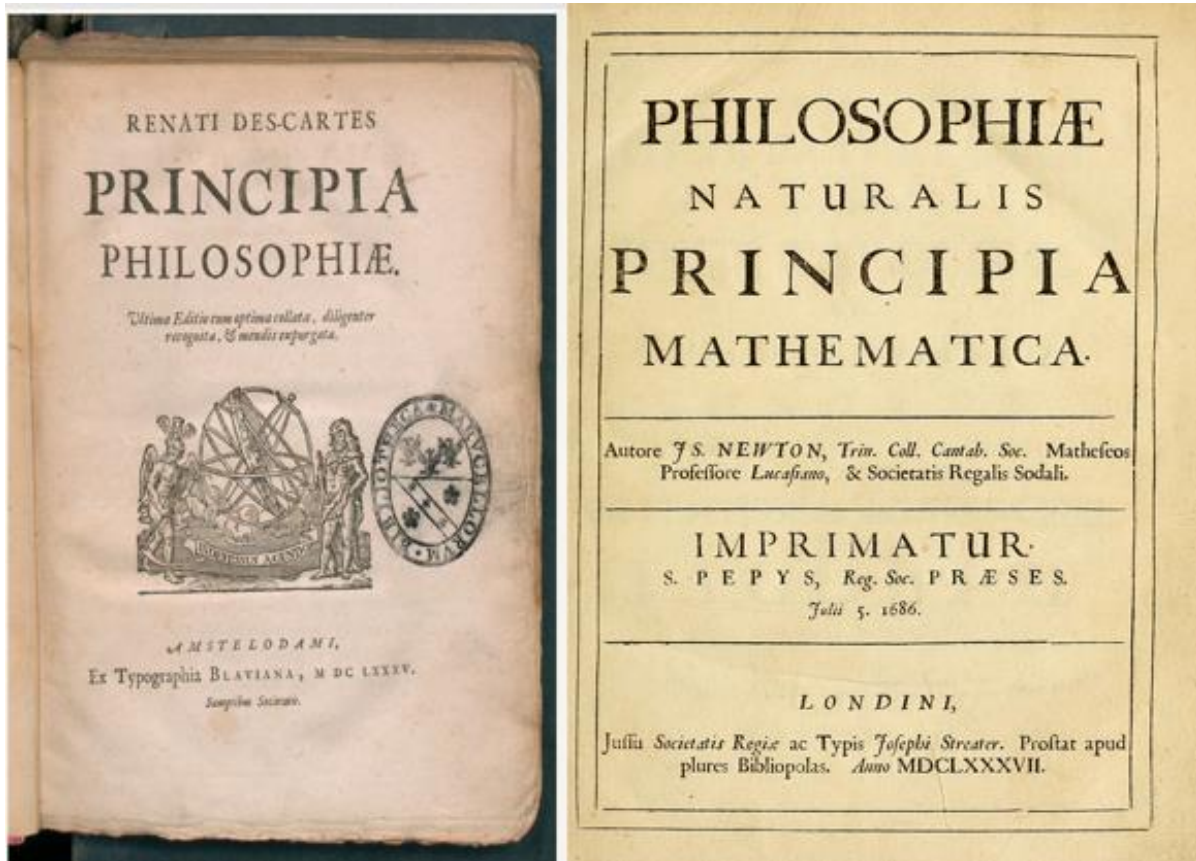
Martin Luther machte dem ein Ende und betrieb intensive Aufklärung. Zudem übersetzte er die Bibel in die deutsche Sprache und machte somit die Texte den gewöhnlichen Menschen zugänglich.

Es begann eine regelrechte Revolution und eine Wende der ungebremsten Machtausübung der Kirche. Eine ähnliche Revolution können wir in diesen Zeiten erwarten. Erkennst du die Parallelen zu dieser Zeit?

Das mechanische Weltbild - Descartes/Newton

Du wirst die beiden Namen sicher kennen und auch, wofür sie bekannt wurden. René Descartes mit seinem philosophischen Werk »Ich denke, also bin ich« und Isaac Newton, brachten neben vielen wichtigen Erfindungen und Forschungsergebnissen das wissenschaftliche materielle Weltbild hervor.

Was beide verbindet ist, dass Seele und Geist in ihren Werken defacto ausgeschlossen wurden. Sie begründeten damit die Grundlage der modernen Wissenschaft. Wenn man die beiden Werke gegenüberstellt, sieht man eine gewisse Ähnlichkeit. Mit dem Wort »Principia« legen sie eine gewisse Gesetzmäßigkeit in Philosophie und Mathematik fest. Ein Prinzip hat etwas Unumstößliches, worüber man nicht diskutiert. Es klingt so wie ein Gesetz. Ist das nachvollziehbar?



Das Werk »Principia Philosophia« von Descartes erschien bereits 1644, das öffentliche Buch dann 1685. Nur wenige Jahre zuvor gab es 1680 die Konjunktion von Saturn und Pluto. Das mag zeitlich etwas abweichen, jedoch sind so deutliche Symbole in Descartes Buch zu sehen, dass es mich in diese Richtung führte.

Du kannst das Bild vergrößern und die Symbolik genauer betrachten und wirken lassen. Wenn du dich tiefer mit der Deutung beschäftigst, wirst du nicht vermeiden können, Saturn als Sensenmann, den »Hüter des Karmas«, und mit der Sanduhr auf dem Kopf auch als den »Hüter der Zeit« zu erkennen. Saturn wird in der einschlägigen Literatur auch mit dem »Herr der Ringe« in Verbindung gebracht. Du kennst bestimmt die gleichnamige Filmtrilogie. Wer ist der »Herr der Ringe«? Wer ist der Sensenmann? Wichtig ist zudem der zeitliche Zusammenhang der Erscheinung des Buches von Descartes 1685 und von Newton nur ein Jahr später im Jahr 1686. Was Descartes in seinem Buch ausdrückte, war eine materialistische Philosophie, die sich mit dem »richtigen Denken« in der Wissenschaft beschäftigte.

Dass dies offensichtlich Einfluss nahm in das Werk von Isaac Newton ist offensichtlich, denn es ist ebenso ein primär materialistisches Weltbild, das er vertrat. Die beiden mussten irgendwie in Verbindung stehen. Nun ja, das wäre ein tieferes Studium dieser Bücher wert. Empfehlen kann ich dazu das Buch und Video mit dem Titel »What the bleep do we know«, das sich besonders darauf bezieht und einen größeren Bogen skizziert.

Was ich mit meinen Aussagen zu den Büchern von Descartes und Newton ausdrücken möchte, dürfte mittlerweile klar geworden sein, wobei ich mir nicht erlaube, etwas an diesen Werken zu kritisieren. Das steht mir nicht zu, da ich nicht tief genug damit vertraut bin. Dennoch gibt es da etwas, was bei meinen Recherchen besonders auffällig wurde.

Es geschah ganz offensichtlich die Trennung von Geist (Religion, Philosophie) und Wissenschaft. Wissenschaft bezog sich nur auf Materie. Welche Qualität oder Wesenheit ist es, die trennt? Die Symbolik im Buch von Descartes ist zudem sicher kein Zufall und hat eine tiefe Bedeutung, die genau zu diesem Schluss führt.

Als Abschluss zu Saturn und Pluto möchte ich dir dieses Bild zeigen, das von der sehr bekannten Astrologin Liz Green in einem Artikel verwendet wurde, wo sie über Saturn/Pluto - Begegnungen schrieb:

https://www.astro.com/astrologie/in_plut2011_g.htm

Auch dieses Bild, das hier gezeigt wird, ist mit großer Sicherheit kein Zufall und repräsentiert symbolisch den roten Faden zur Thematik von Saturn und Pluto.

Ebenso dürfen wir davon ausgehen, dass genau diese Energie im Hintergrund derer agiert, die die Fäden in dieser Welt ziehen und die Menschen in diesen Zustand führen wollten. Liz Green hat zudem ein Buch über Saturn verfasst, das in der englischen Ausgabe in der Buchinnenseite satanische Symboliken verwendet.

All das lässt uns vermuten, dass in diesen menschenfeindlichen Ereignissen Kräfte wirken, die wir unter Teufel, Satan oder Luzifer kennen.

Es gibt diesbezüglich weitere Begriffe, wie die »Archonten« oder »Annunaki«.



Wie auch immer die sonstigen Wesenheiten genannt werden, so scheint sich der Verdacht sehr zu erhärten, dass sich diese Energien nicht zufällig bei Pluto als »Symbol der Unterwelt« und Saturn als »Hüter des Karmas« bündeln. Das bedeutet auch, dass wir uns fragen dürfen, warum wir uns nicht an frühere Inkarnationen erinnern. Es ist ein großes Mysterium, dem wir hier begegnen. Dennoch geht es auch darum, dass wir den Schlüssel finden und uns davon befreien.



Ausschnitt aus der Buchinnenseite zu Saturn von Liz Green

Umgang mit den Architekten der manipulierten Matrix

*Wir können uns fragen, welche Kraft hinter dem steckt, was uns abhängig und unfrei macht.
Das ist die Schlüsselfrage!*

Ich gehe hier bewusst nicht tiefer, sondern gebe dir nur meine Erkenntnisse weiter, wie wir mit den Energien dieser Matrix umgehen können. Mach dir bewusst:

Sie ist mächtig.

Sie ist menschenfeindlich.

Sie lebt von der Angst der Menschen, also von Emotionen.

Sie braucht Menschen mit ihrer Schöpferkraft, um wirken zu können.

Es ist also relativ einfach, damit umzugehen.

Meine Empfehlung dazu:

Erstmal: Fürchte dich nicht und kämpfe nicht gegen sie!

Lass dich aber auch nicht manipulieren!

Sei ganz klar in deiner Mitte und in deiner Kraft.

Mach nichts aus dem Ego heraus oder für das Ego anderer!

*Kreiere nur das, was zum höchsten Wohle aller fühlenden Wesen und der Natur dient!
Die Tiere sind hierbei miteinbezogen, denn sie fühlen und können lieben.
Träume vom wahren Menschsein und verbinde dich mit den größten Tugenden und Werten.*

Dann bist du gesegnet und beschützt.

Macht das Sinn für dich? Kann ein beseeltes menschliches Wesen das tun, was in dieser Welt in unzähligen Fällen den Menschen an Leid zugefügt wird?

Ich möchte bewusst nicht zu sehr in das Thema einsteigen. Es reicht, wenn wir das integrieren, was du oben in den Empfehlungen gelesen hast.

Mach dir dazu Notizen, wie du diese Impulse in dein Leben integrieren kannst.

Ich glaube definitiv nicht, dass diese Kräfte hinter all dem erfolgreich sein werden. Darauf möchte ich besonders hinweisen. Ebenso auf ein Phänomen, das in diesem Zusammenhang allzu oft unterschätzt wird. Es hat zu tun mit den »Schattenseiten von Saturn und Pluto« und dem dahinter liegenden Prinzip, dem ich keinen Namen gebe.

Lass mal folgende englische Wörter wirken. In den Wörtern steckt oft mehr, als uns bewusst ist.

Government (Regierung) - govern = herrschen

Governmental Institutions - governmental = staatlich, besteht aber aus den Worten govern und mental = mental herrschen

Corporation (Konzerne) - Corpus = Körper, incorporate = in Besitz nehmen

Die Welt wurde und wird noch immer gefangen gehalten und mit den Ereignissen und der medialen Berichterstattung traumatisiert und damit in einer Starre gehalten.

Wir alle sind in irgendeiner Weise davon betroffen. Das kannst du abweisen, oder dich dem Thema etwas öffnen.

Trauma als unterschätztes Zeitphänomen

Die Ereignisse der letzten Jahre verursachten bei Menschen Traumata und Ängste. Vor allem, wenn wir uns vor Augen führen, dass die Kriege dieser Zeit nicht allein jene sind, die wir konventionell als solche erachten, sondern ebenso mit Informationstechnologie und Medien geführt werden. Negativschlagzeilen, Perspektivenlosigkeit, Chemtrails, Bedrohung durch Technologie (5G) und Vergiftung der Lebensmittel (Glyphosat und Genmanipulation), Klimanarrativ, Unwetter, Impfnebenwirkungen, atomare Gefahr, Inflation und andere

Bedrohungen, die uns vermittelt werden, führen uns in traumatisch wirkende Zustände. Dies ist nicht neu, nur eben verstärkt.

Wenn wir uns das [Video zur »Polyvagaltheorie«](#) nach Stephen Porges PhD ansehen und uns diese genannten Stressoren in der Welt vor Augen führen, dann werden wir verstehen, dass die politischen und medialen Berichterstattungen und die Inszenierung von Konflikten definitiv traumatische Auswirkungen haben können. Diesen Stil der Berichterstattung führen Tageszeitungen nicht erst seit den letzten Jahren. Sie trüben das Gemüt ihrer Leser mit wiederholten und subtil wirkenden Negativschlagzeilen. Wenn Negativbotschaften permanent wiederholt werden, wird nach und nach eine Perspektivenlosigkeit erzeugt, mit belastenden Auswirkungen auf die Menschen.

Dadurch sehen wir, dass es für unsere Zukunft einen großen Handlungsbedarf gibt. Einerseits dürfen wir selbst anderen Menschen **achtsamer** begegnen, da wir davon ausgehen können, dass viele davon betroffen sind. Wenn wir um diese Belastung wissen, haben wir auch ein größeres Verständnis und können uns mehr in Toleranz üben.

Wie oft hören wir Worte wie »Schafe« oder »Verschwörungstheoretiker«? Diese Spaltungsbegriffe sind Gift für eine menschliche Kultur und ein Miteinander. Wenn wir das mitbekommen, dürfen wir freundlich darauf hinweisen, dass dies tatsächlich kein angemessener Umgang ist. Wichtig ist auch, dass wir andere Menschen respektieren, denn wir wissen nicht, wie sie zu ihrer Meinung kommen. Mit dem Wissen um die Traumatisierung einer Gesellschaft, sind wir alle eingeladen zu einem höheren Maß an Sensibilität und Mitgefühl.

Das Thema der **traumasensiblen Beratung und Begleitung** wird in den nächsten Jahren in den jeweiligen Berufen besonders an Bedeutung gewinnen. Ebenso braucht es eine entsprechende Praxis, um **unser System wieder selbst regulieren** zu können. Zudem sollten wir auch dafür sorgen, dass wir selbst wieder Vertrauen und Sicherheit in unsere persönliche Zukunft entwickeln. Es braucht besonders in diesen Tagen eine **positive Ausrichtung auf Lösungen und Lebendigkeit**.

In all diesen Fällen ist wichtig, dass wir Resilienz in uns aufbauen. Ich hoffe, dass meine Beiträge dir dabei helfen, auch wenn manche Themen vielleicht eine etwas nüchterne Stimmung erzeugen könnten.

Nun, 2020 war nicht nur die Zusammenkunft von *Saturn mit Pluto* und *Jupiter mit Saturn*, sondern auch von *Jupiter mit Pluto*, was sich besonders intensiv mit den Lockdowns im Frühling und dann nochmal im Spätherbst zeigte. Es stellt sozusagen eine Intensivierung des Prinzips *Pluto im Zeichen Steinbock* dar, also eine brachiale Top-Down Gewalt der politischen Entscheidungsträger, unter wahrscheinlicher Einflussnahme der Superreichen, die sich selbst als »Elite« bezeichnen. Warum sonst gab es weltweit fast zur gleichen Zeit Pressemeldungen und Entscheidungen in die gleiche Richtung und mit ähnlichen Begründungen? Ich denke, dass du dich mit alledem bereits ausreichend beschäftigt hast.

Ab einem gewissen Punkt der Recherche dürfen wir uns fragen, ob es noch mehr Details braucht. Ich hoffe, dass ich hier einen kleinen Beitrag leisten kann, um das große Bild zu erkennen.

Das tiefere Verständnis ist wesentlich, damit wir auch eine Motivation haben für eine positive Ausrichtung auf unsere Zukunft. Die Luftepoche ist nicht eine, die uns einfach so passiert, denn das Prinzip **Wassermann** ist im höchsten Maß **potenzialorientiert**. Potenziale zeigen uns neue Möglichkeiten. Es liegt an uns, wie wir uns diesen widmen.

Es ist wichtig, dass wir die Aufmerksamkeit dorthin lenken, wo wir die Zukunft auch positiv steuern und lenken können. Dies jedoch weniger aus einem Egobewusstsein, sondern vielmehr aus einem Bewusstsein der Freiheit, Gleichheit und Geschwisterlichkeit. Träume und die höchsten Ideale und Tugenden mögen uns dabei tragen.

Die Ausführungen der letzten Seiten haben den Sinn, dass wir erkennen, wie sehr wir durch die Prinzipien von Saturn und Pluto eingeschränkt und verführt werden.

Es geht um den **Ausstieg aus der alten und manipulierten Matrix**. Es ist so wichtig, dass wir die alten Mäntel dieser Konditionierungen ablegen, um frei zu sein für unseren göttlichen Willen.

8. Luftepoche

Kommen wir nun zu unserem wichtigen Schwerpunkt, der mehr in Richtung Zukunft gerichtet ist. Die bisherigen Ausführungen hatten den Zweck, dass wir das große Bild erkennen, wo wir nun stehen. Was sind die Kernpunkte?

Es ist nun für die weiteren Ausführungen wichtig, dass wir uns durch das Wassermannprinzip auf die **Potenziale** ausrichten. Die Wahrscheinlichkeit eines zukünftigen Ereignisses hängt immer damit zusammen, wie viele Menschen sich auf etwas fokussieren. Je mehr von Krisen die Rede ist und Menschen noch daran glauben, desto eher werden wir dies als wahrscheinliches Szenario auch erleben. Wir haben erfahren, dass die Kriege dieser Zeit jene sind, die nicht nur mit Waffen ausgetragen werden, sondern auf unseren Geist und unsere Gedanken abzielen. »MK Ultra« wurde von der CIA 1952 mit diesem Ziel als Programm gestartet.

Die Manipulation unseres Gehirns darf nicht so weit gehen, dass wir uns von bewusst erzeugten negativen Bildern emotional paralysieren lassen. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir mit dem, was wir erwarten, die Zukunft erschaffen. Genau das passiert, wenn wir diesen Negativnachrichten zu viel an Aufmerksamkeit schenken. Mir geht es nicht nur um die Mainstream-Medien, sondern ebenso um alternative Kanäle oder jene, die mit Crash-Szenarien die Menschen ebenso verunsichern und emotional belasten. Es ist wichtig, dass wir darauf

achten, wem wir unseren Glauben schenken. Noch wichtiger ist es, dass wir jenen folgen, die positive und realistische Lösungsszenarien bieten, wie wir diese Zeit gut meistern und unsere wahren Potenziale aktivieren.

Unsere Erwartung und das, was wir glauben, erfüllt sich. Das ist eine Kernbotschaft der Quantenphysik. Das Wassermannprinzip hat mit der Multidimensionalität unseres Seins und mit dem Schöpferprinzip zu tun. Diese Kräfte gilt es zu aktivieren und jene Energien aus dem tiefsten Inneren heraus zu mobilisieren, die uns in die Zukunft führen und tragen werden.

Es ist wichtig, uns bewusst zu machen, dass wir mit den Parametern der alten Matrix zu tun haben, die das wahre Menschsein kleinhält. Als Antwort darauf gibt es nun unsere gestärkte und fokussierte Ausrichtung, mit der maximalen Entfaltung dieser göttlichen Kräfte aus uns heraus.

Somit will ich auch das Spektrum der astrologischen Deutungen in jene Richtung stärker betonen, wo und wie wir das größte Potenzial in der Haltung eines Gott-Menschen finden. Dieser kämpft nicht, sondern ist sich seiner Schöpferkraft bewusst. Aus dieser Frequenz heraus leben und kreieren wir eine neue Zukunft in einem Neuen Wir. Damit ziehen wir Energie aus der alten manipulierten Matrix ab, mit einem klaren STOP und NEIN!

Die Aufmerksamkeit geht ganz und gar in die Aktivierung der göttlichen Matrix. Das ist für mich der Wesenskern der Luftepoche.

Luftepoche ab 21.12.2020

Am **21.12.2020** trafen sich **Saturn und Jupiter auf 0° im Zeichen Wassermann als Auftakt dieser Luftepoche**. Diese beiden Planeten können auch als der Stern von Bethlehem gesehen werden, da sie gemeinsam besonders hell am Himmel erscheinen.

Luftepoche bedeutet den Aufbruch in eine neue Zeit. Das ergibt natürlich eine Spannung mit dem alten Paradigma. Was das bedeutet, kannst du dir vorstellen. Wenn etwas völlig Neues beginnt, gehen im Übergang immer auch größere Turbulenzen damit einher.

Persönliche Reflexion

Nimm dir etwas Zeit für dich und reflektiere die Spannungen der letzten Jahre.

Was genau bedeutet das für dein Leben?

Was bleibt und was geht?

Was will Neues in dein Leben?

Uranus beherrscht das Zeichen Wassermann und befindet sich bis 7. Juli 2025 noch im Zeichen Stier, also einem Erdzeichen. Das bedeutet, dass die Signatur der Erdepoche noch bis Mitte 2025 wirkt. Uranus im Zeichen Stier hat auch mit unserem **Geldsystem** zu tun, was in den nächsten Monaten sicher mehr in den Mittelpunkt gerät. Es geht aus einer größeren Perspektive um unsere Werte und um unser wahres Vermögen. Wenn wir uns als Körper definieren, sind wir noch sehr im Bewusstsein der Erdepoche. Sehen wir uns als geistige Wesen, die in diesem Körper leben, sind wir reif für die Qualitäten der Luftepoche. Dennoch ist klar, dass wir für unseren Körper gut sorgen werden und auch für unser materielles Wohlergehen. Die Frage stellt sich nur, was Priorität hat.

Mit dem Wechsel von Pluto in das Zeichen Wassermann im November 2024, läuft die Transformation in Richtung Luftepoche nun stärker an und wird im Juli 2025 mit dem Eintritt von Uranus in das Zeichen Zwilling signifikante Ereignisse mit sich bringen.

Das erste große Zwischenergebnis zur Luftepoche ist ebenso im Sommer 2025 aus der Perspektive der letzten von drei **Spannungen (Quadraten) von Saturn und Jupiter** zu erwarten. Das bedeutet, dass wir in den nächsten Monaten diesen epochalen Übergang besonders deutlich erleben werden.

Schwerpunkte der Luftepoche

Die Luftepoche ist eine Kombination von unterschiedlichen Qualitäten. Die primäre ist die Begegnung von Saturn und Jupiter in einem Luftzeichen die nächsten 200 Jahre, die im Wassermann Ende 2020 begann. Eine unmittelbare Kraft darin ist auch Pluto im Zeichen Wassermann.

Pluto im Wassermann von 2024-2044

Starten wir erstmal mit den Schwerpunkten und der Hintergrundmusik in dieser Zeit. Diese ist durch Pluto im Zeichen Wassermann gegeben.

(R)Evolution und Erneuerung

Wassermann ist jenes Zeichen, in dem Jupiter und Saturn die Luftepoche im Dezember 2020 eingeläutet haben. Deswegen spielt Pluto eine wichtige Rolle, da er nun mit seinem Eintritt in das Zeichen Wassermann diese Transformation verstärkt.

Der letzte Durchgang von Pluto im Zeichen Wassermann war von 1778 – 1798. Die **Revolution in Frankreich** begann 1789 und dauerte bis 1799. Hier ging es besonders um die

Bürgerrechte. Es ist zu bemerken, dass **Uranus**, der Herrscher des Zeichens Wassermann, **1781** entdeckt wurde. Seither wurden die Prinzipien von Gleichheit, Freiheit und Brüderlichkeit für das Zeichen Wassermann und auch für Uranus verwendet.

Ebenso fand in den Vereinigten Staaten die **amerikanische Revolution** von 1775 bis 1783 statt. Hier ging es um die Unabhängigkeit der Kolonien von der englischen Krone. Es war die Zeit der **industriellen Revolution**, die bereits 1750 begann und im 19. Jahrhundert, ausgehend von Großbritannien, besonders stark wurde. Damit war der Aufstieg einer sehr rationalen Wissenschaft verbunden.

Der Boden dafür wurde bereits im 17. Jahrhundert durch Descartes vorbereitet. Die Trennung von Wissenschaft und Religion wurde vollzogen, als Basis für eine Wissenschaft innerhalb des Greif- und Messbaren. Auch Isaac Newton war ein zentraler Vertreter, der dieses mechanistische Weltbild verankert hatte, in dem wir uns noch immer bewegen. Ich habe dies bereits beim Thema Saturn und Pluto ausgeführt.

Damit schließt sich der Kreis, denn diese **Trennung von Wissenschaft und Geist** zeigt auf das Fehlen von spirituellen Dimensionen in wissenschaftlichen Belangen auf. Damals wurde dies der Kirche überlassen. Was die Kirche in ihrem Kern repräsentiert, ist uns mittlerweile bewusst. Wahrscheinlich ist sie das Zentrum allen Übels. Wenn wir uns damit beschäftigen, könnte es leicht sein, dass wir dies rasch bestätigen können. Erinnerung dich an die Alte Welt. Dazu eine ketzerische Frage: Welche Gebäude nutzt die katholische Kirche und von wem wurden diese erbaut? Dass sie Gotteshäuser sind, die den Menschen dienen sollten, ist unbestritten. Warum steht das mit der katholischen Kirche möglicherweise in einem Konflikt?

Die Macht des Geistes

Quantenbewusstsein und Neurowissenschaften

Wassermann und Uranus haben zu tun mit höheren Dimensionen, und damit auch mit der Quantenphysik. Somit macht sich diese Erweiterung der Newtonschen Wissenschaft vielleicht auch im gesellschaftlichen Wandel bemerkbar. Uranus im Zeichen Zwilling wird von 2025 bis 2032 ebenso dazu beitragen, dieses Bewusstsein auszudehnen. Ich habe bereits auf das Buch und den Film »What the Bleep do we Know« hingewiesen. Dort werden die wichtigsten Elemente zu Quantenphysik und Neurowissenschaften behandelt.

Uranus und Wassermann haben ebenso zu tun mit unserem **Nervensystem**. Es gibt hier große Wegbereiter für die breitere Masse, wie zum Beispiel Dr. Joe Dispenza, der im erwähnten Film einer der Protagonisten war. Für Einsteiger und auch für Fortgeschrittene ist dies eine wunderbare Inspiration.

Die **Kernbotschaft** besteht darin, **dass unser Denken die Realität beeinflusst**. Damit sprengen wird das Newtonsche Weltbild, in dem so etwas nicht stattfinden dürfte.

Wenn sich nun Menschen gemeinsam auf eine wünschenswerte Zukunft ausrichten, dann wird das entsprechende Konsequenzen haben. Das ist keine spirituelle Fantasie, sondern jener Stoff, aus dem die Wirklichkeit entsteht.

Uranus im Zeichen Zwillinge, der den Archetyp Wassermann beherrscht und in dem Pluto nun bis 2044 sein wird, ist dazu die astrologische Entsprechung.

Das könnte eine Zeit sein, in der wir uns von jenen Qualitäten endgültig befreien, die uns mit den Attributen des durchschnittlichen Gesellschaftsbewusstseins beschränken, versklaven und verführen.

Dezentrale und autonome Strukturen

Wir werden erleben, dass die Menschen von alten Machtstrukturen befreit werden, wie sie noch in der Zeit von Pluto im Zeichen Steinbock (2008-2024), besonders aber seit 2020, ihr Unwesen auf die Spitze trieben. Dies könnte nun endgültig Geschichte werden, wenn auch der Übergang sicher noch etwas dauern wird. Geduld ist somit gefragt.

Zentralistische Strukturen werden im Wassermannprinzip nicht überlebensfähig sein. Dazu gehören alle Einrichtungen, die patriarchal-hierarchisch über andere regieren. Davon betroffen sind sicher die Europäische Union, sowie gewisse Institutionen, wie die WHO und ähnliche Einrichtungen, die nicht einmal demokratisch gewählt wurden.

In Zukunft geht es immer mehr um **dezentrale Netzwerke**, die **frei und autonom** agieren. Das kann sich einerseits im Internet zeigen, wobei sich auch dies fundamental verändern wird. Es wird auch konkret physischer Natur sein. Kooperation und Zusammenarbeit werden zentrale Werte.

Zudem wird ein **Neues Wir** eine besondere Bedeutung bekommen. Die Parameter der Trennung gehören der Vergangenheit an. Die Menschheitsfamilie wird in einem neuen Miteinander die Zukunft gemeinsam erschaffen. Wahrscheinlich haben wir niemals wirklich gelernt, wie so ein Miteinander gelingen kann, da wir seit jeher auf Wettbewerb konditioniert wurden.

Technologie

Es wird einen unermesslichen und exponentiellen Anstieg an technologischen Möglichkeiten geben. Dies wird unser Leben absolut verändern. Denk nur an die Möglichkeiten, die wir nun über Videotelefonie in Gruppen haben, wie beispielsweise über Zoom. Hätten wir vor 15 Jahren daran gedacht, über diese Plattformen zu kommunizieren und sogar mit Klienten beratend zu arbeiten? Und das sogar in besonders persönlichen Themen?

Das Arbeitsleben und auch der Gelderwerb werden sich weiterhin grundlegend verändern. Dies hat natürlich nicht nur positive Seiten, sondern auch seine **Schatten**. Vor allem, wenn wir unser Denken und unsere Kreativität an eine künstliche Intelligenz (KI) abgeben. Schlimmer noch, wenn die KI selbst über Menschen entscheidet.

Die **Schattenseite der Erdepoche** war der physische Massenkonsum, der die Menschen **körperlich** krank macht. Zudem die Abhängigkeit durch das Materielle.

Die **Schattenseite der Luftepoche** ist der digitale Massenkonsum, der die Menschen **geistig** krank macht. Auch hier besteht die Gefahr der Versklavung durch die KI.

Pluto steht zudem für Sucht. Das Zeichen Wassermann bezieht diese **Sucht** auf das **Internet** und die moderne Technik. Uranus im Zeichen Zwillinge (ab Juli 2025) steht auch für eine distanzierte und unpersönliche Kommunikation. Menschen bewegen sich immer weniger aus ihrer Wohnung, sondern treffen sich nur mehr virtuell. So vorteilhaft dies auch sein kann, so hat dieser Rückzug nicht zuletzt auch Konsequenzen. **Isolation** ist auch eine der Folgen von **Trauma**.

Wir könnten diese Epoche so deuten, dass sich das entstandene Trauma seit 2020 in dieser zurückgezogenen Kommunikationsform ausdrückt. Das Gefühl für das soziale Miteinander wird darunter leiden. Darauf sollten wir bewusster achten und entsprechend damit umgehen, damit unser sozialer Kontakt nicht einfriert.

Ein weiterer Schatten ist, dass mit Technologie **Kontrolle** über die Menschen ausgeübt wird. Bekannt ist dies in China mit dem Thema »**Social Credit**«. Dadurch können Menschen nur mehr gewisse Dinge tun, wenn sie sich in ihrem Verhalten den Vorgaben entsprechend angepasst haben und sich systemkonform verhalten.

Technologie mag Menschen durchaus unterstützen, jedoch könnte man die künstliche Intelligenz auch damit in Verbindung bringen, dass Menschen über die Beeinflussung ihres Gehirns manipuliert werden, was einer Gleichschaltung nahekommt. Durch Sucht und andere Effekte kommt es sogar zur Abschaltung ihres wahren Wesens, wenn man es besonders kritisch färben möchte. Letzten Endes ist aus meiner Sicht der künstlichen Intelligenz mit größter Vorsicht zu begegnen.

Befreiung von Abhängigkeiten im Beruf

Pluto hat grundsätzlich immer mit dem Thema einer fixen oder festen Bindung zu tun. Ob in Beziehungen oder im **Arbeitsleben**, Pluto im Zeichen Wassermann sucht nun mehr Freiheit. Alte Modelle unseres Arbeitslebens werden nicht mehr möglich sein. Warum? Wie läuft es in den meisten hierarchischen Systemen?

Arbeitgeber müssen mit dieser neuen Generation von jungen Menschen anders umgehen, als sie es früher taten. Gut ausgebildete und bewusste Menschen werden unter diesen alten Gegebenheiten nicht bleiben. Menschen wollen frei sein und ihre wahren Potenziale zur Entfaltung bringen. Sie wollen das sichtbar machen, was in ihnen steckt. Die reiferen Menschen unter uns wurden zwar länger auf das alte System konditioniert, jedoch auch uns ist es längst aufgefallen, dass das langfristig nicht so bleiben kann. Arbeitgeber sind äußerst gut beraten, wenn sie sich darauf einstellen.

Die enorme Kraft (Pluto) der kommenden Zeit liegt in einem erweiterten Bewusstsein (Wassermann). Dieses lässt sich weder beschränken, noch einsperren, wenn es erst mal aktiviert wurde. Alle Menschen wollen letzten Endes in genialer Art und Weise einen Beitrag in der Welt leisten. Dies eben nicht der Leistung wegen, sondern einfach dadurch, dass sie das zum Ausdruck bringen, was in ihnen steckt und wohin ihr größeres Interesse sie führt. Das ist ein wesentlicher Aspekt unserer wahren Natur, die allzu lange unterdrückt wurde.

Die üblichen Arbeitsverhältnisse als Angestellte werden sehr wahrscheinlich an Attraktivität verlieren, und freiberufliche Tätigkeiten werden zunehmen. **Freie Berufe und freier Gelderwerb** sind Schwerpunkte in dieser Luftepoche.

Befreiung von Abhängigkeiten in Beziehungen

Pluto steht ebenso für die fixe Beziehung, somit auch für die Ehe. »Bis dass der Tod uns scheidet«, ist der klassische Schwur einer fixen Beziehung, der in der Kirche gegeben wird. Die Frage ist, ob dies die Beziehung fördert oder letzten Endes eher zum Gefängnis macht. Wer wünscht sich nicht, dass eine Beziehung oder eine Ehe ein Leben lang andauern soll? Wer sehnt sich nicht nach der einen großen Liebe? Dennoch die Frage, ob auch dieser Wunsch nicht Teil einer groß angelegten Konditionierung ist, die mit Hollywood beginnt und im wahrsten Sinn des Wortes in der Kirche endet.

Was aber, wenn die großen Transformationsthemen einer Beziehung nicht gemeistert werden können? Auch dann, wenn alles versucht wurde? Was, wenn die Ehe dich auch weiterhin bindet und verpflichtet? Wie gehen Menschen mit den darin verwobenen Abhängigkeiten um?

Natürlich sollten wir uns immer wieder neu bemühen, Herausforderungen zu meistern. Dies steht außer Frage. Insofern ist das sicher ein sehr anspruchsvolles Thema, das entsprechenden Tiefgang benötigt. Die Beziehung ist das Feld der größten Lernmöglichkeiten und der Transformation, und somit auch des Wachstums.

Natürlich ist der Trend der Austauschbarkeit in Zeiten des Internets das andere Extrem. Kontaktmöglichkeiten gibt es wie Sand am Meer. So sind viele immer wieder geneigt, dass sie den Herausforderungen in Beziehungen ausweichen und sich entsprechend neu orientieren.

Was bedeutet für uns Liebe und Partnerschaft in der Luftepoche?

Was bedeutet »Mann und Frau der Neuen Zeit«?

Besonders durch die Qualität von Neptun in den Fischen bis März 2026, gibt es eine sehr hochfrequente Energie, die diese Verbundenheit in dieser Welt leben möchte.

Das Thema Wassermann steht auch für Gleichgesinnte und Freunde. Mit Pluto braucht es hier eine besondere Aufmerksamkeit, wie wir dieses Miteinander leben wollen. Ebenso ist der Aspekt von gemeinschaftlichem Leben und Wohnen einer der großen Megatrends. Hier ist besonders oft zu beobachten, dass durch diese große Idealisierung sehr oft Projektionen in die Gemeinschaften hineingetragen werden. Es ist wichtig, dass in diesem Kontext jeder auch für sich seine Hausaufgaben macht. Besonders das Thema **Trauma** spielt hier eine wesentliche Rolle. Diese vielschichtigen Facetten sind den Menschen oft noch zu wenig bewusst.

Befreiung von Trauma

Wie bereits darauf hingewiesen, sind die Geschehnisse dieser Zeit definitiv mit traumatischen Auswirkungen zu verstehen. Dennoch ist das Thema vielschichtiger und weitreichender. Es reicht weit hinein in unsere Vergangenheit und in unsere Wurzeln.

Ein neues Verständnis für Trauma zu gewinnen, ist wesentlich für unser Bewusstsein. Vor allem dürfen wir erkennen, wo gewisse persönliche Eigenheiten diese Signatur aufzeigen. Sich davon zu befreien und zu lösen, wird wesentlich sein in den nächsten Jahren, um befreit in die Zukunft zu schreiten. Besonders in Beziehungskontexten wird sich zeigen, inwiefern das gelingen wird.

Wo bin ich emotional noch getriggert?

Was steckt hinter diesem Auslöser?

Astrologisch sind dabei die Schattenseiten von Saturn und Pluto besonders zu betonen, und ebenso auch Lilith.

Nichts an diesen Planeten ist negativ zu sehen. Jeder Planet hat höhere und niedrigere Frequenzen des Bewusstseins. Es geht auch nicht darum, etwas weghaben zu wollen. Vielmehr ist es wichtig, ein tieferes Verständnis zu gewinnen. Dies führt wahrscheinlich zur Vergebung jener, die diesen Schmerz verursacht haben. Diese Erkenntnisse zu integrieren, hat zu tun mit dem Thema »Loslassen«. Loslassen bedeutet auch die Integration dessen, was ich tief in mir durch herausfordernde Kontexte, wie Trauma und Krisen, gelernt und verstanden habe. Dadurch werde ich frei für die nächste Ebene in meiner Entfaltung. Auch das ist eine Deutung der Zeitqualität von Pluto im Wassermann. Dafür gibt es entsprechende Übungen, die dir dies erleichtern.

Breath-Work, Frequenzen und Klänge als Tore in andere Dimensionen

Das Wassermann-Prinzip hat zu tun mit dem Universum und dem Himmel. Es geht um transpersonale Ebenen, die wir nicht mehr mental erreichen können. Nun bricht eine Zeit an, in der wir immer mehr erleben werden, dass es ein neues Bewusstsein braucht, damit wir diese tief in uns schlummernden **Potenziale aktivieren** können.

Dahingehend sind entsprechende Atemtechniken, Frequenzen und Klänge unerlässlich. Ebenso sind Praktiken wie Kundalini-Yoga für diese Zeit besonders hilfreich.

UFOs und Aliens

Im US-Kongress wurde im Herbst 2024 offen darüber gesprochen, dass Alien-Kontakte stattgefunden haben. Wie das konkret zu deuten ist, bleibt uns bisher nur zur Vermutung überlassen. Gleichzeitig gibt es eine Zunahme von Drohnen- und UFO-Sichtungen, insbesondere in den USA, aber mittlerweile auch weit darüber hinaus.

An sich ist einem bewussten Menschen wahrscheinlich klar, dass es viele intelligente Lebensformen in diesem Universum gibt. Die Frage in diesem Kontext stellt sich jedoch, was davon echt ist und was einer anderen Agenda dient. Wir dürfen davon ausgehen, dass es im Jahr 2025 zu einer Zunahme von Berichten in den Medien kommen wird. Diese sollten jedoch, wie alles in diesem Kontext, mit größter Vorsicht und einem kritischen Blick konsumiert werden.

Mit der Luftepoche geht einher, dass diese Informationen wahrscheinlich einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Vieles wurde vor uns versteckt. Es gibt ganz eindeutige Hinweise und Berichte, wenn man sich dem Thema seriös widmen möchte.

Wenn man sich diesem Thema etwas tiefgründiger widmet und den Spuren folgt, wird es durchaus Glaubwürdigkeit mit sich bringen und ein Bewusstsein öffnen, das unser Leben tatsächlich verändern kann. Neue Horizonte und Grenzenlosigkeit eröffnen uns den Kanal zu unseren friedvollen, lichtvollen und weisen Gefährten im Universum.

Es erzählt uns etwas über unsere wahre Identität und warum es so wichtig ist, dass wir hier auf Erden diese Zeit meistern.

Ein astrologischer Aspekt, der damit in Zusammenhang gebracht werden kann, ist jener, den ich oben mit Saturn und Neptun skizziert habe. Dennoch ist dies generell im Rahmen der Luftepoche verstärkt zu sehen. Pluto im Zeichen Wassermann zeigt die Macht des Universums auf und damit auch, dass es da draußen andere Wesen gibt, von denen wir noch keine Vorstellung haben. Zudem aktiviert Uranus im Zeichen Zwillinge diese Luftepoche und das galaktische Bewusstsein im Sommer 2025 noch einmal ganz deutlich.

Schamanismus und Quantenbewusstsein

Chiron befindet sich noch **bis Mitte April 2027 im Zeichen Widder** und wechselt dann in den **Stier**. Chiron ist besonders stark in Verbindung zu sehen mit schamanischer Praxis. Das bedeutet, dass schamanische Praktiken und Erfahrungen durchaus in den kommenden Jahren eine heilsame Bedeutung gewinnen, um unser **Lebensfeuer** wieder zu entfachen. Wie wir bereits erfahren haben, wurde uns das genommen, sodass viele von uns bisher nur den Schatten ihres Seins leben.

Es ist ebenso davon auszugehen, dass jene Traditionen, die mit Schamanismus und der transpersonalen Aktivierung höherer Ebenen zu tun haben, eine wichtige Rolle haben werden, und zwar durch die Erinnerung des Alten Wissens. Natürlich ist dem immer mit besonderer Vorsicht und Achtsamkeit zu begegnen, denn die Wahl des richtigen **Schamanen** ist die Voraussetzung für eine entsprechende Heilung und Erfahrung.

Das Thema der höheren Ebenen ist nicht zu trennen von tiefen, schamanischen Prozessen. Alte Traditionen mit ihrer Pflanzenmedizin und der Kontakt zur Weisheit von Mutter Erde, erfahren bereits eine große Renaissance. Tief einzutauchen in die Mystik unseres Seins wird zu einem Kernthema der Luftepoche.

Mit dem Eintritt von Chiron in das Zeichen Stier 2027, ist das ein weiterer Indikator für schmerzhaft Erfahrungen in ökonomischer Hinsicht. Der Wechsel der Mondknotenachse von Fische-Jungfrau auf Wassermann-Löwe im Jahr 2027, weist ebenso darauf hin, dass die Veränderung des Geldsystems in dieser Zeit ein größeres Thema sein könnte.

Ebenso ist es ein Hinweis, dass wir unseren **Körper heilen**. Mit Pluto im Zeichen Wassermann könnte man es auch so deuten, dass wir unseren Körper dadurch heilen, indem wir uns von alten abgespeicherten Traumata befreien. Das ist nicht zuletzt ein Bewusstwerdungsprozess, denn für viele ist das noch eher ein Tabuthema und kaum jemand von uns würde denken, dass wir so enorm davon betroffen sind.

Ich bin überzeugt, dass dies einer der zentralsten Schwerpunkte der Heilung und des Bewusstseins wird.

Ein weiterer Auftakt der Luftepoche ist Zwilling im Zeichen Zwilling – ein Luftzeichen, wodurch dies der Auftakt des großen Wandel und Umbruchs ist.

Uranus in Zwillinge bis 2033

Wassermann wird vom Planeten Uranus beherrscht. Dieser befand sich bis zum 7.7.2025 im Zeichen Stier. In diesem Erdzeichen kam er noch nicht wirklich in seine Kraft. Doch mit dem Wechsel in das Zeichen Zwillinge ab Sommer 2025, werden wir mit großer Sicherheit deutlich mehr Bewegung erfahren, die sich mit großer Wahrscheinlichkeit unruhig zeigen wird. Nach einer Rückläufigkeit aktiviert er das Zeichen Zwilling ab Frühling 2026 so richtig.

Mit großer Sicherheit wird das **Internet**, und alles, was damit im Zusammenhang steht, eine große Revolution erfahren. Wir sehen bereits heute deutlich, dass gewisse Informationen bewusst platziert werden. Nicht zufällig wurde das Internet 1989 von CERN entwickelt.

Recherchen im Internet implizieren bereits das Finden von gewollten Daten und Fakten. Du kannst davon ausgehen, dass all das bereits gelenkt ist. Ein Beispiel dazu ist **Wikipedia**. Schau dir das Profil von »kritischen Menschen« an, die in der Corona-Zeit äußerst bekannt geworden sind. Sie werden eindeutig diffamiert und in ein negatives Rampenlicht gestellt.

Wir dürfen alle Informationen im Internet unter diesen Gesichtspunkten konsumieren. Durch die KI wird dies noch rapide zunehmen. Das bedeutet, dass das Internet in dieser Form in absehbarer Zeit was ist differenziert zu verwenden sein wird. Es wird neue, dezentrale Formen geben, wo sich Menschen mit einem vertrauensvollen und bewussten Umfeld verbinden können. Information ist nicht gleich Information. Es hängt davon ab, von wem sie kommt. Das braucht einen entsprechenden Filter und dazu gibt es unermessliche Potenziale.

Uranus im Zeichen Zwilling steht auch dafür, dass wir in unserem Denken und in unserer Kommunikation die **höheren Wahrnehmungsebenen** aktivieren dürfen. Intuition und ein besseres Angebundensein kommen hier zum Einsatz. Es geht darum, dass unser Denkvermögen auf eine höhere Frequenz gebracht wird. Je turbulenter es in der Welt wird, desto mehr sind wir eingeladen, unsere Wahrnehmung zu verfeinern, um neue Perspektiven und Bilder für unsere Zukunft zu erlangen.

Mit Uranus (höhere Bewusstseinsfrequenzen) im Stier (Körper) dürfen wir unsere Wahrnehmung durch die **Aktivierung der Zirbeldrüse** wiederentdecken und verfeinern, wofür diese Symbolik ebenso steht. Sie verleiht uns eine größere Intuition. Die Zirbeldrüse wurde durch Fluorid und andere Umweltgifte verkalkt und ist zudem geschrumpft. Sie zu reinigen und zu aktivieren, ist nun wesentlich.

Der Wechsel von **Uranus in das Zeichen Zwillinge** ist einer jener Aspekte, der besonders wichtig ist für die Aktivierung dieser Luftpoche. Uranus bleibt in diesem Zeichen **bis 2032**. Dies ist insbesondere auch deswegen ein wichtiger Wechsel, weil Uranus das Zeichen Wassermann beherrscht und **Pluto** seit 19. November 2024 **im Wassermann** ist. Dieser Ingress wird **bis 2044** dauern.

Somit haben wir **bis 2032** mit einem weltweiten **Bewusstseinswandel** zu rechnen. Dies führt **ab 2032** zu größeren **Veränderungen auch im Volk**, denn ab da befindet sich Uranus im Zeichen Krebs. Es kann durchaus eine Zunahme **revolutionärer Strömungen** bedeuten, um Freiheit für das Volk zu gewinnen. Wie eine Revolution aussehen wird, werden wir sehen. Sie muss nicht immer gewaltvoll stattfinden. Sie kann damit einhergehen, dass ein völlig neues Bewusstsein die breite Masse erreicht hat, was entsprechende Konsequenzen haben wird.

Übergänge brauchen ihre Zeit. Du darfst davon ausgehen, dass es für die bewussteren Menschen früher stattfindet. Je länger die Menschen mit den Medien indoktriniert wurden, desto länger brauchen Sie auch, sich davon zu lösen und zu erholen. Wir sehen derzeit noch, wie träge sich die breite Masse verhält und wie sehr sie diese vorgespielte Illusion noch nicht erkennen können.

Jeder Übergang eines Zeichens geht mit größeren Turbulenzen einher. Diese waren bereits zum Zeitpunkt des Eintritts von Pluto in das Zeichen Wassermann um den 19.11.2024 mit dem Raketenangriff der Ukraine auf Russland deutlich zu sehen. Das wurde von Seiten des scheidenden Präsidenten der Vereinigten Staaten veranlasst, was eine gefährliche Eskalation darstellt. Insofern auch, da atomare Sprengköpfe im Spiel sind. Es führte dazu, dass das immer weitere Kreise gezogen hat und die Konfliktherde immer größer wurden.

Pluto steht nicht zuletzt auch für Plutonium und Uranus für Uranium, also wird auch auf radioaktive Substanzen im kosmischen Feld hingewiesen. Uranus ist Herrscher des Zeichens Wassermann, worin sich Pluto befindet. Es wird nicht dazu kommen, dennoch zeigt sich die offensichtliche Rolle der USA als Weltführer, die sich als solche nicht halten wird in den kommenden Monaten.

Geopolitisch ist insbesondere die **USA** vom Uranus-Eintritt in das Zeichen Zwillinge betroffen. Zum letzten Mal, als Uranus im Zeichen Zwillinge war, fanden in den Vereinigten Staaten massive Umbrüche statt. Die *Unabhängigkeitserklärung 1776*, der *Bürgerkrieg 1861* und der *Eintritt in den zweiten Weltkrieg 1941*.

KI - Künstliche Intelligenz

Uranus im Zeichen Zwilling ist auch die Zeit der Veränderungen durch **künstliche Intelligenz**. Diese ist mit kritischen Augen zu sehen, denn all jene Entwicklungen, die den Menschen ihr Denken und ihre Kreativität abnehmen, sind nicht besonders förderlich für unsere Entwicklung. Denk an all die Templates und Vorlagen im grafischen Sektor. Damit spart man sich vielleicht Zeit und Geld, dennoch fehlt es an jener kreativen Energie, die in diesen Gestaltungsprozessen zum Ausdruck kommen könnte. All das, was unser Leben und unser Lernen unterstützt und erleichtert, ist durchaus willkommen.

Wir dürfen nicht vergessen, dass diese Intelligenz eine ist, die programmiert wurde. Diese reicht von Vereinheitlichung bis zu gelenkter Information. Es gibt Ausprägungen, wo diese KI auch eine Eigendynamik entwickeln kann. Besonders dort, wo sie für Menschen Entscheidungen trifft. Zum Thema der künstlichen Intelligenz sollte daher eine wichtige Differenzierung stattfinden.

Ray Kurzweil ist dabei einer jener Namen auf diesem Gebiet, der damit auch verbindet, dass wir unsterblich werden können. Die Entwicklung findet von nun an in solch einem Tempo statt, dass wir den Alterungsprozess massiv beeinflussen, so seine These.

Bewusstsein

Uranus im Zeichen Zwilling will uns einladen, die Geschehnisse aus etwas mehr **Distanz** und aus einer **Vogelperspektive** zu beobachten. Das bringt mit sich, dass wir uns mental nicht hineinziehen lassen in allfällige Wogen und chaotische Berichterstattungen. Die *sozialen Medien* werden in dieser Zeit besonders auch durch die künstliche Intelligenz mit Vorsicht zu genießen sein. Was ist echt und was ist künstlich?

Dahingehend ist ein hohes Maß an Authentizität und Echtheit ein Indiz dafür, dass keine Maschinen dahinterstecken. Je natürlicher wir uns zeigen, desto mehr wird das von jenen Menschen begrüßt werden, die sich mit diesen künstlichen Ausdrucksformen nicht anfreunden wollen.

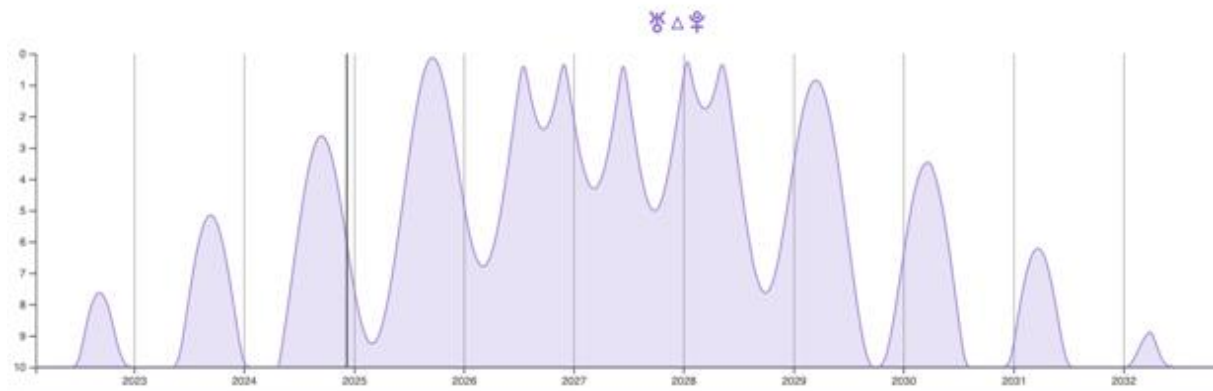
Bewusstseinswandel vs. künstliche Intelligenz

Wir befinden uns in einer Zeit, in der Bewusstsein noch stärker ein Kernthema wird. Wenn Uranus im Sommer 2025 in das Zeichen Zwilling wechselt, kommt die Luftepoche auf Hochtouren. Das Trigon zu Pluto im Wassermann ist der absolute Turbo in diese Richtung.

Im folgenden Bild siehst du die Wellen dieser Intensivierung.

Wähle die künstliche Intelligenz sehr achtsam, denn sie lenkt dich vielleicht davon ab, was in dir steckt! Leg die Mäntel der alten Matrix ab und lass dich nicht verwirren!

Dies wird gelingen! Dennoch dürfen wir uns bemühen, fokussiert zu sein. Dies dann authentisch und klar zum Ausdruck zu bringen, braucht Courage und wird demnach jene Menschen ansprechen, die mit Echtheit in Resonanz gehen.



Dezentrale Informationsplattformen werden eine neue Zukunft einleiten. Gleichgesinnte brauchen entsprechende technische Hilfsmittel der Kommunikation und Vernetzung. Menschen suchen nach Lösungen für diese Neue Zeit.

Dies wird bis 2032 ein Schwerpunktthema sein. Die Aktivierung der göttlichen Matrix und das höhere Bewusstsein sind der Schlüssel und somit auch Überwindung der alten Zeitlinie.

Damit ist die 13 eine wichtige Symbolzahl, als auch in der Folge die Überwinden der Dualität und damit das sehr lebensnahe Thema der Schatten und Traumen, welche durch das alte Paradigma das Resultat waren, wie wir später noch sehen.

9. Die 13

die Zahl **13** ist wie ein Schlüssel zu einem uralten Mysterium. Um ihr Wesen wirklich zu erfassen, tauchen wir tiefer ein – in die Schichten von Symbolik, Kosmologie, Archetypen, Mythologie und spiritueller Einweihung. Was oberflächlich als „Aberglaube“ bezeichnet wird, ist in Wahrheit eine **codierte Erinnerung** an ein Wissen, das unsere moderne Welt lange verdrängt hat.

Die 13 als archetypischer Schwellenhüter

Die Zahl 13 ist keine bloße Zahl – sie ist ein **archetypisches Tor**. Sie steht am Ende des Zwölfer-Zyklus (12 Monate, 12 Tierkreiszeichen, 12 Apostel, 12 Jünger...) und markiert das **Überschreiten einer Schwelle** in eine neue Ordnung.

12 steht für die vollendete Ordnung im Diesseits. **13** bedeutet: *Du gehst darüber hinaus*. Sie ist die Einladung zum **Übergang in eine höhere Frequenz** – aber dieser Übergang hat

seinen Preis: du musst das Alte loslassen. Darum ist die 13 im Tarot die Karte des **Todes (XIII)** – aber nur, weil die Einweihung in das Neue immer einen symbolischen Tod des Alten bedeutet. Diese Zahl konfrontiert dich mit deiner Angst vor Kontrollverlust, vor Leere, vor Entgrenzung – und zugleich eröffnet sie dir den Raum des Wahren, des Unsterblichen, des Ewigen.

Die 13 als heilige Zahl der Großen Göttin

In alten Kulturen, vor allem in matriarchalen Traditionen, war die 13 **eine Zahl der kosmischen Harmonie**. Sie entspricht den **13 lunaren Zyklen** eines Jahres – in direkter Verbindung zum Menstruationszyklus der Frau. Das brachte die Zahl in Resonanz mit **Geburt, Erneuerung, Fruchtbarkeit, Intuition, Träumen, Trancezuständen und Heilung**.

Die 13 war einst die Zahl der **hohen Priesterinnen**, der Mondgöttinnen – von Isis, Inanna, Lilith bis Hekate. Sie stand für **Verbindung zwischen den Welten**, für **Torhüterinnenschaft** in Träumen, Visionen, Ekstase.

Erst mit der patriarchalen Umkehrung des Weltbildes wurde diese kraftvolle Zahl **dämonisiert** – als „böse“, „unglücksbringend“ oder „verflucht“. Doch das war kein Zufall, sondern eine bewusste Maßnahme, um den **Zugang zu zyklischem, weiblichem, mystischem Wissen** zu verschließen.

Die 13 in der heiligen Geometrie und DNA

In der **heiligen Geometrie** ist die 13 die Zahl des **Zentrums in der Blume des Lebens** – ein Kreis, umgeben von 12 weiteren. Diese Struktur ist ein uraltes Symbol für **göttliche Ordnung, Vernetzung, Ganzheit**. Die 13 steht hier für das **Zentrale Selbst**, das sich aus der Vielfalt der Erfahrung heraus zu erkennen beginnt.

Auch in der menschlichen **DNA** finden sich Hinweise auf diese Struktur. Wir besitzen **12 Stränge der DNA (2 physisch und 10 feinstofflich)** – doch es wird in spirituellen Lehren gesagt, dass ein **13. energetischer Strang** existiert, der unsere göttliche Anbindung repräsentiert. Dieser Strang wird oft erst **durch spirituelles Erwachen oder Frequenzanhebung** aktiviert.

Die alchemistische Bedeutung: Transformation des Selbst

In der **Alchemie** steht die Zahl 13 für den Übergang vom **Nigredo** – der schwarzen Phase, der Auflösung und Desintegration – zur **Albedo**, der Reinigung. Sie symbolisiert jenen Moment, wo das alte Selbst stirbt, und das wahre Selbst – das **Lichtwesen** – geboren wird.

Die 13 fordert: *Bist du bereit, die alten Formen zu verlassen, damit das Gold deines Seins geboren wird?*

Die Einladung der 13 für unser Zeitalter

Jetzt, in dieser Umbruchszeit zwischen den Epochen – zwischen Kali Yuga und Luftepoche – kehrt die 13 zurück. Sie wirkt **still, im Untergrund, durch Träume, Intuitionen, Krisen, Schwellenmomente**.

Sie wirkt dort, wo Menschen:

- sich aus der alten Matrix befreien,
- sich ihrer Schöpferkraft erinnern,
- das Weibliche in sich heilen,
- den Tod des alten Selbst zulassen,
- sich dem zyklischen Leben hingeben,
- und durch all das zu Lichtträgern einer neuen Welt werden.

Die 13 als Weg der Einweihung

Die Zahl 13 ist keine Unglückszahl. Sie ist ein **Initiationspfad**. Sie wirkt wie ein Portal zwischen den Welten – ruft uns dazu auf, aus der alten Struktur herauszutreten und in das große Mysterium einzutauchen. Sie ist eine Zahl der **Erinnerung an das Wahre Selbst**, an den göttlichen Funken, der durch Transformation neu geboren wird.

Die 13 fragt dich:

Wirst du springen? Wirst du vertrauen? Wirst du der/die werden, der/die du wirklich bist?

13 und der heilige Gral

Die Zahl **13** und der **Heilige Gral** – zwei Symbole voller Mysterium, codiertem Wissen und spiritueller Tiefe. Wenn wir diese beiden Motive miteinander verweben, offenbart sich ein zutiefst transformierender Pfad: der Weg zur inneren Ganzwerdung, zur göttlichen Erinnerung, zur Rückkehr zum Ursprung.

Der Heilige Gral – Symbol des göttlichen Ursprungs

Der **Heilige Gral** ist eines der kraftvollsten Symbole der westlichen Mystik. Er ist nicht einfach ein Kelch, sondern ein **Gefäß des Lichts** – das Gefäß, das die Essenz des Göttlichen enthält.

Er wird in vielen Traditionen verschieden dargestellt:

- als Kelch, der beim letzten Abendmahl verwendet wurde
- als Schale, die das Blut Christi aufgefangen hat
- als Symbol für die göttlich-weibliche Quelle des Lebens
- als verborgener Ort der Einweihung und Heilung

Was der Gral wirklich ist, kann nicht materiell begriffen werden – er ist ein **innerer Zustand**, ein Bewusstseinsfeld, ein Raum der Verbindung zwischen Menschlichem und Göttlichem.

Die Zahl 13 – das Siegel des Mysteriums

Die **13** steht jenseits der bekannten Ordnung der Welt.

Wie bereits beleuchtet: Sie folgt auf die 12 – die Zahl der vollständigen Struktur (12 Jünger, 12 Tierkreiszeichen, 12 Monate, 12 Stämme Israels...). Doch mit der 13 beginnt etwas Neues, etwas Transzendentes.

In Gralslegenden ist die Zahl **13 ebenfalls codiert**:

- Beim letzten Abendmahl saßen **13 Personen** am Tisch. Der Verrat, der folgt, war die Einleitung zum Mysterium von Tod und Auferstehung – das zentrale Thema des Grals.
- In esoterischen Kreisen symbolisiert die 13 die **vereinte Kraft der zwölf plus eins** – das Eine, das über die Dualität hinausgeht und die Einheit verkörpert. Die 13 ist in der Mitte.

Die 13 ist damit nicht nur Schwelle, sondern auch **Schlüssel zur Gralskraft**.

Die Verbindung: Gral und Weibliches Prinzip

Der Gral ist zutiefst **femininer Natur**.

Er ist das empfangende, heilende, gebärende Gefäß. In vielen spirituellen Überlieferungen steht der Gral symbolisch für:

- den **Schoß der Großen Göttin**
- das **Herzchakra**, in dem die göttliche Liebe pulsiert
- die **Wiedervereinigung von männlich und weiblich**, die Rückkehr zur Urquelle

Und hier trifft er auf die 13:

Die 13 ist die **Zahl der Mondzyklen**, der Menstruation, der Priesterin.

Die 13 war in alten Kulturen heilig – ehe sie durch patriarchale Strukturen zur „Unglückszahl“ gemacht wurde.

In Wahrheit war sie das **Siegel der Göttin** – und der Gral war ihr Symbol.

Der Weg zur Gralsverwirklichung – in 13 Stufen?

Einige Einweihungswege, etwa in der keltisch-druidischen oder der Rosenkreuzer-Tradition, sprechen von einem Pfad in **13 Stufen** – einem spiralförmigen Prozess der inneren Transformation.

Dieser Pfad führt:

1. durch die **Schatten der Persönlichkeit**,
2. durch das **Loslassen alter Identitäten**,
3. durch die **Versöhnung mit der Urwunde**,
4. hin zum **inneren Gral**, der in deinem Herzen ruht.

Der Gral ist nicht *zu finden*, er ist **zu erinnern**. Dazu braucht es die Schatten, die nur dadurch aufgelöst werden, indem du dich mit ihnen verbindest. Darin findest du Heilung und auch die Geschenke wie du in Folge noch tiefer erfahren wirst.

Die alchemistische Hochzeit – der Gral als Vereinigung

In der spirituellen Alchemie steht der Gral für die **Hochzeit von Sonne und Mond**, von König und Königin – die Vereinigung von Bewusstsein (Geist) und Substanz (Materie). Die Zahl **13** wirkt hier als Übergangsraum, als Moment der Reifung und Wandlung.

Denn im 13. Schritt stirbt das alte Ich – und das **wahre Selbst** wird geboren.

Der Gral lebt in dir – durch die Zahl 13 wird er aktiviert

Der Heilige Gral ist kein äußeres Objekt, sondern der **Raum in dir**, in dem du das göttliche Licht empfängst. Die 13 ist der **Einladungscode** zu diesem inneren Raum. Die 13 ist das Tor. Der Gral ist, was du hinter diesem Tor findest. Und dein Herz ist der Schlüssel.

Sie stellt dich vor die Wahl:

Bleibst du in der bekannten Ordnung (12)?

Oder wagst du den Schritt darüber hinaus (13)?

10. Überwindung der Dualität

Mit dieser Darstellung überwinden wir die zwölf. Ebenso ist damit einhergehend die Überwindung der zwölf Tierkreiszeichen. Das patriarchale System von richtig und falsch hält uns in der Dualität gefangen. In der **Dualität** ist die Welt „in zwei gespalten“. Es herrscht Trennung, Konkurrenz, Bewertung. Etwas ist richtig – das andere falsch. Eine Seite gilt als überlegen – die andere als minderwertig.

Diese Sichtweise ist tief in der **alten Matrix** verankert. Sie erzeugt Leid, weil sie Kampf und Urteil mit sich bringt – wir erleben Getrenntheit statt Verbindung.

In der Dualität sucht der Verstand nach *Entweder-Oder*.

Doch die Wahrheit ist subtiler.

Polarität – das Spiel der Gegensätze im Einklang

Polarität hingegen ist das natürliche Prinzip des Lebens. Alles Existierende bewegt sich zwischen zwei Polen – wie Plus und Minus, Tag und Nacht, Einatmen und Ausatmen.

- Diese Pole **bedingen einander**,
- sie **ergänzen** sich,
- sie gehören zum **gleichen Ganzen**.

In der Polarität gibt es kein „Besser“ oder „Schlechter“, kein „Richtig“ oder „Falsch“. Es geht um **Wechselspiel**, um **Fluss**, um **dynamisches Gleichgewicht**.

In der Polarität erkennt das Herz: *Beides gehört zusammen.*

Yin und Yang sind das klassische Bild dafür – sie kreisen umeinander, verschmelzen in der Mitte. Jeder Pol enthält den Keim des anderen. Das ist **Balance**, das ist **Leben**.

Wie wir mit beiden umgehen

Die Falle der Dualität

Doch diese Spaltung schwächt uns. Wir verlieren Zugang zu unserer Ganzheit. Besonders in spirituell kreisen können. Wir Tendenzen beobachten in die eine Richtung zu streben, wo das Licht ist. Wir vergessen aber ganz, dass dieses Licht immer noch Teil dieser 3-D Ebene ist. Erst jenseits des Lichtes tauchen wir ein auf eine neue Ebene.

Wenn wir in der Dualität feststecken, trennen wir:

- Wir bekämpfen den Schatten,
- wir lehnen die Dunkelheit ab,
- wir versuchen, „nur Licht“ zu sein.

Das Herz ist der Ebene, wo diese Dualität verlassen. Jene Ebene, wo wir aussteigen, aus dem Dynamik des Gesellschaftsbewusstseins. Es ist wichtig, dass wir uns das vergegenwärtigen, und dieses spirituelle Konditionierung ebenso mit einer gewissen Differenziertheit und Distanz betrachten. Auch dieses Genre folgt sehr oft diesem weltlichen Prinzipien.

Nimm dir als Beispiel die Farben der Chakren. Sie sind nach den Regenbogenfarben strukturiert, was letzten Endes die Ebene des sichtbaren Lichtes betrifft.

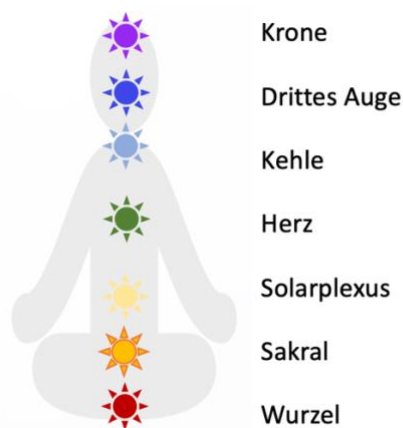
Die 7 Hauptchakren – Tore zwischen Himmel und Erde

Chakren sind Energieräder – feinstoffliche Wirbel, durch die **Lebensenergie (Prana, Chi, Od)** in Körper, Seele und Geist strömt. Jedes Chakra ist ein **Übergangspunkt** zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren, zwischen dem Körperlichen und dem Geistigen, zwischen Erde und Kosmos.

Sie liegen entlang der **Wirbelsäule** (Sushumna-Nadi), vom Beckenboden bis zum Scheitel. Jedes Chakra entspricht bestimmten Themen: **Körperregionen, Drüsen, Lebensphasen, Bewusstseinsfeldern und Seelenqualitäten.**

In ihrer reinen Form haben sie eine archetypische Entsprechung, wie in der Folge beschrieben. Wenn dieser nicht rein und alle synchron aktiviert sind, gibt es Störungen und das ist eben der Effekt der alten Matrix!

Erstmal die Grafik



Wurzelchakra – Muladhara

Sitz: Steißbein, Beckenboden

Farbe: Rot

Element: Erde

Thema: Überleben, Urvertrauen, Sicherheit, Körperlichkeit

Körperlich: Beine, Füße, Knochen, Dickdarm

Störungen: Angst, Existenznot, Unsicherheit, Unruhe

Potenzial: Tiefe Verwurzelung im Leben, Vertrauen in das Dasein, Standfestigkeit

„Ich bin.“

Sakralchakra – Svadhisthana

Sitz: Unterbauch, Kreuzbein

Farbe: Orange

Element: Wasser

Thema: Emotionen, Gefühle, Sexualität, Kreativität, Beziehung

Körperlich: Geschlechtsorgane, Nieren, Blase

Störungen: Schuld, Scham, unterdrückte Lust, kreative Blockade

Potenzial: Lebensfreude, schöpferische Ausdruckskraft, sinnliche Präsenz

☯ „Ich fühle.“

Solarplexuschakra – Manipura

Sitz: Oberbauch, unterhalb des Brustbeins

Farbe: Gelb

Element: Feuer

Thema: Selbstwert, Wille, Macht, Abgrenzung

Körperlich: Verdauung, Leber, Bauchspeicheldrüse

Störungen: Ohnmacht, Kontrollzwang, Scham, Wut

Potenzial: Selbstbestimmung, klare Ausstrahlung, gesunder Wille

☯ „Ich handle.“

Herzchakra – Anahata

Sitz: Mitte der Brust

Farbe: Grün / Rosa

Element: Luft

Thema: Liebe, Mitgefühl, Verbindung, Heilung

Körperlich: Herz, Lunge, Immunsystem

Störungen: Herzmauer, Einsamkeit, Verlustangst, Härte

Potenzial: Tiefe Liebe, Empathie, innerer Friede, Offenheit

☯ „Ich liebe.“

Halschakra – Vishuddha

Sitz: Kehle, Nacken, Kiefer

Farbe: Hellblau

Element: Äther (Raum)

Thema: Kommunikation, Wahrheit, Ausdruck

Körperlich: Stimmbänder, Schilddrüse, Atemwege

Störungen: Sprachlosigkeit, Lügen, Selbstausdrucksangst

Potenzial: Klarheit, Authentizität, kreative Stimme, Wahrheit sprechen

🕯 „Ich spreche.“

Stirnachakra – Ajna (Drittes Auge)

Sitz: Zwischen den Augenbrauen

Farbe: Indigo

Element: Licht / Geist

Thema: Intuition, Erkenntnis, geistige Klarheit, Vision

Körperlich: Augen, Hypophyse, Schläfen

Störungen: Illusion, Selbsttäuschung, geistige Verwirrung

Potenzial: Intuition, Weitblick, stille Erkenntnis, geistige Führung

🕯 „Ich sehe.“

Kronenchakra – Sahasrara

Sitz: Scheitelpunkt

Farbe: Violett / Weiß / Gold

Element: Kosmos / reines Bewusstsein

Thema: Spiritualität, Einheit, kosmisches Bewusstsein

Körperlich: Zirbeldrüse, Großhirn

Störungen: Sinnlosigkeit, Entfremdung, spirituelle Leere

Potenzial: Verbindung mit dem Göttlichen, tiefer Seelenfrieden, inneres Wissen

🕯 „Ich bin verbunden.“

Chakren als Entwicklungspfad

Die Chakren bilden **eine innere Landkarte** unserer Bewusstseinsreise, von der Urmaterie zur Geistigkeit, vom Ich zum All-Eins-Sein. In einer gesunden Entwicklung öffnen sie sich **von unten nach oben** – doch es braucht **Verwurzelung**, bevor sich wahre Transzendenz entfalten kann.

Kein Erwachen ohne Erdung.

Kein Licht ohne Körper.

Kein Drittes Auge ohne geheiltes Herz.

Was ist Licht?

Wenn wir uns jedoch nach den Gesichtspunkten der göttlichen Matrix ausrichten, ist es ja auch naheliegend, dass wir jenseits dieser 3-D Ebene existieren. Das bedeutet jenseits der sichtbaren Lichts.

Lasst uns mal das Lichtspektrum betrachten. Ohne hier nun im Detail darauf einzugehen, siehst du bereits die immense Bandbreite von einer größeren Betrachtung zum Thema physikalisches Licht beziehungsweise der Lichtfrequenzen.

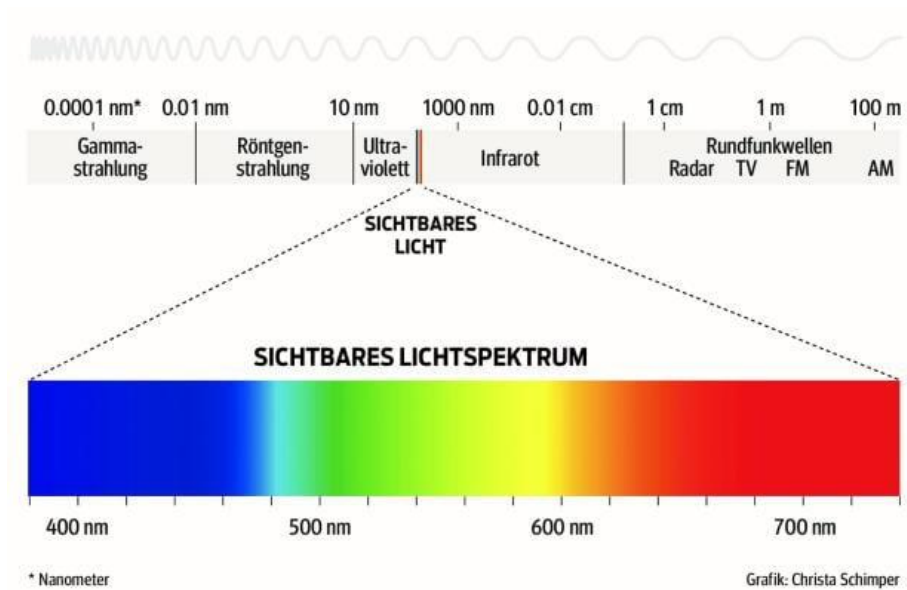
Energetisch-spirituell betrachtet: Unsichtbares Licht

In vielen spirituellen Traditionen – etwa im Yoga, Schamanismus, moderner Lichtarbeit oder der Hermetik – wird „Licht“ nicht nur physikalisch verstanden, sondern als eine Trägerfrequenz von Bewusstsein, von Information, von Seelen- oder Geist-Energie.

Daher ist in diesem Sinne auch:

- Infrarot = Wärme, Lebenskraft, Erdenergie
- Ultraviolett = Reinigung, Transformation, hohe Frequenz
- UV-Licht wird z. B. auch mit „Violetten Strahl“ (Saint Germain) assoziiert
- Gammastrahlen oder kosmische Strahlen gelten in esoterischen Deutungen als Lichtboten aus höheren Dimensionen

Auch hier: Unsichtbares Licht ist wirksam – feinstofflich, informierend, transformierend.



Die Konsequenz ist dadurch, dieses Lichtspektrum der Chakren zu ersetzen mit dem gesamten Frequenzspektrum. Damit überwinden wir die Dualität und kommen dem näher, was unserer wahren Existenz betrifft. Folgende Grafik, die du bereits in ihrer Struktur kennst, mag das dir das durch die Gegenüberstellung vor Augen führen.



Mit der Überwindung dieses traditionellen Chakren Konzeptes erkennen wir, dass das sichtbare Licht im Solarplexus endet. Im Herzen sind wir bereits im Ultraviolett blau, Frequenzbereich und jenseits der sichtbaren Lichtes. Erinnerung dich an den blauen **Shiva**.



Er ist nicht der Zerstörer, sondern jene Wesenheit, die in diesen Frequenzbereich existiert. Also vielmehr ist es eine Wesenheit der Ganzheit, welche die Brücke zwischen der weltlichen Dimension und der göttlichen Matrix repräsentiert. Sowie auch das Hexagramm in der Mitte die Verbindung repräsentiert des göttlichen und des weltlichen Seins. Und genau in diese Richtung bewegen wir uns.

Ein Bild für dein inneres Empfinden: In der Dualität kämpfst du mit dir selbst. In der Polarität umarmst du dich ganz.

Die Einladung der Polarität

In der Polarität beginnen wir zu tanzen. Die Polarität ist wie eine Legende acht

- Wir erkennen: Der Schatten ist der Lehrer des Lichts.
- Wir begreifen: Einheit ist nicht Gleichheit, sondern die Versöhnung der Gegensätze.
- Wir erleben: In der Spannung liegt Kraft.

Und genau diesem Tanz widmen wir uns! Wir lösen die Dualität auf und tanzen in den Potenzialen der Schatten im Bewusstsein, dass alles wichtig und Teil des Großen Ganzen ist. Wenn wir uns selbst in dieser Haltung begegnen, ist das der Weg der Ganzwertung. Wirklichkeit ist ganze Zeit und somit ist auch dieser Weg, wo wir unsere Göttlichkeit zum Ausdruck bringen. Das genau ist das Geniale in diesem Ansatz. Es ist Ausdruck unseres wahren Seins und wir finden Frieden mit der Vergangenheit und all den Verletzungen.

Die liegende Acht – das Symbol lebendiger Polarität

Die **liegende Acht** (∞) ist das uralte, universelle Symbol der **Polarität** in Bewegung. Sie drückt genau das aus, was Polarität ausmacht: **Bewegung, Wechselspiel, Einheit in Zweiheit**. Lass uns das tiefer betrachten:

Die liegende Acht, auch **Lemniskate** genannt, ist viel mehr als ein mathematisches Zeichen für Unendlichkeit. Sie ist ein **Schlüssel** zur lebendigen Dynamik des Lebens selbst. Sie zeigt uns:

- dass Gegensätze **miteinander tanzen**,
- dass es kein statisches Entweder-Oder gibt,
- sondern ein **fließendes Sowohl-als-auch**.

Jede Seite nährt die andere.

Diese Pole begegnen sich nicht als Feinde – sondern als Liebende im ewigen Austausch. Die Lemniskate symbolisiert ihre **Verbindung**.

- **Licht & Schatten**
- **Geburt & Tod**
- **Einatmen & Ausatmen**
- **Männlich & Weiblich**
- **Aktiv & Rezeption**
- **Alte Matrix – Göttliche Matrix**

Wenn wir nur sehen, wie die alte Matrix, die Menschen versklavt und bekämpft, ist es schlüssig, dass wir uns an die Göttlichkeit in uns erinnern und entsprechend dies zum Ausdruck bringen in absoluter Hingabe und im Vertrauen, dass diese Version bereits in uns lebt.

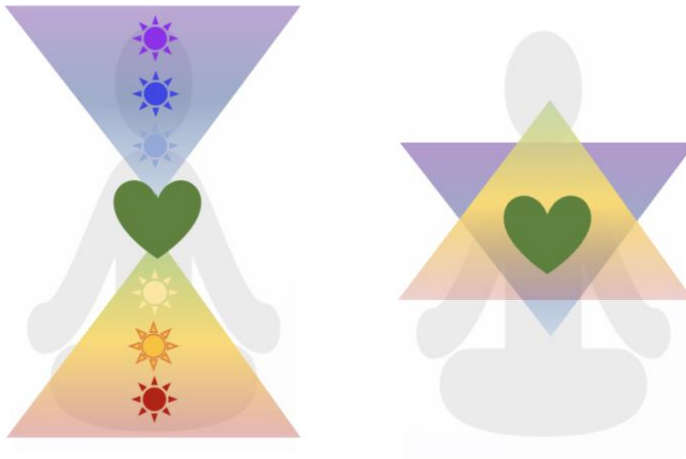
Polarität = Bewusster Fluss zwischen den Polen

In der Mitte der Acht – dort, wo sich die beiden Schleifen berühren – liegt die **heilige Balance**, der **Nullpunkt** oder die **Mitte**.

Dort ist **Stille**, dort ist **Gegenwärtigkeit**, dort ist das **göttliche Jetzt**.

Wer die Polarität bewusst lebt, **kehrt immer wieder in die Mitte zurück** – ins Herz, ins Zentrum seines Seins. Erinnerung dich an diese Grafiken, wo die beiden Spitzen sich im Herzen berühren, und verstehe wie sehr Himmel und Erde sich annähern möchten auf dieser Ebene.

Sie wollen verschmelzen, und genau das ist Ausdruck des Hexagramms.



Spirituelle Bedeutung

Das Leben ist ein ständiges **Pendeln** zwischen Polen. Es geht nicht um das Festhalten an einem Pol, sondern um die **bewusste Bewegung** dazwischen.

Die liegende Acht ist:

- ein **Tantra-Symbol** (heilige Vereinigung),
- ein **Hermetisches Zeichen** (wie oben, so unten),
- ein **alchemistischer Wegweiser** (Solve et Coagula),
- und ein **energetischer Schlüssel** für Integration.

Polarität verkörpern

Die liegende Acht ist das **Symbol der Polarität in Bewegung**. Sie sagt: Es gibt kein Entweder-Oder. Es gibt nur das ewige Wechselspiel, das dich zurückführt in deine Mitte. Dort beginnt Heilung, dort wohnt das Göttliche.

Wenn du bewusst mit der Polarität arbeitest, kannst du:

- die **Kräfte balancieren**: z. B. männlich/weiblich, geben/nehmen

- deine **Lebensenergie aktivieren**, z. B. durch Atemarbeit oder Tanz
- dich **zentrieren**: durch Rückkehr in die Mitte der Acht (z. B. im Herzraum)
- Beziehungen harmonisieren: indem du das Spiel der Gegensätze annimmst, statt bekämpfst

11. Schatten, Geschenke und Potenziale

Das letzte Kapitel ist besonders wichtig, da es noch mal ganz deutlich vor Augen führt, warum diese andere Perspektive im Umgang mit dem Schatten wichtig als Grundlage ist für die Aktivierung unserer göttlichen Matrix und unserer Ganzheit.

Zunächst einmal ist zu sagen, dass alle Archetypen in uns wirken – ebenso ihre Schattenseiten. Lediglich die Intensität und der Kontext unterscheiden sich. Auch Mischformen sind möglich. Vor allem auch Beziehung zu Planetenkräften gibt dem nochmal eine differenzierte Färbung.

In diesem Werk beschäftigen wir uns nur mal mit den Archetypen und den wichtigsten Planeten mit Bezugnahme zu alten Matrix und göttlichen Matrix. Für einen Einstieg ist das völlig ausreichend und bietet eine gute Grundlage.

Hier findest du erste Inspirationen, wie du selbst davon betroffen sein könntest.

Der erste Schritt ist Bewusstwerdung.

Der **zweite Schritt** – nach den folgenden Beispielen – besteht darin, wie du in diesen Schatten nicht nur die versteckten **Geschenke** entdecken kannst, sondern auch, wie du diese körperlich neutralisierst bzw. das neue Bewusstsein tief in deinen Zellen integrierst.

Schatten zeigen sich meist durch Emotionen.

Diese werden durch unterschiedliche **Auslöser** aktiviert. Oft sind es andere Menschen, die als solche Trigger dienen. Wichtig ist dabei eine klare Unterscheidung:

Menschen sind nicht der Grund für deine Emotionen – sie sind nur der Auslöser.

Es wäre daher nicht stimmig, sie dafür verantwortlich zu machen. Die Verantwortung liegt bei uns selbst – darin, den Ursachen auf die Spur zu kommen.

Wenn wir auf diese Weise einander begegnen, verändert sich unsere Art, Beziehungen zu leben, grundlegend. Denn Menschen zeigen uns, wo es in uns selbst noch etwas Heilung braucht.

Hinter starken **Emotionen** verbergen sich häufig alte Themen – oft sind diese mit Schmerz verbunden. Wenn wir durch einen Trigger darauf aufmerksam gemacht werden, zeigt uns das, wo **Heilung** geschehen will.

Und allein das ist bereits ein Geschenk – ganz abgesehen von dem, was wir noch alles entdecken, wenn wir diesem Ruf folgen.

Ich habe nun die dir bereits bekannte Grafik etwas erweitert.
In den Schatten die Botschaften zu erkennen und die höheren Perspektiven daraus abzuleiten, ist der erste Schritt.

Was also sind die Potenziale der regressiven Energien?

Was ist das **Potenzial all jener Beschränkungen und Blockaden**, die dir das Leben vielleicht aufgezeigt hat?

Das sind die Schattenseiten von **Saturn**.

Wir haben vielleicht durch harte Prüfungen gelernt, diese Blockaden zu überwinden – oder wir sind einen völlig anderen Weg gegangen, als ihn die Gesellschaft für uns vorgesehen hat.

Letzteres könnte sich, aus heutiger Sicht, als eine extreme **Kompetenz** erweisen. Eine Fähigkeit, die anderen Menschen dient – jenen, die sich in der alten Matrix nicht mehr zurechtfinden.

Vielleicht spüren sie, dass hier etwas nicht mit rechten Dingen zugeht, und finden doch keinen Ausweg.

Genau hier könnte dein Weg, dein Wissen, deine Erfahrung zu einer großen Hilfe werden. Schon allein die **Kontemplation** darüber kann neue Erkenntnisse schenken und zu neuen Wegen führen.

Ich werde später noch näher auf den Begriff der Kontemplation eingehen, denn es braucht möglicherweise eine etwas andere Herangehensweise als reines Nachdenken oder Reflektieren.

Schatten und Trauma

Die Unterscheidung zwischen **Schatten** und **Trauma** ist wichtig, weil beide Begriffe zwar oft gemeinsam auftauchen – besonders in psychologischen oder spirituellen Kontexten – aber unterschiedliche Wurzeln, Dynamiken und Heilungsansätze haben. Hier eine ausführliche und differenzierte Gegenüberstellung:

Definition und Ursprung

Schatten (nach C.G. Jung)

Der Schatten ist ein psychischer Anteil der Persönlichkeit, der verdrängt oder nicht anerkannt wird, weil er nicht mit dem Selbstbild oder den gesellschaftlichen Normen übereinstimmt.

- Entsteht durch **soziale Prägung**, Erziehung und kulturelle Konditionierung.
- Beinhaltet sowohl „**negative**“ als auch „**positive**“ Anteile (z. B. unterdrückte Wut, Macht, Sexualität, aber auch Kreativität oder Selbstbewusstsein).
- Ist **nicht zwingend traumatisch**, sondern Teil des normalen psychischen Entwicklungsprozesses.

Trauma

Trauma bezeichnet eine **körperliche, seelische oder psychische Verletzung** durch ein Ereignis, das die Bewältigungsmöglichkeiten einer Person überfordert.

- Entsteht durch **extreme Belastung**, z. B. Vernachlässigung, Gewalt, Kontrollverlust, Schock oder emotionale Überwältigung.
- Hat oft **körperliche und neurologische Spuren** (z. B. im Nervensystem).
- Kann akut (einmaliges Ereignis) oder komplex (wiederholt, lang andauernd) sein. Es gibt weitere Differenzierungen von Trauma.

Psychodynamik

	Schatten	Trauma
Verdrängung	Inhalte werden ins Unbewusste verdrängt, weil sie nicht ins Selbstbild passen.	Inhalte werden abgespalten oder eingefroren, weil sie zu überwältigend sind.
Abwehrmechanismus	Scham, Schuld, moralische Ablehnung.	Dissoziation, Erstarrung, Rückzug, Angstreaktion.
Auswirkungen	Projektionen auf andere, innere Konflikte, Selbstsabotage.	Flashbacks, emotionale Dysregulation, Bindungsstörungen.
Integration	Bewusstmachen, Annahme, Re-Integration in die Persönlichkeit.	Traumaheilung, Stabilisierung, somatische Arbeit, ggf. therapeutische Begleitung.

Schatten und Trauma in dieser Zeit

So ist es hier auch besonders zu betonen, dass das Gesellschaftssystem an sich der Grund dafür ist, dass ich Menschen von ihrem wahren Sein abspalten, weil sie im Lichte der Gesellschaft so stark konditioniert werden und diesen Parametern folgen. Der Schattenbegriff muss besonders in dieser Zeit erweitert werden, da er so intensiv ein großes Thema geworden ist.

Diese Abspaltung kann nun so stark stattfinden, dass es tatsächlich einen fließenden Übergang gibt zum Thema Trauma. Ebenso durch die Art und Weise wie Medien und Politik wirken, ist dies ein weiterer Indikator für eine Traumatisierung.

Diese Abspaltung kann so tiefgreifend und unbewusst geschehen, dass sie in einen Bereich übergeht, den wir mit gutem Grund bereits als Trauma bezeichnen können. Die Grenze zwischen psychischer Verdrängung (wie sie in der Schattenbildung geschieht) und echter Traumatisierung ist oft **fließend**, insbesondere dann, wenn die betroffene Person über keinen sicheren Raum, keine Spiegelung oder keine innere Stabilität verfügt, um das Verdrängte zu integrieren.

Was ursprünglich „nur“ ein psychischer Schutzmechanismus war – z. B. das Ausblenden von Wut, Schmerz oder Ohnmacht – kann sich über die Zeit **verfestigen** und zu einer **tiefen inneren Spaltung** führen. Die psychische Energie, die dafür aufgewendet wird, kostet Lebendigkeit, Handlungsfähigkeit und Präsenz.

Hinzu kommt ein **kollektiver Aspekt**, der nicht unterschätzt werden darf: Die Art und Weise, wie **Medien, Politik und gesellschaftliche Narrative** auf uns einwirken – oft über Angst, Schuldzuweisung, Vereinzelung oder Reizüberflutung – kann selbst **traumatische Züge annehmen** oder bereits bestehende Traumatisierungen **reaktivieren und verstärken**.

In einer Gesellschaft, die wenig Raum für Wahrhaftigkeit, Trauer, Wut oder Ohnmacht lässt, wird das Verdrängte nicht geheilt – es wird lediglich verschoben, pathologisiert oder kollektiv ausgelagert.

Viele Menschen tragen dann nicht nur **individuelle**, sondern auch **gesellschaftliche Traumatisierungen** in sich, die durch subtile oder offene Manipulation aufrechterhalten werden.

Schatten als Überbegriff?

Das Thema Schatten darf in dieser Zeit neu gesehen und interpretiert werden, weswegen der Konnex zu Trauma fast unausweichlich ist.

Semantisch ist Trauma oft noch ein Tabuthema, wodurch ich geneigt bin, Schatten als Überbegriff zu verwenden, weil er weniger psychologische Barriere in sich trägt.

Das Thema „Schatten“ verlangt in unserer Zeit nach einer neuen Sichtweise, nach einer tieferen, integrativeren Interpretation. Was früher primär als moralisch oder psychologisch „unerwünscht“ galt – verdrängte Impulse, ungeliebte Persönlichkeitsanteile, blinde Flecken – muss heute im größeren Zusammenhang von **Verletzung, Fragmentierung und kollektiver Entwurzelung** verstanden werden.

In dieser erweiterten Perspektive wird deutlich: Der **Konnex zwischen Schatten und Trauma** ist nicht nur naheliegend – er ist **fast unausweichlich**.

Denn viele sogenannte Schattenanteile sind nicht nur durch Erziehung oder kulturelle Prägung entstanden, sondern durch echte **seelische Überforderungen**: Erfahrungen, die wir **nicht verarbeiten konnten**, die unser Nervensystem **nicht regulieren konnte**, und die deshalb **abgespalten wurden**. Die Grenze zwischen psychischer Schattenbildung und traumatischer Dissoziation ist oft fließend – besonders bei frühkindlicher Prägung, kollektiver Unterdrückung oder Gewalt.

Semantik & Sprache – der Schlüssel zur Öffnung

Und doch: Der Begriff „**Trauma**“ trägt in vielen Menschen noch immer eine Schwere, ein Tabu, ein Gefühl von Pathologisierung oder Hilflosigkeit.

Er wird oft assoziiert mit etwas „**Krankem**“, „**Defektem**“, oder etwas, das **nur die „anderen“ haben** – ein Missverständnis, das der Tiefe des Themas nicht gerecht wird.

Daher ist es nachvollziehbar – ja, vielleicht sogar klug – dass wir den Begriff „**Schatten**“ als **semantischen Überbegriff** verwenden.

Er ist:

- **zugänglicher**, weil archetypisch und mythologisch verankert (C. G. Jung, spirituelle Traditionen),
- **neutraler**, weil er nicht automatisch mit Leid oder Krankheit assoziiert wird,
- und **offener**, weil er sowohl individuelle als auch kollektive Ebenen umfasst.

In diesem Sinne kann der **Schattenbegriff als Brücke dienen**:

- zwischen dem psychologischen und dem spirituellen Feld,
- zwischen Therapie und Bewusstseinsentwicklung,
- zwischen persönlicher Selbstverantwortung und kollektiver Transformation.

Der Schatten ist heute mehr als nur das Verdrängte – er ist oft der **Schleier über einem Schmerz**, den wir einst nicht halten konnten. Und **Trauma** ist mehr als nur ein psychisches Leiden – es ist eine **Aufforderung zur Ganzwerdung**, wenn wir es mit Mitgefühl und Präsenz annehmen.

In einer Zeit des globalen Wandels wird es deshalb immer wichtiger, die Sprache so zu wählen, dass sie **verbindet statt abschreckt, öffnet statt überfordert** – und dafür kann der Begriff des Schattens eine heilsame Tür sein.

Sowohl Schatten- als auch Traumathemen benötigen somatische Heilung, wobei der **Atem** eine zentrale Rolle spielt. Dennoch lohnt es sich, die Nuancen zu betrachten, denn **Trauma** und **Schatten** sprechen nicht immer auf die gleiche Weise auf somatische Methoden an. Ich gehe im Folgenden differenziert auf beide ein und beziehe Atemtechniken mit ein:

Warum somatische Heilung wichtig ist

Unser Körper ist nicht nur ein Träger der Psyche, sondern **ein Speicher**: Emotionen, Erfahrungen und Prägungen manifestieren sich im Gewebe, im Nervensystem, in der Atmung, in der Körperhaltung.

Bei Trauma:

- Traumatische Erfahrungen sind **nicht vollständig verarbeitet**, sondern bleiben als **"eingefrorene Energie"** im Nervensystem zurück.
- Die **Körperreaktionen** (Flucht, Kampf, Erstarrung, Dissoziation) sind oft automatisiert und können durch reine Gesprächstherapie **nicht aufgelöst** werden.
- Somatische Heilung hilft, diese Reaktionen **bewusst zu spüren, zu regulieren und loszulassen**.

Bei Schattenarbeit:

- Schattenanteile äußern sich ebenfalls körperlich: etwa als Spannung, Unruhe, innere Enge, unterdrückte Impulse.
- Körperarbeit hilft, diese Anteile **spürbar zu machen** und **bewusst zu inkorporieren**, statt sie weiter zu verdrängen.
- Der Körper wird zum **Spiegel** des Unbewussten – was im Denken nicht zugänglich ist, wird durch den Körper erfahrbar.

Die Rolle des Atems

Warum ist der Atem so zentral?

Der Atem ist **die Brücke zwischen Körper, Geist und Emotion**. Er ist **autonom UND willentlich steuerbar** – dadurch ein einzigartiger Zugang ins autonome Nervensystem. Über bewusste Atmung lassen sich **Blockaden lösen, Emotionen regulieren, Zugang zu verdrängten Anteilen schaffen**.

Atemtechniken – ihre Wirkung in Schatten- und Trauma-Arbeit

Bei der Wahl der entsprechenden Atemtechnik ist darauf zu achten, auf welcher Ebene wir uns befinden. Ein grundlegendes Verständnis bei Breath Work ist zentral. Hier einige Beispiele der Wirkungsweise.

Technik	Wirkung bei Trauma	Wirkung bei Schatten
Sanfte Atemachtsamkeit (z. B. „Somatic Experiencing“)	Stabilisierung, Erdung, Rückkehr ins Hier & Jetzt. Sehr wichtig bei Dissoziation.	Fördert Präsenz im Körper und erlaubt erste Kontaktaufnahme mit verdrängten Anteilen.
Tiefer Bauchatem	Aktiviert den Vagusnerv, beruhigt das Nervensystem (parasympathisch).	Bringt Kontakt zu unterdrückter Lebenskraft, z. B. Wut, Sexualität, Selbstbehauptung.
Holotropes Atmen / Conscious Connected Breathing	Kann sehr intensiv sein. Nur mit professioneller Begleitung für Traumabetroffene!	Eignet sich gut zur Schattenarbeit, weil unterdrückte Emotionen auftauchen können.
Zirkulärer Atem / Rebirthing	Kann retraumatisierend wirken, wenn zu schnell, zu intensiv. Vorsicht geboten.	Kann kathartische Schattenarbeit ermöglichen, tiefe Einsichten fördern.

Somatische Lösungen

Bewusstsein alleine reicht nicht aus. Zu fest stecken wir oft in diesen Energien und Mustern von Schatten und Trauma. Zu intensiv sind wir dem Alten verhaftet. Am Beispiel von Blockaden kann man erkennen, dass **Traumata** eine Ursache sein können. Dadurch ist das **autonome Nervensystem** betroffen.

Man weiß mittlerweile, dass sich diese hemmenden Qualitäten **neuronal tief in unserem Nervensystem verankern**, und dass genau dort auch die Ansatzpunkte zu suchen sind, die uns davon befreien können. **Ein bloßes Bewusstsein** reicht dabei oft nicht aus, denn es sitzt **viel tiefer**, als wir uns das oft vergegenwärtigen.

Aus diesem Grund braucht es eine entsprechende Praxis und Übungen, um uns von diesen Altlasten zu befreien. Wichtig ist dabei aber auch, dass wir in unserer Kontemplation die darin gewonnenen Erkenntnisse über die **Geschenke und Gaben** dieser Erfahrungen **nicht vergessen**.

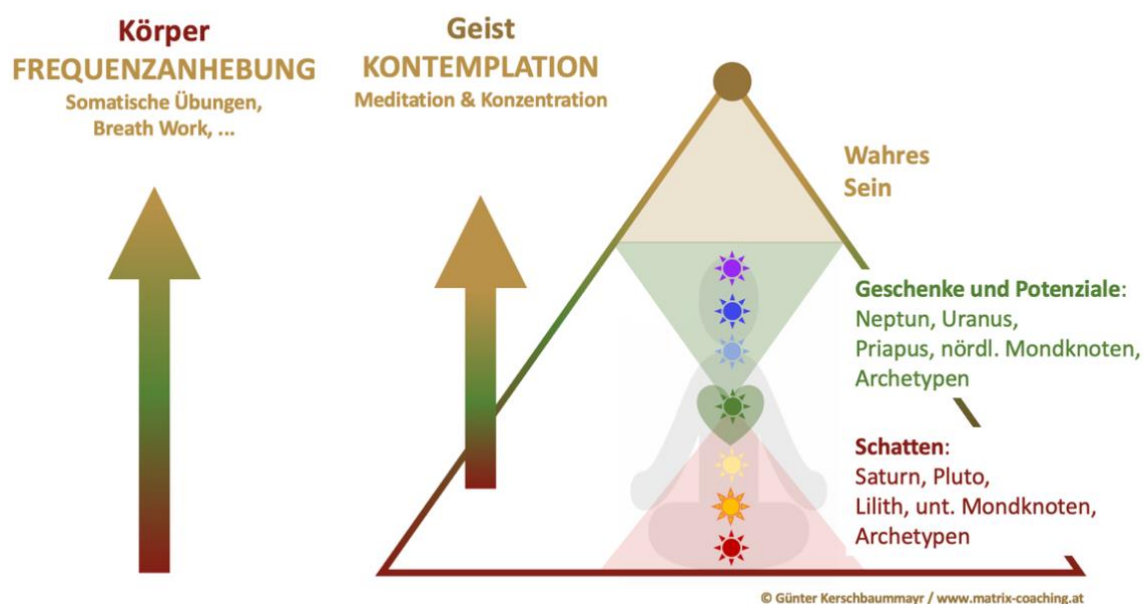
Wie gesagt: **Bewusstsein allein genügt nicht**. Um tatsächlich in Bewegung zu kommen, braucht es eine **körperliche Praxis** mit Atem oder sonstigen Übungen.

Ich habe dafür **Breathwork entsprechend angepasst** und wirksame Anwendung entwickelt. Diese **aktiviert nicht nur die Zirbeldrüse**, sondern unterstützt uns auch beim **Lösen alter Muster**. In dem so gewonnenen Zustand treten wir in einen Bereich unseres Gehirns ein, in dem wir die **tiefsten Areale neu programmieren** können.

Das klingt vielleicht technisch – ist aber in Wahrheit ein **hoch spiritueller Zustand**, in dem wir uns einem **Gefühl von Einheit** annähern. Wir aktivieren jene Teile unseres Gehirns, wo diese Zustände durch entsprechende Frequenzen erzeugt werden.

Ich habe das ja ausführlich in einem Format mit dem Titel „**Trance-Formation**“ umfassend dargelegt, ich würde dir hier in der Folge einen Kurzversion bieten, die ebenso sehr wirksam ist.

Folgende Grafik fasst das bisher Gesagte zusammen.



Ich habe Saturn als Beispiel genannt für eine regressive Qualität. Es gibt darüber hinaus andere, für die weiteren aggressiven Planeten an sich.

Wir können uns jedoch ebenso auf jene Planeten konzentrieren, die eher transpersonal und zukunftsorientiert sind, so wie auch auf Lilith, den unteren Mondknoten. Die hochschwingenden und zukunftsorientierten sind ja mit Neptun und Uranus zu sehen. Und diese zu deuten und zu leben, braucht es eine entsprechende Frequenz und Fähigkeit der Wahrnehmung.

In dieser Hinsicht haben auch diese ihre Schattenseiten, wenn sie noch nicht in ihrem wahren Wesen wahrgenommen oder gelebt werden können.

Umgekehrt ist es auch so zu sehen bei den regressiven Energien, dass diese trotz ihrer Tendenz ebenso sehr positive und hochschwingende Qualitäten haben können.

Es hängt also alles ab von der Person, die die Deutung vornimmt, aus den Horoskopen und jener, die davon betroffen ist, wenn es um eine Beratungssituation geht.

Schatten - Was will gesehen und geheilt werden?

**Bewusstsein &
Wille zur Aktivierung
der Göttlichen Matrix**

**Schmerz, Emotion,
Trigger, Fremdenergien,
...**



12. Wie erkenne ich Schatten?

Meist geschieht das durch bereits angesprochene Auslöser – sogenannte *Trigger*. Aber auch Emotionen und Energien anderer Art können hier eine Rolle spielen. Das sind jene, die nicht unsere sind. Im Grunde sind die Schatten unterschiedlicher Art und Herkunft, die zu Energieverlust, also auch zu Emotionen führen, die sich durch unterschiedliche Auslöser zeigen.

Wir alle reagieren immer wieder emotional auf bestimmte Menschen oder Ereignisse. Das ist völlig normal. Und dennoch ist genau dieser Aspekt des Lebens zentral für unsere Arbeit an den Schatten – und verdient besondere Aufmerksamkeit.

Solange wir unsere Emotionen nicht meistern, sind wir nicht wirklich frei. Emotionen sind wie ein biologischer Cocktail, ausgelöst durch Trigger, der verschiedene chemische Prozesse in unserem Körper in Gang setzt. Diese laufen meist unbewusst ab, und ihre Wurzeln liegen oft in unserer Vergangenheit – in frühen Erfahrungen, in Prägungen oder Konditionierungen, die sich tief eingepägt haben.

Diese Muster werden bei ähnlichen Auslösern immer wieder aktiviert – wie in einer Dauerschleife, die uns in der Vergangenheit gefangen hält. Solange das geschieht, sind wir nicht offen für eine neue Zukunft. Es ist wie im Film „*Und täglich grüßt das Murmeltier*“ – wir drehen uns im Kreis.

Und genau aus diesem Kreislauf wollen wir aussteigen. Wir wollen uns befreien von diesen unbewussten chemischen Reaktionen, die uns wie ferngesteuert erscheinen lassen.

Eine zentrale Frage, stellt sich jedoch bei diesen Auslösern:

Handelt sich dabei, um deine persönlichen Schatten die Heilung bedürfen oder betrifft das die Schatten anderer?

Unterscheidung der Auslöser

Viele hochsensitive Menschen (wie du) nehmen mehr wahr als nur „ihre“ Themen – du bist Teil eines Feldes. In der Luftpeoche ist dies besonders aktiv. Manchmal verarbeitet dein System auch kollektive Themen (Krieg, Missbrauch, Kontrolle), ohne dass du selbst „verursacht“ hast.

Es ist kein „Defekt“, sondern ein Hinweis auf eine **Verbindung**. Doch Differenzierung ist essenziell, damit du **nicht die Verantwortung für etwas übernimmst**, das gar nicht zu dir gehört.

Praktischer Ansatz zur Unterscheidung

1. **Frage innerlich:**

„Ist das mein Gefühl, mein Thema?“

„Will mir diese Energie etwas zeigen oder kann sie gehen?“

„Dient sie meinem Wohl?“

2. **Atemtechnik** (z. B. durch die Nase ein, durch den Mund aus) und visualisiere einen klaren Lichtkreis um dich.

3. **Zentriere dich im Herzraum:** Spürst du dort Klarheit oder Irritation?

4. **Führe ein Tagebuch:** Was kommt *immer wieder*? Das ist meist deins. Was ist deinem höchsten Wohl nicht dienlich?

Eigene Schatten wollen integriert werden – sie sind deine Lehrer. Sie zeigen den Pfad der Heilung, der Vergebung und des Friedens.

Fremdenergien wollen erkannt und verabschiedet werden – sie sind nicht dein Auftrag. Beides ist bedeutsam – aber braucht unterschiedliche Herangehensweisen.

Trigger als Hinweisgeber

Trigger sind nie zufällig. Sie sind emotionale Kurzschlüsse, die auf ungelöste oder unintegrierte Aspekte in uns hinweisen – meist aus Kindheit, Familiengeschichte oder auch früheren Inkarnationen. Wenn Trigger in Resonanz mit Fremdenergien treten, verstärken sie sich oft massiv. Das erklärt, warum manche Reaktionen überdimensioniert wirken.

Statt Trigger zu vermeiden, lohnt es sich, sie als *Eingangstore zur inneren Klärung* zu begreifen.



Diese **Unterscheidungsfähigkeit** ist wesentlich berichtet sich all das, was du tust in diesem Kontext.

13. Unterscheidung der Schatten, Wunden & Fremdenergien

Die **Unterscheidung zwischen eigenen Schattenanteilen und Fremdenergien** ist nicht immer einfach, da beide Ebenen subtil wirken können. Doch es gibt feine, aber klare Merkmale, über die du sie differenzieren kannst – sowohl auf der **emotionalen**, **körperlichen**, als auch auf der **energetischen** Ebene.

Tiefergehende Unterscheidung: Eigene Schatten vs. Fremdenergien

Merkmal	Eigene Schatten	Fremdenergien
Herkunft	Abgespaltene Anteile, meist aus Kindheit, Prägung oder Trauma	Eindringende Energie von außen (Personen, Felder, kollektive Felder, Räume etc.)
Wiederholung	Kommt immer wieder, zeigt Muster im Leben	Plötzlicher Zustand, oft an bestimmte Orte/Situationen/Personen gebunden
Emotionale Tiefe	Tiefer Schmerz, meist verbunden mit inneren Bildern, Erinnerungen, Biografie	Emotionen wirken oft irrational, diffus, „nicht wie ich“. Das bemerken besonders andere Menschen.
Körperliche Empfindung	Druck, Enge, Hitze, Zittern – oft immer an derselben Stelle (z. B. Herz, Solarplexus)	Kälte, Fremdheitsgefühl, Schwere in Kopf/Nackengebiet, manchmal „wie belegt“
Innere Stimme	„Ich bin nicht genug“, „Ich darf das nicht“, selbstverurteilend	Gedanken „von außen“, z. B. destruktive Impulse oder depressive Schwere ohne erkennbaren Grund
Reaktion auf reines Licht & Bewusstsein	Zeigt sich deutlicher, wenn du in Kontemplation oder Herzenergie gehst	Beginnt oft sich zu verflüchtigen, wenn du klare Präsenz oder Lichtenergie stärkst
Heilungsweg	Integration durch Schattenarbeit, Selbstannahme, innere Kindarbeit	Reinigung, klare Abgrenzung, Schutz, energetische Trennung oder Rückgabe, klare Botschaften: „Ich will das nicht“

Weitere Hinweise zur Fremdenergie, dass diese in Zeiten des Wandels besonders stark sind.

"Nicht wie ich" – Gefühl

Du fühlst dich „seltsam anders“ – fremdgesteuert, verzerrt, dumpf oder benommen. Oft verbunden mit Gedankenschleifen, die **nicht zu deinem Wesen passen**.

Plötzlicher Energieabfall

Nach einem Gespräch, einer Begegnung, oder nach Aufenthalt an einem bestimmten Ort fühlst du dich erschöpft, „ausgesaugt“ oder bedrückt → mögliches Anzeichen für Energieübertragung.

Widerstand gegen klare Präsenz

Wenn du bewusst in den Körper gehst, tief atmest oder dich in Licht einhüllst, wird es oft auch **unangenehm oder unruhig** – weil die Fremdenergie „nicht gesehen werden will“.

Fragen zur Selbstklärung

1. *Kenne ich dieses Gefühl von früher?*
→ Ja: Schattenanteil
→ Nein, ganz fremd: evtl. Fremdenergie
2. *Ist es an einen bestimmten Menschen oder Ort gebunden?*
→ Ja: Fremdenergie (z. B. übernommen)
→ Nein, unabhängig: eher innerer Anteil
3. *Verändert sich mein Zustand, wenn ich räuchere, mich dusche, mich energetisch reinige?*
→ Ja: Fremdenergie
→ Nein oder kaum: eigener Prozess/Schatten

Empfohlene Praxis zur Klärung

Setze dich in Stille – atme tief – und stelle innerlich folgende Fragen:

- „Gehörst du zu mir?“
- „Willst du gesehen werden – oder geheilt?“
- „Wurdest du mir aufgelegt oder abgespalten?“
- „Was ist deine Botschaft?“

Wenn du mit offenen Sinnen lauschst (Körperempfinden, Bilder, innere Stimme), bekommst du meist eine erste Richtung.

Körperliche Unterscheidung (somatische Intelligenz)

- **Schatten** sind verwundete, aber integrale Anteile von dir – sie wollen **zurück nach Hause**.

- **Fremdenergien** sind Anhaftungen oder sogar regelrechte Besetzungen, die **nicht zu dir gehören** – sie wollen **gesehen und verabschiedet werden**.

Beide fordern dich auf, klarer in deiner Präsenz, Unterscheidungskraft und Selbstführung zu werden.

Dein Körper gibt klare Hinweise:

Zustand	Körperreaktion
Fremdenergie	Plötzlicher Schwindel, Nebel im Kopf, „entfremdetes“ Gefühl, oft kälter, Schauer
Eigene Schatten	Tiefer innerer Druck, Kloßgefühl, Enge, bekannte Körperstellen reagieren, Blockaden, Angstgefühle
Intuition klärt es	Nach dem Fragen spürst du Erleichterung oder Widerstand

In diesen Zeiten des Wandels sind Fremdenergien natürlich äußerst relevant. In diesen Jahren wird das kollektive Feld durch regressiven Energien, der Supermächtigen und der Steuermänner des Staates gelenkt in eine nicht so angenehme Richtung.

Das wirkt sich auf die Menschen aus, und wiederum wirken auch die dem zu Grunde liegenden Energiefelder. Deswegen braucht es Portale, wie wir aus diesen Energien aussteigen, oder Praktiken, wie wir sie draußen halten.

14. Fremdenergien & kollektive Felder

Oft sind die Emotionen, die uns überfallen, gar nicht ausschließlich *unsere*. Wir sind energetische Wesen, eingebunden in kollektive Felder. Besonders feinfühlig oder empathische Menschen spüren unbewusst die Schwingungen anderer – sei es im unmittelbaren Umfeld, in familiären Systemen oder sogar aus kollektiven Feldern wie Angst, Schuld, Ohnmacht oder Wut.

Wir sehen besonders seit 2020 wie sehr das wirkt und viele Länder in eine regelrechte Depression katapultiert. Es hat definitiv auch traumatische Wirkung, wenn wir uns die **Polyvagaltheorie** vor Augen führen, erkennen wir es definitiv **(im Detail!?)**

Diese *Fremdenergien* können sich als „eigene“ Gefühle anfühlen, obwohl sie es nicht sind – was nicht bedeutet, dass sie keinen Einfluss haben. Der erste Schritt zur Befreiung ist hier die **Unterscheidung**: Was ist *mein* Gefühl – und was ist ein Impuls, den ich aufgenommen habe?

Diese sind nicht „deine“ – sie stammen von außen: von anderen Menschen, kollektiven Feldern, traumatischen Systemen (z. B. Krieg, Unterdrückung), Entitäten, oder medialen/informellen Energien, die du aufgenommen hast.

Merkmale:

- Treten plötzlich auf, oft ohne „inneren Anlass“ aus deiner Biografie
- Du fühlst dich „fremd“ in dir, wie nicht ganz du selbst
- Gedanken oder Emotionen wirken aufgesetzt, fremdgesteuert
- Sie schwächen deine Energie stark, verursachen innere Unruhe, Verwirrung oder „Vernebelung“
- Sie bleiben nicht lange stabil, sondern „wandern“, lösen sich manchmal plötzlich wieder
- Häufiges Symptom: Du fühlst dich „überlagert“, „besetzt“ oder energetisch „verstellt“

Zugang:

Energetische Reinigung (z. B. Räuchern, Salzbäder, Aura-Chirurgie, Kristallarbit, Pranayama)

Grenzen setzen, Räume klären, dein „Feld zurückholen“

Frage dich: „*Bin das gerade wirklich ich?*“ oder „*Ist das wirklich mein Schmerz?*“

Nun etwas ausführlicher

Erkennen von Fremdenergien

Bevor du sie loslassen kannst, braucht es Bewusstheit:

- **Plötzliche emotionale Veränderungen**, die nicht zu deiner inneren Lage passen (z. B. Wut, Traurigkeit ohne Grund).
- **Energiemangel, Druck im Solarplexus**, Kopfschmerz oder Herzraum-Enge ohne körperliche Ursache.
- **Stimmungsschwankungen nach Kontakten** mit bestimmten Personen oder Orten.
- Gefühl, "nicht bei sich zu sein", wie ferngesteuert.

Diese Zeichen deuten auf übernommene Energien – nicht selten sind es Projektionen, kollektive Felder oder unerlöste Seelenanteile.

Energetischer Schutz – vorbeugend

a) Visualisierung: „Goldenes Ei“

Stelle dir ein schimmerndes, lichtdurchflutetes Ei oder eine goldene Kuppel um deinen Körper vor. (Dazu später noch eine Übung)
Es schützt dich, ohne dich zu isolieren. Ideal vor Gesprächen, Events oder Klientenarbeit.

b) Energetische Kleidung & Symbole

- Trage bewusst ausgewählte Steine (z. B. **Schungit, Turmalin, Labradorit**)
- Zeichen wie die **Blume des Lebens, Merkaba**, oder **Runenamulette** stärken das Feld.
- Öle wie **Weihrauch, Myrrhe, Lavendel** (z. B. an Solarplexus auftragen)

c) Atemtechnik zum Schutzaufbau

Tief in den Bauch atmen, beim Einatmen: „Ich bin Licht“, beim Ausatmen: „Ich bin geschützt“ – 10 Atemzüge, während du deine Aura als kraftvoll und unantastbar visualisierst.

d) Bewusste Präsenz und entschiedene Haltung

Wenn du etwas geübt bist, kannst du auch dich mit Atmung in deinem Herz zentrieren und kraftvoll die Intention ins Feld schicken: „Nur mein göttlicher Wille geschehe: Alles, was nicht meiner Gott-Mensch-Sein dient, verlässt mein System auf allen Ebenen.“

Reinigung – Fremdenergien lösen

a) Atem und Intention

In einem ruhigen Moment, stelle dir beim Ausatmen vor, wie alle Fremdenergien deinen Körper verlassen.

Z. B.: „Ich gebe jetzt alle Energien zurück, die nicht zu mir gehören – in Liebe und Freiheit.“

Wiederhole das mit 10–20 bewussten Atemzügen.

b) Räuchern oder ätherische Öle

- **Weißer Salbei, Palo Santo, Copal, Weihrauch**
- Nutze begleitende Worte: „Ich rufe alle meine Energien zu mir zurück. Ich löse mich von allem Fremden.“

c) Wasser & Salzrituale

- Baden mit Meersalz (1–2 Tassen auf ein Vollbad)
- Kalte Dusche mit der Intention: „Ich wasche alles ab, was nicht zu mir gehört.“

Seelisch-emotionale Klärung

a) Kontemplative Rückgabe

Sprich (laut oder innerlich):

„Ich ehre alles, was ich getragen habe. Doch was gehört nicht zu mir? Ich gebe es jetzt dorthin zurück, wo es geheilt werden kann.“

b) Schreiben oder intuitives Malen

Verarbeite das Empfundene kreativ, um es zu lösen – oft kommen verborgene Fremdthemen ans Licht.

Langfristige Stärkung des Feldes

- Regelmäßige Meditation mit **Herz- und Erdverbindung**
- Energetische Hygiene wie tägliche Reinigung und bewusster Abschluss von Gesprächen
- Erdung durch Barfußgehen, Aufenthalt in der Natur
- Klarheit im „Nein“ sagen lernen – Grenzen wahren ist Schutz

15. Eigene Schatten & Wunden

Diese stammen aus deiner eigenen Lebensgeschichte, deiner Psyche, deiner Seele – aus deiner Inkarnation, deinen Erfahrungen (auch früheren), deinen verdrängten Anteilen.

Merkmale:

- Wiederholen sich in Mustern, Beziehungen, inneren Dialogen
- Oft mit Kindheit, Ahnenlinie oder früheren Erfahrungen verbunden
- Lösen intensive Emotionen aus (z. B. Schuld, Scham, Wut, Ohnmacht)
- Sie tragen Informationen, Hinweise, Potenziale zur Entwicklung
- Werden durch Selbstreflexion, Schattenarbeit oder Therapie „sichtbar“
- Sind oft im Körper gespeichert – z. B. durch Verspannungen, Engegefühl, Schmerzen, Träume

Zugang:

Innenschau: „*Woher kenne ich das?*“

Kontemplation, Breathwork, Somatic Experiencing, Trance-Formation, Aufstellungsarbeit, Integrationsarbeit.

In Schatten finden wir verborgene Talente und Begabungen, die noch nicht ins Licht gefunden haben.

Nun auch hier etwas ausführlicher:

Das Erkennen eigener **Schattenanteile** ist eine zutiefst transformative, aber auch herausfordernde Reise. Anders als Fremdenergien, die oft plötzlich „über uns kommen“, sind Schatten **Teile von uns selbst**, die wir abgelehnt, verdrängt oder abgespalten haben – meist schon früh in der Kindheit oder durch Trauma.

Hier sind einige **klare Hinweise**, woran du erkennen kannst, dass es sich um *eigene Schatten* handelt:

Starke emotionale Reaktion – besonders auf andere

Wenn dich etwas oder jemand **überdurchschnittlich stark triggert** (Wut, Eifersucht, Neid, Ohnmacht), dann zeigt das oft einen eigenen Schatten:

Was du an anderen verurteilst oder ablehnst, kann ein Spiegel dessen sein, was du in dir selbst nicht anschauen willst oder durftest.

Beispiel: Du regst dich auf, weil jemand dominant ist. Möglicher Schatten: Dein eigener Wunsch nach Durchsetzung, den du unterdrückt hast, weil du „lieb“ sein wolltest.

Wiederkehrende Muster und Situationen

Wenn sich bestimmte Lebenssituationen, Konflikte oder emotionale Zustände **immer wieder wiederholen**, ist das oft ein Signal deiner Seele:

„Schau hin. Da ist ein Anteil von dir, der Heilung sucht.“

Typische Beispiele: Verlustangst, ständige Zurückweisung, Kontrollzwang – meist hängen sie mit frühkindlichen Erfahrungen und ungelösten inneren Konflikten zusammen.

Spaltung zwischen Idealbild und Wirklichkeit

Wenn du ein sehr hohes Selbstbild pflegst (z. B. spirituell, moralisch, stark, unabhängig) und etwas geschieht, das diesem Bild widerspricht – etwa Eifersucht, Schwäche, Angst – **wird der Schatten aktiviert**.

Schatten ist oft das, was *nicht ins Selbstbild passt* und deshalb verbannt wurde.

Innere Stimmen des Selbsthasses oder der Scham

Wenn du innerlich Sätze hörst wie:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich darf das nicht wollen.“
- „Ich bin falsch, wenn ich das fühle.“

Dann wirken **introjizierte Schattenaspekte**, meist übernommen durch Kindheitsprägung, autoritäre Bezugspersonen oder gesellschaftliche Konditionierung.

Eigene Schatten spürt man tiefer und körperlicher

Fremdenergien fühlen sich oft wie „fremde Impulse“ an – von außen kommend, plötzlich. **Eigene Schatten dagegen** sind oft mit **Körperempfindungen, inneren Bildern** und **tief verankerten Emotionen** verbunden:

- Kloß im Hals
- Druck im Herzraum
- Enge im Solarplexus
- Zittern oder Unruhe

Oft wird durch Trigger nur das **sichtbar gemacht**, was tief in dir liegt – nicht der Auslöser ist das Problem, sondern das, was er in dir berührt.

Dein Körper erinnert sich – dein Geist vergisst

Schatten sind oft mit inneren Kindanteilen, mit alten Traumata oder ungelebten Potenzialen verbunden. Wenn du z. B. beim Meditieren, in Stille, im Atemprozess oder im Kontakt mit bestimmten Menschen plötzlich in tiefe Emotionen kommst (ohne äußeren Anlass), zeigt sich ein Schattenaspekt.

Schatten sind nicht „böse“, sie sind verdrängte Anteile.

Sie wollen gesehen, gefühlt, **integriert**, nicht bekämpft werden. Und oft – hinter dem Schmerz – liegt eine Kraft verborgen: **deine Kreativität, deine Wildheit, deine Lust, deine Klarheit.**

Ja, mehr noch als das, es sind wahre Geschenke und Begabungen darin verborgen. Wahrscheinlich findest du in diesem Kontext mehr davon, als wenn du danach suchst. Denn wie würdest du vorgehen bei deiner Suche?

Matrix-Tool die Astrologie, Gene Keys oder Human Design können darin sicher helfen. Mit dem Wenden deiner Schatten jedoch bringst du auch Heilung in dein Leben. Du löst dich aus alten, unbewussten Mechanismen, und dadurch ist sie frei. Nicht nur das, du wirst ganz andere Qualitäten in Beziehungen leben können.

16. Übungen

Worum geht es in diesen Übungen?

In diesem Abschnitt unserer gemeinsamen Arbeit liegt der Fokus auf einem zentralen Aspekt innerer Klarheit und Selbstermächtigung:

Was gehört wirklich zu mir – und was nicht?

In einem Alltag, der von energetischen Eindrücken, emotionalen Feldern und zwischenmenschlichen Dynamiken geprägt ist, verschwimmen die Grenzen leicht. Wir übernehmen unbewusst Gefühle, Erwartungen, Spannungen oder sogar ganze innere Haltungen, die **gar nicht aus unserem eigenen Wesen stammen**.

Zugleich tragen wir selbst ungelöste Themen, alte Verletzungen und unintegrierte Schatten in uns – und projizieren sie möglicherweise auf andere. Beides führt zu innerer Verwirrung, emotionaler Überforderung oder dem Gefühl, nicht mehr bei sich zu sein.

Ziel dieser Übungsreihe

Der erste und wichtigste Schritt ist die **Unterscheidungskraft**:

- Welche Emotionen, Impulse und Gedanken **gehören wirklich zu mir**?
- Und wo habe ich etwas übernommen – z. B. aus meinem Umfeld, dem kollektiven Feld oder aus den Schattenanteilen anderer Menschen?

Wir stärken deine Fähigkeit zur **energetischen und emotionalen Selbstwahrnehmung**. Diese Klarheit ist essenziell, um im zweiten Schritt gezielt und mit Achtsamkeit an das heranzugehen, was in dir oder um dich noch nach Heilung und Integration ruft.

Zweite Phase: Begegnung & Integration

Nachdem du lernst, Fremdenergien von deinen eigenen inneren Prozessen zu unterscheiden, richten wir den Blick bewusst in zwei Richtungen:

Umgang mit Fremdenergien & den Schatten anderer

Du wirst Werkzeuge kennenlernen, um dich energetisch zu klären, abzugrenzen und gleichzeitig auf seelischer Ebene in Mitgefühl und Wachheit zu bleiben – ohne dich zu verlieren.

Begegnung mit deinen eigenen unerlösten Anteilen

Wir schaffen Raum, um deine eigenen emotionalen Wunden, vergessenen inneren Kinder und Schatten liebevoll zu erkennen – und Schritt für Schritt zu integrieren. Nicht durch Analyse, sondern durch **präsenes Spüren, Annehmen und Begleiten**.

Warum das wichtig ist

Diese Arbeit ist kein intellektueller Prozess – sondern ein Weg zu innerer Freiheit. Denn je klarer du erkennst, **was deins ist und was nicht**, desto stärker wirst du in deiner Mitte.

Und je mehr du den Mut hast, dich deinen eigenen Themen mit Bewusstsein und Herz zuzuwenden, desto weniger wirst du dich in den Mustern anderer verlieren.



Übungen zur Unterscheidung

Wichtige Frage zur Unterscheidung: Kommt dieses Gefühl plötzlich und fühlt sich „fremd“ an (Fremdenergie)? Oder zeigt es sich **immer wieder** in verschiedenen Zusammenhängen und fühlt sich „tief verwurzelt“ an (eigener Schatten)?

Reflexion: Was hat dich wirklich aufgewühlt?

Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der du emotional besonders stark reagiert hast. Vielleicht war es ein Gespräch, ein Blick, ein Wort, ein Schweigen – irgendetwas, das dich innerlich in Aufruhr versetzt hat.

Tauche gedanklich in diesen Moment ein: **Was war dein Kontext?**

Wo warst du? Mit wem? Was wurde gesagt – oder eben nicht gesagt?

Und vor allem: **Wie hast du dich gefühlt?**

Beobachtungsfragen:

- Welche Emotion war präsent? Wut? Traurigkeit? Ohnmacht? Enttäuschung? Scham?
- War dein Gefühl in Relation zur Situation „verhältnismäßig“ – oder hat es dich überraschend heftig überrollt?
- Kennst du diese Reaktion aus anderen Situationen? Gibt es ein Muster?

Erste sanfte Selbstreflexion

Ohne gleich tief einzutauchen oder alles „auflösen“ zu wollen – nimm dir einen Moment Zeit, um ganz ehrlich zu spüren:

Wie ging es dir mit dieser ersten Beobachtung?

Oft reicht ein bewusster Blick auf das, **was da war**, um bereits erste Aha-Momente auszulösen.

Mögliche Aha-Effekte:

- „Das war eigentlich gar nicht so schlimm – aber ich war plötzlich wie gelähmt.“

- „Ich hatte das Gefühl, gar nicht ich selbst zu sein – als ob etwas Fremdes mich übernommen hätte.“
- „Ich spürte, da steckt etwas Tieferes dahinter – es hat etwas in mir getroffen, was schon lange da ist.“

Diese Hinweise sind kostbar. Sie zeigen dir, dass du mit mehr reagierst, als nur auf das, was *im Außen* geschehen ist.

Du berührst womöglich einen **inneren Anteil**, der gesehen werden möchte:

Ein alter Schmerz. Ein früher Verlust. Eine Kindheitserfahrung. Ein Schatten, der bislang im Verborgenen lag.

Fremdenergie oder eigener Schatten?

Jetzt darfst du die zweite Ebene der Unterscheidung einladen:

Was gehört wirklich zu dir – und was nicht?

Frage dich:

- Könnte es sein, dass du etwas übernommen hast, was gar nicht *dein* Gefühl war – sondern die Angst, Wut oder Unsicherheit eines anderen?
- Oder steckt in der Reaktion etwas, das dich an ein eigenes, ungelöstes Thema erinnert?

Oft vermischt sich beides:

Fremdenergie wirkt wie ein Verstärker für einen inneren Schatten, der sowieso schon vorhanden ist – nur meist unbewusst.

Die tiefere Botschaft des Auslösers

Wenn du erkennst, dass **der Auslöser nicht das Problem ist**, sondern vielmehr ein **Wegweiser**, beginnt sich etwas zu transformieren.

Denn der Auslöser hat dir eine Nachricht überbracht – vielleicht unangenehm, vielleicht schmerzhaft, aber ehrlich.

Und allein diese Erkenntnis ist bereits ein Geschenk:

„Ich habe etwas gesehen, das ich vorher nicht sehen konnte.“

„Ich durfte fühlen, was schon lange in mir verborgen lag.“

„Ich bin mir selbst ein Stück näher gekommen.“

Nächster Schritt: Dem Ursprung begegnen

Im nächsten Schritt wirst du diesem inneren Anteil, diesem Schmerz oder dieser fremden Energie achtsam und mit offenem Herzen begegnen.

Nicht um es zu „wegmachen“ – sondern um es **in dein Bewusstsein zu integrieren**.

Denn nur was gesehen wird, kann sich wandeln.

Bereite dich darauf vor, mit Mitgefühl, Klarheit und innerer Stärke weiterzugehen – **dem Ursprung auf den Grund zu gehen**.

Übung 2 zur Unterscheidung: "Was gehört wirklich zu mir?"

Eine bewährte und zugleich tiefgehende Übung zur Unterscheidung von **Fremdenergien** und **eigenen Verletzungen/Schattenanteilen** ist die folgende Kombination aus **achtsamer Selbstbeobachtung, energetischer Klärung und innerer Befragung**. Diese Übung kann sowohl meditativ als auch im Alltag geübt werden – sie dient der Stärkung deiner intuitiven Unterscheidungskraft.

Ziel: Klarheit darüber gewinnen, ob ein inneres Empfinden aus dem eigenen emotionalen Feld (Schatten, alte Wunden, verdrängte Gefühle) stammt – oder ob es sich um aufgenommene, kollektive oder fremde Energie handelt.

Schritt 1 – Innere Zentrierung (ca. 3–5 Minuten)

- Setze oder lege dich ruhig hin. Schließe die Augen.
- Atme bewusst tief ein und aus. Spüre deinen Körper.
- Richte deine Aufmerksamkeit in dein **Herz-Zentrum** (mittig in der Brust).
- Stell dir vor, du tauchst innerlich in einen ruhigen See – dein „Wahrheitsraum“.

Formel für innere Klarheit:

„Ich komme ganz bei mir an. Alles, was nicht zu mir gehört, darf jetzt weichen.“

Schritt 2 – Wahrnehmung prüfen

Wähle eine Emotion, dazu deine Gedanken oder eine körperliche Spannung, die dich beschäftigt.

Frage dich still:

- „Gehört diese Emotion wirklich zu mir?“
- „Oder habe ich etwas übernommen – von jemandem, aus dem Kollektiv, aus meiner Umgebung?“
- Sind es vielleicht regressive Energie, Schatten aus einer anderen Ebene, die dich blockieren oder gar angreifen?

Schritt 3 – Energetische Klärung

Falls du spürst, dass es **nicht deins ist**, sage innerlich:

„Ich gebe diese Energie dorthin zurück, woher sie stammt – in Liebe und Frieden. Ich bin frei. Mein ungetrübter und unbeeinflusster Wille ist heilig und nur der geschehe!“

Visualisiere dabei, wie sich ein grauer Schleier löst und aus deinem Feld entweicht. Du kannst dir auch vorstellen, wie dich ein Licht (z. B. golden oder weiß) reinigt.

Bleib offen. Es geht nicht ums *Verstehen* – sondern ums *Spüren*. Achte auf:

- plötzliche Entspannung = Zeichen für Fremdenergie
- bleibende Enge oder Tränen = Hinweis auf einen eigenen Schattenanteil

Schritt 4 – Wenn es deins ist: Schatten integrieren

Wenn du spürst: *Ja, das bin ich*, dann sage innerlich:

„Ich sehe dich. Ich fühle dich. Ich bin bereit, dich zu verstehen.“

Stell dir diesen Anteil wie ein Kind, einen Aspekt oder eine Figur vor, der in dir lebt. Sprich mit ihm, frage:

- „Was brauchst du von mir?“
- „Wann bist du entstanden?“

- „Was willst du mir zeigen?“

Oft reicht es, einfach präsent zu bleiben. Durch Mitgefühl beginnt die Integration.

Schritt 5 – Abschluss & Selbstklärung

Zum Schluss atme tief durch, schüttle ggf. leicht den Körper aus.

Sprich folgende Sätze laut oder innerlich:

„Ich bin ganz in meiner Kraft. Ich bin rein in meinem Feld.“

Ich erlaube nur das, was mir dient, wahrhaftig ist und mich stärkt.“

Du kannst zusätzlich mit Räucherwerk (z. B. weißer Salbei, Palo Santo) oder energetisierendem Wasser (z. B. mit Bergkristall) arbeiten.

Tipp für den Alltag

Werde dir im Tagesverlauf öfter bewusst:

- *Was ist gerade meins – und was nicht?*
- Trägst du Stimmungen, die plötzlich da waren?
- Hat jemand in deiner Umgebung eine starke Emotion gezeigt?

Ein einfaches inneres „Zurückgeben“ kann schon reichen, um wieder bei dir anzukommen.

Übungen zu Fremdenergien

Übung 1

Atempraxis zur Klärung und Zentrierung

Diese Atempraxis eignet sich auch hervorragend **vor** oder **nach** energetisch dichten Situationen, etwa nach Gesprächen, Online-Zeit, Veranstaltungen oder wenn du „dicht“ bist und dich fragst: *Was davon ist eigentlich meins?*

Dauer: 10–15 Minuten

Zeitpunkt: Am besten morgens oder abends, oder nach belastenden Kontakten

Ort: Ruhiger, ungestörter Raum, gern mit sanftem Licht, Kerze oder Naturduft

1. Ankommen im Raum (ca. 1 Minute)

Setz dich bequem hin (aufrecht, aber nicht steif) – auf ein Kissen oder einen Stuhl.

Schließe die Augen.

Spür den Kontakt zum Boden.

Sage innerlich: „*Ich bin hier. Ich bin sicher. Ich bin bei mir.*“

2. Atmung beobachten (ca. 1–2 Minuten)

Beobachte deine Atmung – ohne sie zu verändern.

Einfach wahrnehmen, wie sie kommt und geht.

Wo bewegt sich dein Atem? Bauch? Brust? Kehle?

Spür: „*Ich muss nichts tun. Nur sein.*“

3. Reinigung über den Atem (5 Minuten)

Atemrhythmus:

- **4 Sekunden einatmen** durch die Nase
- **kurz halten** (1–2 Sekunden)
- **6–8 Sekunden ausatmen** durch den leicht geöffneten Mund
- Stell dir beim Ausatmen vor, wie du *Fremdenergien, Druck, Angst oder Nebel* loslässt.
- Mach das mindestens 10–12 bewusste Atemzüge lang.

Visualisierung: Beim Ausatmen strömt grauer Nebel oder dunkles Licht aus deinem Körper – über deinen Atem, über die Haut, nach unten in die Erde.

Beim Einatmen strömt **klares, liches Bewusstsein** in deinen Körper – wie Sonnenlicht oder kristallklares Wasser.

4. Dein Feld zurückholen (2–3 Minuten)

Lege beide Hände auf dein Herz.

Atme sanft ein und aus.

Sprich innerlich (oder laut):

„Alles, was zu mir gehört, möge zu mir zurückkehren.

Alles, was nicht zu mir gehört, soll jetzt gehen, denn das ist mein göttlicher und freier Wille – in Frieden, in Licht.“

Wiederhole das 2–3 Mal.

Spür, wie du ruhiger wirst, wie sich Klarheit einstellt.

5. Integration (1 Minute)

Bleib noch einen Moment sitzen.

Spür deinen Körper.

Öffne sanft deine Augen, schau dich um – atme tief.

Wenn du magst: strecke dich, lächle dir selbst zu.

Optional:

- Zünde vorher eine Kerze an (Symbol für dein Bewusstsein)
- Verwende Salbei, Palo Santo oder Weihrauch zur Raumklärung
- Wenn du magst: sanfte Musik im Hintergrund (z. B. 432 Hz, binaurale Töne)

Übung 2

Diese Übung hilft dir:

- Fremdenergien zu erkennen und zu lösen
- deinen inneren Raum zu reinigen
- dich mit deinem Höheren Selbst zu verbinden
- dich vor äußeren Einflüssen zu schützen, ohne in Abwehr zu gehen

- in deine klare, selbstbestimmte Ausstrahlung zu kommen
- das Nervensystem zu beruhigen und zu stabilisieren

Du kannst diese Praxis **täglich** durchführen oder intuitiv, wann immer du das Gefühl hast, **nicht mehr in deiner Energie** zu sein.

Übung: Das Goldene Ei

Eine meditative Licht- und Atempraxis zur Klärung, Zentrierung und energetischem Schutz

Dauer: ca. 15–20 Minuten (je nach Verweildauer in den Abschnitten)

Haltung: Sitzend oder stehend – mit freiem Atemfluss, aufgerichtet und entspannt

Ort: Ruhiger Raum oder Natur, wenn möglich

1. Ankommen & Erdung

- Setze oder stelle dich bequem hin. Die Wirbelsäule aufgerichtet, aber nicht angespannt.
- Lege deine Hände locker auf die Oberschenkel oder ins Herzfeld.
- Atme nun **tief durch die Nase ein** – und **langsam durch den Mund aus**.
- Spüre bewusst deine Füße auf dem Boden, das Gewicht deines Körpers.

Innerer Satz:

„Ich komme in diesem Moment ganz bei mir an. Ich bin hier. Ich bin jetzt. Ich bin sicher.“

Visualisiere nun, wie **goldenes Licht** aus deinem Becken über deine Beine in die Erde fließt – wie goldene Wurzeln, tief in die Erde hinein. Nimm diese Verbindung als stabil, warm und nährend wahr.

2. Lichtstrom von oben – das Höhere Selbst

Stelle dir über deinem Scheitel (Kronenchakra) eine Sonne aus flüssigem, lebendigem **gold-weißem Licht** vor – dein Höheres Selbst, dein göttlicher Ursprung.

Mit jedem Atemzug fließt dieses Licht nun **durch deinen Scheitel in deinen Körper:**

- in den Kopf (Stirn, Hinterkopf, Kiefer – lösen, entspannen)

- in den Hals und Nacken
- in Brust, Herz, Schultern
- in Solarplexus und Bauch
- in Becken, Beine und bis in die Zehen

Spüre, wie dieses Licht **alles durchspült, was eng, schwer oder fremd ist**, ohne es zu bewerten.

Dieses Licht nimmt nur mit, was nicht (mehr) zu dir gehört – sanft, liebevoll, kraftvoll.

3. Aufbau des Goldenen Eis

Nun dehnt sich dieses Licht **über deinen Körper hinaus aus** – etwa **50 bis 80 cm in alle Richtungen**, über, unter und um dich herum – wie ein **Ei aus Licht**.

Dieses goldene Licht-Ei ist deine schützende, tragende Energiehülle.

Es ist:

- **durchlässig** für Licht, Liebe, Wahrheit, Heilung
- **undurchlässig** für alles, was nicht zu deinem Seelenweg gehört

Innerer Satz:

„Alles, was nicht zu mir gehört, bleibt draußen. Ich bin geschützt in meinem Licht.“

Nimm wahr, wie du im Inneren dieses Feldes ruhest – in Frieden, Kraft und Klarheit.

4. Klärung von Fremdenergien und Übertragungen

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf alles, was du eventuell **aufgenommen hast**, was **nicht zu dir gehört**:

- Gedanken, die nicht deine sind
- Emotionen, die übernommen wurden
- Ängste oder Spannungen, die fremd wirken
- energetische Übergriffe, Erwartungen, Projektionen

Stelle dir vor, dass das goldene Licht in dir und um dich herum nun **alles klärt und zurückschickt**, was nicht zu deinem wahren Sein gehört – in Liebe, ohne Ablehnung.

Satz:

„Ich löse mich in Liebe von allem, was nicht zu mir gehört. Ich gebe es zurück an seinen Ursprung – gereinigt und neutral.“

Atme dabei tief und bewusst – jeder Ausatem bringt Klarheit und Befreiung.

5. Verbindung mit deinem Seelenlicht / Höheren Selbst

Jetzt, da dein Feld gereinigt ist, wirst du offen für deine höchste Ausstrahlung:

- Lenke deine Aufmerksamkeit nun in dein **Herzfeld** – in die Mitte deiner Brust.
- Atme bewusst in dieses Zentrum und stelle dir vor, **eine goldene Flamme** beginnt dort zu leuchten – dein innerstes Licht, dein göttlicher Funke.

Lass diese Flamme langsam größer werden.

Sie erleuchtet deinen ganzen Körper – und dann das Goldene Ei um dich herum.

Du bist Licht – getragen vom Licht – umgeben vom Licht.

Affirmation:

„Ich bin ganz Ich Selbst.“

Ich bin Licht in einem Körper.“

Ich bin verbunden mit meinem höchsten Seelenplan.“

Ich empfangen und sende Licht, Wahrheit und Heilung.“

Spüre, wie dich das erfüllt, aufrichtet, klärt – und still macht.

6. Abschluss & Integration

- Bleibe noch einige Atemzüge in dieser Energie.
- Wenn du möchtest, danke deinem Höheren Selbst, deinen Begleitern, dem Licht.
- Lasse das Goldene Ei bestehen – du kannst es über den Tag hinweg immer wieder durch einen Atemzug oder deine Absicht „reaktivieren“.

Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen. Bewege deine Hände, Füße, dehne dich – und nimm diese neue Ausrichtung mit in deinen Alltag.

Übung zu eigene Schatten & emotionalen Wunden

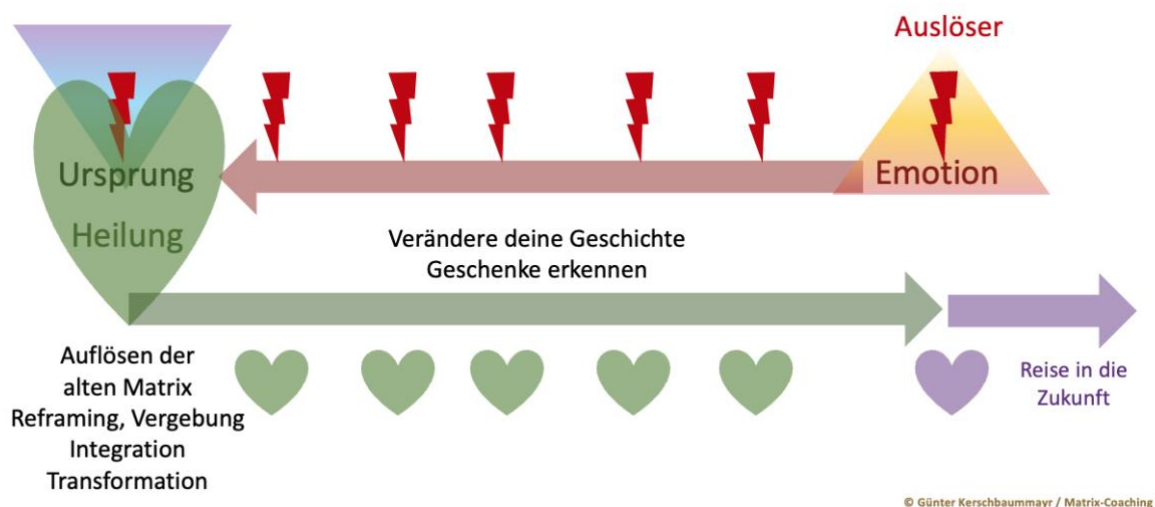
Hier wollen wir uns einem grundlegenden Modell widmen, das dir hilft, deine Emotionen nicht nur zu verstehen, sondern sie **zu transformieren** – und die darin verborgenen **Geschenke** zu entdecken.

Was wir hier tun, ist das Gegenteil dessen, was uns die konditionierte Welt oft lehrt: Wir **gehen IN die Dunkelheit**. Wir wenden uns bewusst dem Schatten zu. Und mehr noch: wir **nehmen ihn an**. Wir hören auf, vor der Dunkelheit Angst zu haben. Denn wenn wir diesen Schritt meistern, haben wir eines der größten Werke unseres Lebens vollbracht.

Die **Angst zu überwinden**, bedeutet, die **Grenzen zu überschreiten**, die uns durch gesellschaftliche Systeme auferlegt wurden. Angst und Ohnmacht sind extrem niedrig schwingen der Energien – kollektiv wie individuell. Sobald wir diese Dynamik durchschauen und emotional neutralisieren, betreten wir eine neue Ebene des Seins.

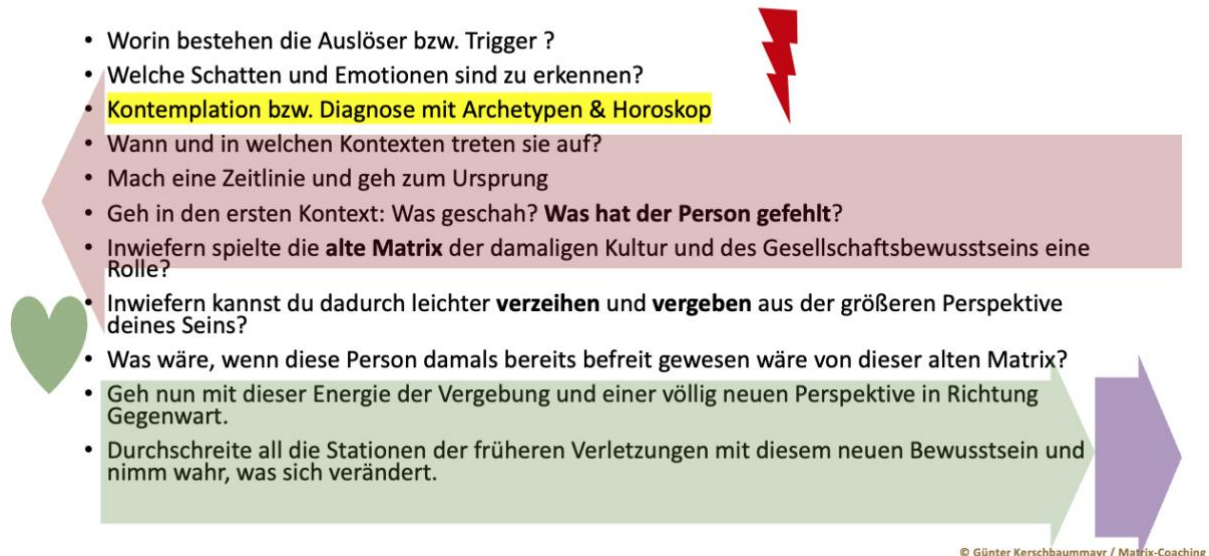
Das verändert nicht nur dein eigenes Leben, es verändert auch dein Umfeld, und – auf feiner Ebene – sogar die Welt. Also legen wir los.

Hier 2 Grafiken zu dieser Reise. Die erste skizziert das Prinzip dabei.



Dieses hier zeigt dir die wichtigsten Stationen:

Verletzungen wollen im Ursprung geheilt werden



Nun starten wir.

1) Emotionen und Auslöser

Erinnere dich an deinen letzten intensiven emotionalen Ausbruch. Vielleicht war es Wut, vielleicht Trauer oder Ohnmacht. Spüre noch einmal in diese Situation hinein – nicht, um sie zu analysieren, sondern um sie bewusst zu fühlen, anzunehmen und den Schatz darin zu entdecken. Es können Personen sein oder Ereignisse. Wähle jenen Kontext, in dem die Emotion am stärksten ist.

Vielleicht erkennst du auch ein Muster: Immer, wenn gewisse Dinge geschehen, kommt es zu entsprechenden Reaktionen. Vielleicht gibt es Ähnlichkeiten oder Parallelen. Vielleicht auch große Unterschiede.

Geh erst einmal in einen kontemplativen Zustand, in dem du dich daran erinnerst. Nimm dir Zeit und suche einen ruhigen Ort auf.

Nimm einen Stift und Papier und beginne zu skizzieren oder zu schreiben. Mach das in der Art, wie du es für dich stimmig empfindest.

Im nächsten Schritt betrachtest du das Ergebnis und fühlst hinein, was du hier auf Papier gebracht hast. Bei jenen Aspekten, die am stärksten in deinem Körpersystem wirken, beginnst du.

Du kannst auch eine Liste machen – nach Prioritäten, die sich nach der Stärke des emotionalen Ausschlags orientieren.

Wenn du noch nicht soweit bist, kannst du dem noch mehr Zeit schenken oder auch die folgende Mediation verwenden.

Meditation

2) Zeitreise in die Vergangenheit

Anleitung Time-Line (Meditation und Beschreibung)

Du hast nun den wichtigsten emotionalen Kontext gewählt, der dich auffällig stark bewegt – und damit erkannt, dass ältere Themen dahinter liegen.

Zunächst geht es darum, die Qualität dieses Ereignisses und den Charakter des zugrunde liegenden Musters zu erkennen, das sich möglicherweise immer wieder zeigt.

Begib dich anschließend in einen kontemplativen Zustand:

Nimm dir ein Blatt Papier im Querformat und ziehe eine Linie darauf. Erstelle darauf eine Zeitachse, die bis zu deiner Geburt zurückreicht, und unterteile diese in sinnvolle Abschnitte, sodass du später Ereignisse markieren kannst.

Gehe innerlich in eine Haltung, in der du dich von der persönlichen Betroffenheit löst. Aktiviere deinen höheren Selbstanteil und „steige“ energetisch aus deinem Körper auf – über deinen Kopf hinaus – in eine Vogelperspektive. Aus dieser eher dissoziierten Sicht betrachtest du dein Leben.

Beginne bei der Gegenwart und reise gedanklich immer weiter zurück in deine Vergangenheit: Suche die Phasen, in denen sich das Muster, das du nun erkannt hast, wiederholt hat. Markiere auf der Zeitachse dein jeweiliges Alter und ergänze ein Stichwort zu jedem Ereignis. Lass dir dafür ausreichend Zeit.

Gehe dann weiter in die Tiefe: Finde den Moment, in dem diese Emotion oder Reaktion zum ersten Mal in deinem Leben aufgetreten ist. Erkenne, dass dies die Geburtsstunde des Musters war.

Tauche aus deiner erweiterten Perspektive erneut in diese frühe Situation ein. Nimm genau wahr, was damals geschehen ist. Beobachte sowohl die äußeren Ereignisse als auch deine inneren Empfindungen.

Mach von der intensivsten Szene in deinem inneren Film ein Standbild – dort, wo der Schmerz am größten war.

Halte inne. Lege deine linke Hand auf dein Herz und beobachte einfach.

Beschreibe diese Situation möglichst genau:

- Was ist passiert?
- Welche Stimmungen und Gefühle herrschten bei den beteiligten Personen?
- Wie hast du dich selbst dabei gefühlt?
- Welche Emotionen sind spürbar?

Halte deine Wahrnehmungen schriftlich fest – gerne auch mit einer kleinen Zeichnung oder Skizze, die das Erlebte für dich sichtbar macht.

3) Nimm wahr was gefehlt hatte

Gehe nun mit diesem neuen Verständnis in die Reflexion, und zwar mit dem Gedanken, dass damals etwas gefehlt haben musste. Kein Mensch reagiert oder agiert aus reiner Bosheit. In der Regel sind es fehlende Kompetenzen, fehlende innere Zustände oder die Tatsache, dass jemand selbst in einem „falschen Film“ gefangen war.

Man kann fast pauschal sagen: Es haben Ressourcen gefehlt – bestimmte Fähigkeiten, Bewusstseinszustände oder emotionale Reife.

Frage dich behutsam: Was genau hat jener Person gefehlt, die dir – bewusst oder unbewusst – diese Verletzung zugefügt hat?

Gehe erneut in eine tiefe Meditation und lasse die Antwort in dir entstehen.

Nimm einfach nur wahr – ohne zu bewerten.

4) Die alte Matrix

Jetzt könnte man diesen „Fehler“ jener Person zuschreiben. Doch wir haben – spätestens seit 2020 – erkannt, dass etwas Grundlegendes in diesem System der Gesellschaft nicht stimmt. Ich beschreibe es seit jeher als die **alte Matrix**. Nun ist es offensichtlich – für alle, die sehen können und wollen.

Der springende Punkt ist, wie bereits angedeutet: Dieses System hat seit langer Zeit Parameter geschaffen, die Menschen begrenzen und entsprechend konditionieren.

Macht das für dich Sinn?

Gehe noch einmal bewusst in diese Zeit zurück und mach dir ein Bild davon:

- Welche Kultur herrschte damals?

- Wie wurden die betroffenen Menschen – jene, die dir Schmerz zugefügt haben – erzogen?
- In welchem Umfeld sind sie aufgewachsen, und welche Erfahrungen haben sie in ihrem Leben gemacht?
- Gab es in ihrem Leben massive Verluste, tiefe Verletzungen oder andere Wunden?
- Und inwiefern spielte dieses gesellschaftliche System, das nicht gerade förderlich für menschliche Entfaltung war (und ist), eine Rolle?

Spüre nun hinein: Wie verändert sich mit dieser erweiterten Perspektive deine Wahrnehmung und Einschätzung des damaligen Geschehens?

Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich etwas in dir verschiebt. Mit dieser neuen Sichtweise fällt es uns oft leichter, zu vergeben. Und genau das ist die Grundlage für Heilung und inneren Frieden.

Lass diese Erkenntnisse in deinem kontemplativen Zustand weiterfließen.

Mach dir dazu in aller Ruhe Notizen.

5) Vergebung und Heilung deiner Wurzeln

Wie hätten diese Menschen wohl gehandelt, wenn sie in einer Welt aufgewachsen wären, die Freundlichkeit, Liebe und wahres Menschsein in den Mittelpunkt stellt?

Wie hätten sie sich entfalten können, wenn sie ihre ursprüngliche Seelenkraft leben durften, ohne von Angst, Mangel oder Zwängen begrenzt zu werden?

Erinnere dich: Du bist in einer besonderen Zeit geboren – einer Zeit, in der wir beginnen, hinter die Schleier der Geschichte zu blicken. Gerade deshalb sind all die Verletzungen, die durch die sogenannten Täter geschehen sind, in Wahrheit Einladungen: Einladungen zu Frieden, Heilung und Rückkehr zu unserem wahren Wesen.

Indem du in deiner eigenen Ahnenlinie den Schmerz erkennst und annimmst, indem du Mitgefühl entwickelst und Heilung geschehen lässt, befreist du nicht nur dich selbst, sondern auch jene, die vor dir kamen – und die nach dir kommen werden.

Lass diese Erkenntnis tief in dein Herz sinken: Du bist Teil einer größeren Bewegung, einer Rückkehr zur göttlichen Ordnung. Indem du mit neuen Augen siehst, bereitest du den Boden für eine neue Erde, in der wahres Menschsein und göttliche Würde wieder erblühen dürfen.

Atme diese Wahrheit ein. Lass sie in jede Zelle deines Seins fließen.

Eine neue Welt wartet auf uns.
Und sie beginnt in dir.

6) Das große Mysterium

Allein durch dieses Bewusstsein und das tiefe Verstehen, dass du zur Vergebung fähig bist, verändert sich die Wurzel all dessen, wo alles einst begann.

Wenn du dir bewusst machst, dass wir nicht nur in einer eindimensionalen Welt leben, sondern in einem vielschichtigen, lebendigen Gewebe von Raum und Zeit, dann erkennst du: Allein durch deine innere Haltung und Bewusstseinsarbeit kannst du deine Vergangenheit heilen und transformieren.

Vielleicht fällt es dir noch schwer, das wirklich zu glauben. Doch es ist die Übung wert, dich diesem Weg anzuvertrauen.

Nimm nun das Blatt zur Hand, auf dem du die Stationen deines Musters skizziert hast. Sieh darauf die Momente, die sich durch dein Leben gezogen haben, wie Perlen auf einer Kette.

Geh nun in einen kontemplativen Zustand: Stelle eine tiefe Verbindung zu deinem größeren Sein her. Durchschreite innerlich, beginnend in der frühesten Vergangenheit, alle diese Stationen – doch diesmal in dem Bewusstsein, dass Heilung in deine Wurzeln geflossen ist.

Spüre, wie sich diese Ereignisse verändern, wie die Schwere weicht, wie Licht in die Erinnerungen strömt.

Nimm dir alle Zeit der Welt. Gehe in deinem eigenen Rhythmus von der Vergangenheit in die Gegenwart. Und wenn du in der Gegenwart angekommen bist, fühle tief in deinem Körper, was sich verändert hat.

Spüre die neue Qualität in all deinen Zellen. Halte inne.

Atme.

Und bade in diesem Zustand der Erneuerung.

Exkurs Konzept:

Geführte Meditation: Heilung der Vergangenheit – Rückkehr in deine Kraft

Beginn:

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin.

Schließe deine Augen.

Atme tief ein – und langsam aus.

Noch einmal:

Tief einatmen – und alles loslassen.

Spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger wirst.

Wie du mehr bei dir ankommst.

Ankommen:

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz.

Spüre deinen Herzschlag – gleichmäßig, ruhig, kraftvoll.

Stell dir vor, wie sich in deinem Herzen ein strahlendes Licht ausdehnt – warm, sanft, freundlich.

Verbindung zum Größeren Sein:

Nun richte deine Wahrnehmung nach oben –

über deinen Kopf hinaus,

hoch hinaus zu deinem größeren Sein, deinem höheren Selbst.

Stell dir vor, wie ein leuchtendes Band dich liebevoll mit deinem höheren Bewusstsein verbindet.

Du bist gehalten. Du bist sicher.

Reise in die Vergangenheit:

Jetzt stelle dir vor, du hältst das Blatt in der Hand, auf dem du all deine Stationen skizziert hast – Momente, in denen sich das emotionale Muster gezeigt hat.

Deine ganz persönliche Lebenslinie.

Begib dich nun auf eine Reise entlang dieser Linie –

beginnend in der Gegenwart, geh zurück

Station für Station und nimm die Emotionen und die Kontexte wahr bis ganz am Anfang, dort, wo das Muster geboren wurde.

Sieh die Situation – betrachte sie durch die Augen deines größeren Selbst.

Ohne Urteil.

Nur Wahrnehmung.

Nur Mitgefühl.

Erkenne:

Alle Beteiligten handelten aus ihren eigenen Verletzungen, aus fehlender Erfahrung, aus Mangel an inneren Ressourcen.
Niemand wollte dir bewusst schaden.

Das System selbst, die alte Matrix, war der Boden, auf dem diese Verletzungen stattgefunden haben.

Heilung:

Nun atme tief in diese erste Szene hinein.
Schicke aus deinem Herzen das Bewusstsein um unsere Göttlichkeit in diese Erinnerung.
Stell dir vor, wie dieses Licht die Situation sanft umhüllt,
wie es die Schwere auflöst,
wie Frieden einkehrt.

Fühle, wie die Energie sich verändert.
Fühle die Befreiung.

Rückkehr:

Gehe nun in deinem eigenen Tempo weiter entlang deiner Lebenslinie,
von einer Station zur nächsten.
Überall dort, wo sich Schmerz zeigte,
überall dort, wo eine Wunde war –
ströme Licht hinein.
Lass die Heilung geschehen.

Du musst nichts forcieren.
Es geschieht einfach.
Dein größeres Sein weiß genau, was zu tun ist.

Gegenwart:

Schließlich kommst du an der Schwelle der Gegenwart an.
Spüre deinen Körper.
Spüre deine neue Kraft.
Spüre, wie sich in dir eine neue Leichtigkeit ausbreitet.
Wie Raum entsteht für Neues, für Freude, für deinen wahren Weg.

Abschluss:

Atme tief ein – und aus.
Bedanke dich bei deinem höheren Selbst, bei deinem Körper, bei deinem Herzen.
Wisse:
Diese Heilung wirkt in dir weiter, auch wenn du gleich wieder in den Alltag zurückkehrst.

Wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen.
Sei willkommen im Hier und Jetzt – mit neuer Klarheit, neuer Kraft und einem offenen Herzen.

Überarbeiten!!

7) Eine neue Zukunft

Geh nun mit diesem neuen Zustand in deine Zukunft.

Vielleicht kennst du Menschen – Protagonisten deines Lebens –, die dich einst mit alten Emotionen in Berührung gebracht haben.

Begegne ihnen nun neu. Begegne auch dem gesamten Kontext neu, indem du dich selbst und deine innere Haltung verändert hast.

Nimm aufmerksam die Unterschiede wahr:

Wie fühlt es sich an, diesen Menschen zu begegnen?

Wie nimmst du dich selbst in ihrem Beisein wahr?

Beobachte dich – ohne Urteil, mit offenem Herzen.

Erkenne, wie du dich nun freier, kraftvoller und echter im Kontakt mit ihnen bewegst.

Noch weiter in die Zukunft und nimm deine Veränderungen und jene deines Umfeldes wahr.

Fühlt es in den Zellen – jede Zelle soll vibrieren mit diesen neuen Qualitäten.

Mach dir bitte Notizen

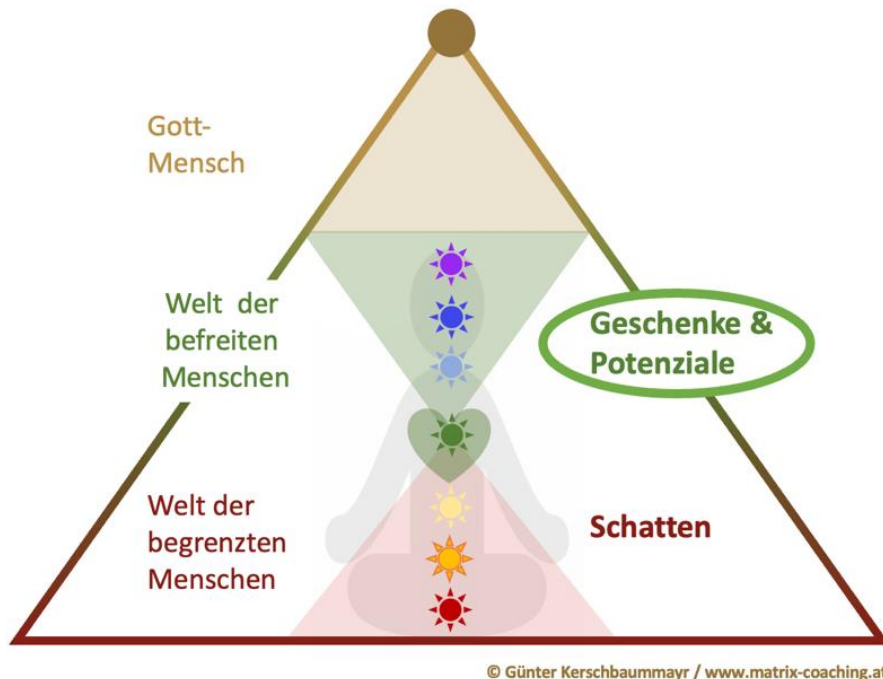
8) Erkenntnisse, Geschenke & Potenziale

Kontempliere den Gesamtprozess und erkenne die Irrtümer. Menschen tun immer das, was ihnen möglich ist, aufgrund ihrer Persönlichkeit und ihrer Lebenssituation. Die alte Matrix ist noch allgegenwärtig und hat insbesondere unsere Vorfahren massiv beeinflusst. Das sind Kontexte darunter viele von uns gelitten haben. Die Konsequenzen sind teilweise massiv und sehr oft traumatischer Natur.

Mit diesem Bewusstsein können wir allen Menschen neu begegnen, denn wir können davon ausgehen, dass diese alte Matrix noch wirkt.

Allein durch deine persönliche Erfahrung und durch dieses Gesamtbild, dass sich nun besonders schön zeichnen lässt, stecken große **Geschenke**.

Abgesehen von Bewusstsein Prozess haben wir doch diese Erlebnisse, die vielleicht beschwerlich und verletzend waren, auch besondere **Begabungen und Talente** entwickelt. **Erinnere dich an dieses Bild.**



Genau darauf wollen wir unseren Fokus lenken. Auf das, was wir gelernt haben.

Das ist sozusagen noch mal eine Draufgabe zu den bisherigen Entdeckungen.

Mach nun auch dazu kontemplative Gedanken und schreibe die Erkenntnisse nieder.

9) Fokus auf Potenziale

Dieser Prozess führt uns in die Tiefe – zum Wesen wahrhaftiger Transformation. Der wichtigste Schritt bisher war, im Alten jene *Fundstücke* zu erkennen, die die Grundlage für unsere neue Ausrichtung bilden. Denn nur wer das Alte würdigt, kann wirklich gut weitergehen.

Diese Grundlage haben wir nun geschaffen.

Jetzt wenden wir uns im letzten Abschnitt den **Potenzialen** zu.

Dabei ist es essenziell, die Geschenke aus den bisherigen Erfahrungen bewusst zu erkennen, sie mitzunehmen und den Fokus klar auf die neuen Möglichkeiten zu richten.

Dazu ist es hilfreich, das Thema mit Ernsthaftigkeit zu betrachten – und es auch tatsächlich umzusetzen.

Da ich in meiner Arbeit implizit mit wissenschaftlichen Prinzipien wirke, kommen diese auch hier zum Einsatz.

Vorbereitung für die Übung

- Verwende Papier im Format **A5**, idealerweise mit einer Papierstärke von **120–150 g**, damit du es später besser positionieren kannst.
- Begib dich in eine **aufrechte, präsente Haltung** und richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du in deinem Leben realisieren möchtest.
- Denke an deine **Potenziale** – jene, die sich bereits zeigen oder solche, die sich aus den bisherigen Übungen ergeben haben.

Kreativer Ausdruck

- Nimm Farbstifte zur Hand und **male die Essenz** deines Potenzials auf das Blatt Papier.
- Du kannst **Worte, Symbole** oder **Bilder** verwenden.
- Versetze dich währenddessen in einen **kontemplativen und äußerst präsenten Zustand** – je bewusster du bei der Sache bist, desto kraftvoller wird das Ergebnis.

Ritual der Fokussierung

- Wenn du dein Bild oder dein Wort fertiggestellt hast, **positioniere das Papier** an einem Platz, wo du innere Arbeit machst (falls du noch keinen solchen Platz hast, richte dir einen kleinen Bereich dafür ein).
- Nimm eine **Stabkerze** auf einem Kerzenständer und platziere sie so, dass das Papier in ihrer Nähe liegt.
- Dunkle den Raum ab, zünde die Kerze an und **fokussiere deinen Blick** etwa 10–15 Minuten lang auf die Flamme.
- Danach richte deinen Blick auf dein Papier und konzentriere dich auf das, was du darauf festgehalten hast.

Wirkweise

Durch den Blick auf die Kerze leerst und fokussierst du deinen Geist zugleich. Du bringst dein Gehirn in eine höhere Frequenz, öffnest damit den Zugang zum **Unterbewusstsein** und programmierst tiefe Impulse in dein **autonomes Nervensystem**.

Dank der erhöhten Schwingung wirkt diese Übung **schnell und tief** – und sie unterstützt die Integration deiner neuen Ausrichtung auf allen Ebenen.

10) Vertiefung

Es kann sein, dass sich manche dieser Energien tiefer im Körper festgesetzt haben, insbesondere im autonomen Nervensystem.

Deshalb ist es ratsam, dich diesen Schichten achtsam zu nähern – besonders dann, wenn du mit den ersten Schritten noch keine spürbare Veränderung erfährst.

An dieser Stelle würde es zu weit führen, tiefer in diese Prozesse einzutauchen.

Daher lade ich dich herzlich ein, dir das Format **Trance-Formation** anzusehen – eine Methode, die genau hier ansetzt.

In diesem Rahmen arbeitest du mit deiner kraftvollen Intention und nutzt gezielte **Breath-Work**, um alte Energien bewusst aus deinem System zu verabschieden.

Diese Energien sind nicht "schlecht", doch sie erfüllen noch immer eine Funktion im Rahmen eines alten Musters.

Durch den vorangegangenen bewussten Prozess hast du mental bereits erkannt, was hinter diesen Mustern steht – du hast Vergebung geübt und Heilung auf psychologischer Ebene erfahren. Ebenso hast du die Botschaften und Geschenke darin empfangen.

Nun darf diese Veränderung auch im Körper ankommen, um dein gesamtes System zu entlasten. Wenn wir diese alten Schleifen nicht auflösen, wirken sie unterschwellig weiter und halten eine fortlaufende Dynamik aufrecht.

Trance-Formation hilft dir, diese Kreisläufe effektiv zu unterbrechen – und Raum für neue Lebendigkeit zu schaffen.

[Hier geht's zum Link + ein paar ergänzende Zeilen zu Trance-Formation]

17. Archetypen – Schatten und Potenziale

Nun starten wir mit den Archetypen und steigen anschließend tiefer ein:
Wir widmen uns den Repräsentanten der alten Matrix – den Schattenseiten von **Saturn**, **Pluto**, **Lilith** und dem **unteren Mondknoten**.

Gleichzeitig öffnen wir den Raum für die höheren, lichtvollen Energien – die Botschafter der göttlichen Matrix: **Uranus**, **Neptun**, **der nördliche Mondknoten** und **Priapus**.

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse in Astrologie – einzig ein offenes, interessiertes Grundverständnis.

Die „Menükarte“ ist intuitiv gestaltet: Du kannst in deinem eigenen Tempo eintauchen und die Texte in hoher Präsenz lesen – achtsam spüren, welche Impulse und Erkenntnisse für dich wichtig sind.

Lies die folgenden Texte in hoher Präsenz und Selbstbeobachtung. Achte darauf, wo du in Resonanz gehst. Mach dir Notizen und führ vielleicht auch ein Tagebuch.

Widder

Der **Widder** steht an erster Stelle des Tierkreises. Er ist der große Impulsgeber, der erste Funken im ewigen Kreislauf von Geburt, Leben, Sterben und Erneuerung.
Er verkörpert den **reinen Willensakt**, den **mutigen Beginn**, den Moment, in dem aus dem Nichts heraus eine neue Richtung eingeschlagen wird. Ohne Widder gäbe es keinen Aufbruch, kein „Ja“ zum Leben und keine Eroberung neuen Terrains.

Schlüsselthemen:

- Geburt / Neubeginn
- Mut / Durchsetzungskraft
- Unmittelbarkeit / Instinkt
- Selbstbehauptung / Eigenwille
- Impulsivität / Handlungskraft
- Kampf / Pioniergeist

Energetische Qualität des Widders

Die Energie des Widders ist **roh, direkt** und **ungefiltert**.

Es geht nicht um überlegtes Planen, sondern um das **spontane Handeln aus dem inneren Feuer heraus**.

Er denkt nicht lange nach, er macht einfach.

Er stellt die **reine Bewegung des Lebens** dar – frei, wild, leidenschaftlich, manchmal auch ungestüm und ungebündelt.

Der Widder bringt die Fähigkeit, sich aus inneren und äußeren Begrenzungen zu befreien.

Er ist derjenige, der als erster den Sprung ins Unbekannte wagt, wo andere noch zaudern. Er verkörpert den **göttlichen Funken des Anfangs**.

1. Ungeduld & Impulsivität

Widder handelt oft **schnell und ohne lange nachzudenken**. Das kann zu voreiligen Entscheidungen, unüberlegten Handlungen oder Konflikten führen. Sie haben wenig Geduld für lange Prozesse und wollen sofort Ergebnisse sehen.

2. Egozentrik & Selbstbezogenheit

Da Widder stark auf die eigene **Initiative und Selbstverwirklichung** fokussiert ist, kann er manchmal andere übergehen oder wenig Rücksicht auf deren Gefühle nehmen. Es fällt ihm schwer, sich in andere hineinzuversetzen, weil er aus dem „Ich“-Bewusstsein heraus agiert.

3. Aggressivität & Reizbarkeit

Widder ist ein **kriegerisches Zeichen**, das gerne herausfordert. Wenn Dinge nicht nach seinem Willen laufen, kann er **schnell wütend oder gereizt** werden. Seine Durchsetzungskraft kann in rücksichtsloses oder konfrontatives Verhalten umschlagen.

4. Kurzlebige Begeisterung & fehlende Ausdauer

Widder liebt den **Kick des Neuanfangs**, aber sobald die erste Euphorie nachlässt, kann er das Interesse verlieren. Langfristige Projekte oder Disziplin fallen ihm schwer, weil er sich lieber ins nächste Abenteuer stürzt.

5. Risiko- & Streitlust

Da Widder **keine Angst vor Herausforderungen** hat, kann er manchmal unnötige Risiken eingehen oder sich in Konflikte stürzen, nur um seinen Willen durchzusetzen. Er liebt es, sich zu messen, aber das kann auch zu unnötigen Kämpfen oder Streitereien führen.

6. Widerstand gegen Autoritäten

Widder will **sein eigener Chef** sein und hat Schwierigkeiten, sich unterzuordnen. Er kann rebellisch oder trotzig reagieren, wenn er sich kontrolliert fühlt – auch wenn es für ihn selbst von Vorteil wäre.

7. Mangel an Diplomatie

Die direkte und ehrliche Art des Widders kann erfrischend sein, aber manchmal auch **verletzend oder taktlos**. Er sagt, was er denkt, ohne darüber nachzudenken, wie es bei anderen ankommt.

Wie kann Widder seine Schatten transformieren?

Geduld entwickeln: Lernen, dass nicht alles sofort geschehen muss.

Empathie üben: Sich bewusst in andere hineinversetzen.

Langfristige Ziele setzen: Nicht nur den Anfang, sondern auch die Umsetzung und das Durchhalten wertschätzen.

Diplomatie lernen: Direkte Ehrlichkeit mit Fingerspitzengefühl kombinieren.

Energie lenken: Sport oder kreative Aktivitäten helfen, überschüssige Energie konstruktiv zu nutzen.

Der Widder ist eine unglaublich starke und mutige Energie – wenn er seine Schatten integriert, kann er eine **kraftvolle Führungspersönlichkeit und inspirierender Pionier** sein!

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork - FOKUS

.....

Stier

Der **Stier** ist ein Erdzeichen, das für Stabilität, Genuss, Durchhaltevermögen und materielle Sicherheit steht. Doch auch der Stier hat seine **Schattenseiten**, die sich auf verschiedenen Ebenen zeigen können:

1. Sturheit & Unnachgiebigkeit

Stiere sind bekannt für ihre **Beharrlichkeit**, doch das kann auch in starre **Unbeweglichkeit** umschlagen. Einmal gefasste Meinungen oder Entscheidungen lassen sie nur schwer los – selbst wenn es bessere Alternativen gibt. Sie hassen Veränderungen und neigen dazu, an Gewohnheiten festzuhalten, selbst wenn diese nicht mehr förderlich sind.

2. Materialismus & Besitzdenken

Stiere lieben **Sicherheit und Komfort**, doch das kann zu einer **fixierten Haltung auf Besitz und Geld** führen. Sie können übermäßig auf materielle Werte fokussiert sein und sich durch Statussymbole definieren. Manchmal neigen sie auch dazu, Menschen oder Dinge zu „besitzen“ und loslassen fällt ihnen schwer.

3. Bequemlichkeit & Trägheit

Da Stier das Zeichen des **Genusses** ist, kann er manchmal zu **faul oder passiv** werden. Er liebt gutes Essen, ein schönes Zuhause und entspannte Routinen – doch wenn die Komfortzone zu groß wird, kann das in **Bequemlichkeit und mangelnde Motivation** umschlagen. Er bewegt sich nur ungern aus seiner Wohlfühlzone.

4. Eifersucht & Besitzergreifung

In Beziehungen kann der Stier sehr **eifersüchtig und besitzergreifend** sein. Er braucht Sicherheit und Beständigkeit, aber wenn er sich bedroht fühlt, kann er klammern oder kontrollierend werden.

5. Genuss-Sucht & Exzess

Da Stiere sehr sinnliche Menschen sind, können sie zu **Übertreibungen neigen** – ob es nun Essen, Luxus oder andere sinnliche Genüsse betrifft. Sie lieben es, sich etwas zu gönnen, aber manchmal fehlt ihnen das Maß.

6. Widerstand gegen Veränderungen

Stier liebt das **Bekannte** und fühlt sich in festen Strukturen sicher. Deshalb kann er Veränderungen **extrem ablehnen**, selbst wenn sie notwendig oder sinnvoll sind. Neue Ideen oder spontane Wendungen bringen ihn aus dem Gleichgewicht.

7. Passiver Widerstand & Unbeweglichkeit

Im Gegensatz zum Widder, der seine Wut offen zeigt, reagiert der Stier oft mit **stillem Trotz und innerem Widerstand**. Anstatt sich direkt zu konfrontieren, kann er einfach „dichtmachen“, was für sein Umfeld frustrierend sein kann.

Wie kann der Stier seine Schattenseiten transformieren?

Flexibilität üben – Sich bewusst für Neues öffnen und Vertrauen entwickeln, dass Veränderung auch Positives bringen kann.

Loslassen lernen – Besitz ist nicht gleich Sicherheit; emotionale und innere Sicherheit ist wichtiger als äußere.

Maßhalten im Genuss – Bewusst genießen, aber ohne Exzess.

Aktiv werden – Sich immer wieder aus der Komfortzone herausbewegen, auch wenn es anstrengend erscheint.

Gesunde Beziehungen pflegen – Vertrauen statt Kontrolle oder Eifersucht entwickeln.

Innere Sicherheit finden – Weniger auf materielle Absicherung, mehr auf innere Stabilität setzen.

Ein gut integrierter Stier ist **stabil, verlässlich, bodenständig und genießt das Leben mit Maß und Freude**. Wenn er seine Schattenseiten ausgleicht, kann er eine **Quelle der Ruhe, Kraft und Beständigkeit** für andere sein!

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Zwilling

Der **Zwilling** ist ein Luftzeichen, das für Kommunikation, Vielseitigkeit, Neugier und geistige Beweglichkeit steht. Doch auch Zwillinge haben ihre **Schattenseiten**, die sich in bestimmten Verhaltensweisen zeigen können:

1. Oberflächlichkeit & Rastlosigkeit

Zwillinge interessieren sich für viele Dinge gleichzeitig, doch das kann dazu führen, dass sie sich **nicht tief genug auf ein Thema oder eine Person einlassen**. Sie springen oft von einer Idee zur nächsten, ohne wirklich in die Tiefe zu gehen. Das kann ihnen den Ruf geben, **unzuverlässig oder flatterhaft** zu sein.

2. Unruhe & Zerstreutheit

Ihre mentale Aktivität ist extrem hoch, wodurch sie schnell **unruhig oder nervös** werden. Zwillinge können Schwierigkeiten haben, sich auf eine Sache zu konzentrieren oder zur Ruhe zu kommen, weil ihr Kopf ständig in Bewegung ist.

3. Sprunghaftigkeit & Unverbindlichkeit

Sie sind Meister der Anpassung, doch manchmal kann das auch bedeuten, dass sie sich **nicht festlegen oder Verantwortung übernehmen** wollen. Sie können sich aus Verbindlichkeiten herauswinden oder „Ja“ sagen, ohne es wirklich zu meinen.

4. Doppeldeutigkeit & Unehrlichkeit

Der Zwilling ist das Zeichen der **Dualität** – das kann bedeuten, dass sie sich manchmal **widersprüchlich verhalten** oder sich so geschickt ausdrücken, dass nicht klar ist, was sie wirklich meinen. In extremen Fällen kann das als **Unaufrichtigkeit oder Manipulation** wahrgenommen werden.

5. Angst vor Stille & Tiefe

Zwillinge fühlen sich am wohlsten, wenn sie **reden, lernen und sich austauschen** – doch die stille, tiefgehende emotionale Welt kann ihnen fremd oder unangenehm sein. Sie neigen dazu, sich durch Ablenkung oder Humor von ernsten oder unangenehmen Themen zu distanzieren.

6. Oberflächliche Beziehungen & Bindungsangst

Durch ihre **Liebe zur Freiheit und Unabhängigkeit** fällt es Zwillingen oft schwer, sich tief auf eine Person einzulassen. Sie brauchen geistige Stimulation in Beziehungen – wenn es ihnen zu monoton wird, können sie sich emotional zurückziehen oder weiterziehen.

7. Ruheloser Geist & Entscheidungsschwäche

Zwillinge denken **schnell und in alle Richtungen**, was ihnen hilft, neue Perspektiven zu entdecken. Doch genau das kann sie in die **Entscheidungsfalle** führen – sie sehen so viele Möglichkeiten, dass sie sich schwer tun, eine klare Richtung einzuschlagen.

Wie kann der Zwilling seine Schattenseiten transformieren?

Tiefe statt nur Breite suchen – Sich bewusst in Themen oder Beziehungen vertiefen und nicht nur an der Oberfläche bleiben.

Ruhe & Achtsamkeit üben – Meditation oder bewusste Stille kann helfen, den Geist zu zentrieren.

Verbindlichkeit entwickeln – Lernen, dass Freiheit nicht bedeutet, sich vor Verantwortung zu drücken.

Ehrlichkeit mit sich selbst und anderen – Klar und authentisch kommunizieren, anstatt sich hinter Worten zu verstecken.

Emotionen annehmen – Nicht alles zerdenken oder „wegreden“, sondern Gefühle bewusst durchleben.

Bewusst Entscheidungen treffen – Lernen, dass es nicht die *perfekte* Wahl gibt, sondern dass jede Entscheidung Entwicklung ermöglicht.

Ein gut integrierter Zwilling ist **geistig flexibel, kommunikativ, klug und offen für Neues, ohne seine Tiefe oder Authentizität zu verlieren.**

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Krebs

Der **Krebs** ist ein Wasserzeichen, das für Emotionen, Fürsorge, Intuition und Heimatverbundenheit steht. Doch auch der Krebs hat seine **Schattenseiten**, die ihn in bestimmten Situationen blockieren können:

1. Überempfindlichkeit & Launenhaftigkeit

Krebse nehmen ihre Umwelt extrem feinfühlig wahr – doch das kann auch dazu führen, dass sie **überempfindlich auf Kritik oder Zurückweisung** reagieren. Ihre Emotionen können unvorhersehbar schwanken, sodass sie an einem Tag liebevoll und offen sind und am nächsten Tag in ihrer Schale verschwinden.

2. Rückzug & Passiv-Aggressivität

Anstatt Probleme offen anzusprechen, neigen Krebse dazu, sich **zurückzuziehen und zu schmollen**. Wenn sie verletzt sind, sagen sie oft nicht direkt, was los ist, sondern erwarten, dass andere es „einfach wissen“. Diese **indirekte Art der Kommunikation** kann für ihr Umfeld herausfordernd sein.

3. Klammern & Abhängigkeit

Da Krebse starke Bindungen zu Menschen aufbauen, können sie manchmal **zu besitzergreifend oder emotional abhängig** werden. Sie haben Angst, verlassen zu werden, und versuchen daher, ihre Liebsten festzuhalten – sei es durch Fürsorge, emotionale Manipulation oder Schuldgefühle.

4. Angst vor Veränderung

Krebse lieben **Sicherheit, Vertrautheit und Traditionen**. Doch das kann dazu führen, dass sie sich **gegen Veränderungen sträuben**, selbst wenn diese notwendig sind. Sie hängen oft zu sehr an der Vergangenheit und tun sich schwer, loszulassen.

5. Übermäßiges Sorgen & Pessimismus

Durch ihre tiefe emotionale Verbindung zu ihren Mitmenschen neigen Krebse dazu, sich **ständig Sorgen um andere zu machen**. Manchmal malen sie sich die schlimmsten Szenarien aus und lassen sich von Angst und Unsicherheiten leiten.

6. Emotionaler Rückzug & Mauern aufbauen

Wenn sie verletzt wurden, bauen Krebse eine unsichtbare **emotionale Schutzmauer** um sich herum. Sie lassen dann niemanden mehr an sich heran und können sehr verschlossen oder misstrauisch werden.

7. Überbetonung der Vergangenheit

Krebse hängen stark an Erinnerungen und können oft **in Nostalgie oder alten Verletzungen** feststecken. Sie lassen Vergangenes nicht immer los und tragen emotionale Wunden lange mit sich herum.

Wie kann der Krebs seine Schattenseiten transformieren?

Offene Kommunikation üben – Ehrlich sagen, was sie fühlen, anstatt sich nur zurückzuziehen.

Loslassen lernen – Verstehen, dass Sicherheit nicht in der Vergangenheit liegt, sondern in der eigenen inneren Stärke.

Gesunde Grenzen setzen – Andere lieben, ohne sich selbst emotional auszubeuten.

Veränderungen als Chancen sehen – Nicht nur im Vertrauten Schutz suchen, sondern auch Neues willkommen heißen.

Selbstfürsorge stärken – Nicht nur für andere da sein, sondern auch sich selbst heilen und nähren.

Vertrauen statt Kontrolle – Menschen lieben und ihnen Raum zur Entfaltung geben, ohne sie festzuhalten.

Ein gut integrierter Krebs ist **einfühlsam, intuitiv, fürsorglich und tief verbunden mit sich und seinen Liebsten** – ohne sich selbst oder andere zu erdrücken.

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Löwe

Der **Löwe** ist ein Feuerzeichen, das für Selbstbewusstsein, Kreativität, Charisma und Großzügigkeit steht. Doch wie jedes Zeichen hat auch der Löwe seine **Schattenseiten**, die ihn aus der Balance bringen können:

1. Egozentrik & Dominanz

Löwen haben eine starke Persönlichkeit und lieben es, im Mittelpunkt zu stehen. Doch manchmal neigen sie dazu, **alles auf sich zu beziehen** und erwarten, dass sich die Welt um sie dreht. Sie können dann arrogant oder überheblich wirken und übersehen die Bedürfnisse anderer.

2. Geltungsdrang & Anerkennungssucht

Löwen brauchen **Bestätigung und Bewunderung** – wenn sie diese nicht bekommen, können sie sich unsicher oder verletzt fühlen. In ihrer Schattenseite tun sie viel, um Aufmerksamkeit zu erlangen, und fühlen sich unwohl, wenn sie nicht im Rampenlicht stehen.

3. Sturheit & Rechthaberei

Ein Löwe hat eine **klare Vorstellung von sich selbst und seiner Welt**. Wenn jemand ihm widerspricht oder seine Autorität in Frage stellt, kann er sehr stur reagieren. Er möchte ungern Fehler zugeben und kann sich schwer anpassen, wenn seine Pläne nicht aufgehen.

4. Drama & Übertreibung

Löwen haben ein großes Herz, aber auch eine **Neigung zu Theatralik**. Wenn sie sich ungerecht behandelt fühlen oder nicht genug Anerkennung bekommen, können sie Situationen dramatisieren oder sich in eine Opferrolle begeben.

5. Kontrollbedürfnis & Besitzdenken

Löwen haben eine **starke Führungsnatur**, aber das kann sich in Kontrolle und Besitzdenken verwandeln – sowohl in Beziehungen als auch in anderen Lebensbereichen. Sie können ihre Mitmenschen unbewusst „überstrahlen“ oder erwarten, dass sich alles nach ihrem Willen richtet.

6. Empfindlichkeit gegenüber Kritik

Trotz ihres selbstbewussten Auftretens können Löwen innerlich **empfindlich auf Kritik reagieren**. Sie nehmen Angriffe auf ihr Ego oft persönlich und haben manchmal Schwierigkeiten, konstruktives Feedback anzunehmen.

7. Maßlosigkeit & Extravaganz

Löwen lieben das **Schöne, Große und Luxuriöse**. Doch in ihrer Schattenseite können sie übertreiben – sei es beim Geldausgeben, beim Feiern oder beim Erzählen ihrer eigenen Geschichten. Ihr Hang zur Großzügigkeit kann auch dazu führen, dass sie über ihre Verhältnisse leben.

Wie kann der Löwe seine Schattenseiten transformieren?

Anerkennung von innen heraus finden – Nicht nur auf äußere Bestätigung angewiesen sein.

Demut üben – Verstehen, dass echte Größe aus Authentizität kommt, nicht aus Dominanz.

Flexibler werden – Lernen, dass auch andere Perspektiven wertvoll sind und Kompromisse kein Zeichen von Schwäche sind.

Kritik als Wachstum sehen – Feedback nicht als Angriff, sondern als Chance zur Weiterentwicklung betrachten.

Mitgefühl & Teamgeist stärken – Andere nicht nur als Publikum sehen, sondern als gleichwertige Mitgestalter.

Balance zwischen Größe und Maß finden – Luxus genießen, aber nicht in Maßlosigkeit verfallen.

Ein gut integrierter Löwe ist **strahlend, selbstbewusst, kreativ und herzlich** – ohne über andere hinwegzugehen oder Bestätigung von außen zu brauchen.

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Jungfrau

Die **Jungfrau** ist ein Erdzeichen, das für Analyse, Ordnung, Präzision und Dienst am Gemeinwohl steht. Doch auch dieses Zeichen hat seine **Schattenseiten**, die Jungfrauen in ihrer persönlichen Entwicklung blockieren können.

1. Perfektionismus & Selbstkritik

Jungfrauen haben hohe Ansprüche – nicht nur an andere, sondern vor allem an sich selbst. Doch wenn dieser Anspruch zu stark wird, können sie sich in **Perfektionismus verstricken** und sich selbst nie genug sein. Das führt oft zu Selbstzweifeln oder einem ständigen Gefühl, nicht „gut genug“ zu sein.

2. Kontrollzwang & Detailverliebtheit

Durch ihre analytische Natur wollen Jungfrauen oft **alles planen, organisieren und optimieren**. Doch das kann dazu führen, dass sie sich in Kleinigkeiten verlieren und das große Ganze aus den Augen verlieren. Sie können schwer loslassen und vertrauen, dass sich Dinge auch ohne ihre Kontrolle fügen.

3. Übermäßige Kritik & Besserwisserei

Jungfrauen haben ein scharfes Auge für Fehler – was sie zu großartigen Problemlösern macht, aber auch dazu führen kann, dass sie **ständig an anderen (und sich selbst) herumnörgeln**. Ihre Kritik kann hart oder pingelig wirken, selbst wenn sie nur helfen wollen.

4. Emotionale Zurückhaltung & Verkopft sein

Jungfrauen neigen dazu, Gefühle **rationalisieren zu wollen**, anstatt sie einfach zuzulassen. Sie analysieren Emotionen, statt sie wirklich zu fühlen, und können dadurch kalt oder distanziert wirken.

5. Pessimismus & Sorgenmentalität

Da Jungfrauen gerne Probleme lösen, neigen sie dazu, **ständig auf mögliche Fehler oder Gefahren zu achten**. Sie können sich in Sorgen verlieren, immer das Schlimmste erwarten und Schwierigkeiten haben, einfach mal zu genießen, was ist.

6. Überarbeitung & Selbstaufopferung

Jungfrauen haben eine ausgeprägte Arbeitsethik und möchten nützlich sein. Doch wenn sie es übertreiben, arbeiten sie sich **bis zur Erschöpfung auf** und vergessen ihre eigenen Bedürfnisse. Sie tun viel für andere, erwarten aber oft, dass es „gesehen“ wird – tun sich aber schwer, aktiv um Hilfe zu bitten.

7. Schwierigkeiten mit Chaos & Spontaneität

Jungfrauen mögen Struktur und Ordnung – Unvorhersehbares oder chaotische Menschen können sie daher nervös machen. Sie haben oft Schwierigkeiten, sich einfach dem Moment hinzugeben und locker zu lassen.

Wie kann die Jungfrau ihre Schattenseiten transformieren?

Perfektionismus loslassen – Fehler gehören zum Leben und sind oft der beste Lehrer.

Vertrauen lernen – Nicht alles muss bis ins Detail kontrolliert werden.

Weniger kritisieren, mehr wertschätzen – Fokus auf das Positive lenken, nicht nur auf das, was „falsch“ ist.

Gefühle zulassen – Emotionen nicht nur analysieren, sondern auch fühlen und ausdrücken.

Sich Pausen gönnen – Nicht nur für andere da sein, sondern auch für sich selbst sorgen.

Lockerheit & Spontaneität üben – Lernen, dass manchmal gerade das Ungeplante die besten Momente bringt.

Eine gut integrierte Jungfrau ist **weise, strukturiert, hilfsbereit und bodenständig** – ohne sich von **Perfektionismus, Sorgen oder ständiger Kontrolle blockieren zu lassen**.

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Waage

Die **Waage** ist ein Luftzeichen, das für Harmonie, Ästhetik, Diplomatie und soziale Intelligenz steht. Doch auch die Waage hat **Schattenseiten**, die sie aus dem Gleichgewicht bringen können.

1. Entscheidungsschwäche & Unentschlossenheit

Waagen möchten immer **beide Seiten einer Situation abwägen**, was dazu führen kann, dass sie sich endlos im Kreis drehen und sich schwer entscheiden können. Sie haben Angst, Fehler zu machen oder jemanden zu enttäuschen, was sie in eine passive Haltung bringen kann.

2. Konfliktvermeidung & Fassade wahren

Waagen lieben Frieden und Harmonie – manchmal aber um jeden Preis. Sie scheuen Konfrontationen und vermeiden es, klare Grenzen zu setzen. Das kann dazu führen, dass sie **ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken**, nur um Streit zu vermeiden. Nach außen wirken sie ruhig, doch innerlich staut sich oft Frustration an.

3. Abhängigkeit von Anerkennung & Bestätigung

Waagen möchten gemocht werden und haben ein starkes Bedürfnis nach sozialer Akzeptanz. Das kann sie anfällig dafür machen, sich zu sehr an die Meinungen anderer anzupassen oder sich selbst zu verlieren, nur um geliebt und geschätzt zu werden.

4. Oberflächlichkeit & Schönfärberei

Ästhetik und Harmonie sind der Waage wichtig – aber manchmal geht das so weit, dass sie Probleme einfach „überpinselt“, anstatt sie zu lösen. Sie kann dazu neigen, **Dinge schöner darzustellen, als sie sind**, oder unangenehme Wahrheiten zu verdrängen.

5. Angst vor Alleinsein & Co-Abhängigkeit

Waagen fühlen sich in Gesellschaft wohl und suchen oft nach Ergänzung durch andere. Doch diese Sehnsucht nach Verbindung kann dazu führen, dass sie **sich zu sehr auf Beziehungen stützen** oder in toxischen Verbindungen bleiben, nur um nicht alleine zu sein.

6. Perfektionismus in Beziehungen

Die Waage hat oft eine idealisierte Vorstellung von Partnerschaft und kann unrealistische Erwartungen an sich selbst oder an den Partner haben. Sie kann sich selbst unter Druck setzen, immer „perfekt“ sein zu müssen, und ist oft unzufrieden, wenn Beziehungen nicht dem romantischen Ideal entsprechen.

7. Manipulation durch Charme

Da Waagen diplomatisch und charmant sind, können sie diese Fähigkeit auch nutzen, um **andere subtil zu beeinflussen oder ihren Willen durchzusetzen**, ohne direkt zu konfrontieren. Das kann dazu führen, dass sie als „unaufrichtig“ oder „berechnend“ wahrgenommen werden.

Wie kann die Waage ihre Schattenseiten transformieren?

Klare Entscheidungen treffen – Auch mal auf das eigene Bauchgefühl hören, statt es allen recht machen zu wollen.

Konflikte nicht meiden – Lernen, dass ehrliche Auseinandersetzungen zu echter Harmonie führen können.

Eigene Werte über äußere Anerkennung stellen – Selbstwertgefühl nicht von anderen abhängig machen.

Ehrlichkeit vor Perfektion – Probleme offen ansprechen, statt sie schönzureden.

Zeit alleine schätzen lernen – Erkennen, dass man nicht immer andere braucht, um sich vollständig zu fühlen.

Realistische Erwartungen an Beziehungen setzen – Liebe in ihrer Echtheit schätzen, statt Perfektion zu erwarten.

Eine gut integrierte Waage ist **charismatisch, diplomatisch, liebevoll und gerecht** – ohne sich in **Abhängigkeiten, Entscheidungsschwäche oder Konfliktvermeidung zu verlieren**.

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Skorpion

Der **Skorpion** ist ein Wasserzeichen, das für Tiefe, Transformation, Leidenschaft und Macht steht. Doch mit dieser Intensität kommen auch **Schattenseiten**, die den Skorpion in seiner Entwicklung herausfordern können.

1. Kontrollzwang & Misstrauen

Skorpione haben ein tiefes Bedürfnis nach Kontrolle – über sich selbst, ihre Umgebung und manchmal auch über andere. Sie lassen sich ungern überraschen und haben Schwierigkeiten, sich fallen zu lassen. Ihr Misstrauen gegenüber Menschen kann dazu führen, dass sie ständig auf der Hut sind und kaum jemanden wirklich an sich heranlassen.

2. Eifersucht & Besitzergreifung

In Beziehungen sind Skorpione extrem leidenschaftlich – doch ihre starke emotionale Bindung kann in **Eifersucht und Besessenheit** umschlagen. Sie neigen dazu, sich vollständig auf eine Person zu fixieren und haben Angst vor Verrat, selbst wenn es keinen Anlass dazu gibt.

3. Rachsucht & Nachtragendsein

Der Skorpion vergisst nichts. Wenn er sich verletzt fühlt oder betrogen wurde, kann er extrem nachtragend sein und sogar Jahre später noch „zurückschlagen“. Diese Rachsucht kann ihn selbst belasten, weil sie verhindert, dass er loslassen und weiterziehen kann.

4. Manipulation & Kontrolle durch Emotionen

Durch ihre psychologische Tiefe wissen Skorpione genau, **wo die Schwachstellen anderer liegen** – und sie können dieses Wissen bewusst oder unbewusst nutzen, um Menschen zu manipulieren oder zu testen. Sie prüfen andere oft, um ihre Loyalität zu messen, was für ihr Umfeld herausfordernd sein kann.

5. Emotionale Selbstzerstörung & Extreme

Skorpione fühlen alles intensiv – und genau das kann sie in emotionale Abgründe reißen. Sie neigen zu extremen Stimmungen, von absoluter Euphorie bis hin zu tiefster Melancholie oder

Wut. In schwierigen Zeiten können sie sich selbst isolieren und in düstere Gedanken verfallen.

6. Geheimniskrämerei & Verslossenheit

Skorpione sind tiefgründig, aber nicht immer offen. Sie teilen ihre innersten Gedanken und Gefühle nur mit wenigen Auserwählten – wenn überhaupt. Das kann dazu führen, dass sie für andere **mysteriös oder unnahbar** wirken und es schwer ist, wirklich an sie heranzukommen.

7. Obsession & Fixierung auf das Dunkle

Ob es sich um eine Person, eine Idee oder eine Überzeugung handelt – Skorpione können sich regelrecht darin verbeißen und nichts anderes mehr sehen. Sie sind fasziniert von Tabus, dem Verborgenen und dem Abgründigen, was sie in düstere oder destruktive Gedankenspiralen führen kann.

Wie kann der Skorpion seine Schattenseiten transformieren?

Loslassen lernen – Kontrolle und Rache loslassen, um Frieden zu finden.

Vertrauen entwickeln – Nicht jeder Mensch hat schlechte Absichten.

Eifersucht bewusst machen – Sich fragen: Ist die Angst real oder projiziere ich alte Wunden?

Transparenz üben – Geheimnisse sind Teil der Natur des Skorpions, aber ehrliche Kommunikation hilft, tiefere Verbindungen aufzubauen.

Emotionale Balance finden – Nicht in Extremen leben, sondern bewusst Harmonie schaffen.

Dunkelheit in Kreativität umwandeln – Die intensive Energie für Transformation nutzen, statt in destruktiven Mustern festzustecken.

Ein gut integrierter Skorpion ist **kraftvoll, intuitiv, tiefgründig und transformativ** – **ohne sich in Kontrolle, Misstrauen oder emotionaler Zerstörung zu verlieren.**

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Schütze

Der **Schütze** ist ein Feuerzeichen, das für Abenteuerlust, Philosophie, Freiheit und Optimismus steht. Doch auch der Schütze hat **Schattenseiten**, die ihm in seiner Entwicklung herausfordernd begegnen können.

1. Impulsivität & Unüberlegtheit

Schützen sind spontan und leben im Moment, was sie zu großartigen Abenteurern macht. Doch ihre **Impulsivität** kann sie auch dazu führen, dass sie Entscheidungen treffen, ohne über die Konsequenzen nachzudenken. Oft handeln sie zuerst und denken dann – was sie in Schwierigkeiten bringen kann.

2. Mangel an Verantwortung & Verpflichtungen

Schützen lieben ihre Freiheit und scheuen sich davor, sich zu sehr an Verpflichtungen zu binden. Sie können **verantwortungslos** wirken, besonders in Situationen, die Stabilität und Langfristigkeit erfordern. Sie sind mehr an Abenteuern interessiert als an den Anforderungen des Alltags.

3. Taktlosigkeit & Mangel an Diplomatie

Schützen haben eine direkte Art zu sprechen, die manchmal zu **Taktlosigkeit** führen kann. Sie meinen es oft nicht böse, aber sie sind so fokussiert auf die Wahrheit oder ihre Meinung, dass sie unbedacht die Gefühle anderer verletzen können.

4. Überoptimismus & Realitätsflucht

Schützen sind bekannt für ihren **Optimismus** und ihre positive Sicht auf das Leben, aber manchmal ist dieser Optimismus so stark, dass sie die **realen Herausforderungen** ignorieren oder unterschätzen. Sie können sich in Träumen und Illusionen verlieren und dabei die praktischen Aspekte des Lebens vernachlässigen.

5. Mangel an Tiefe & Oberflächlichkeit

Schützen sind neugierig und lieben es, neue Ideen zu erforschen, aber ihre Neugier kann auch dazu führen, dass sie **Oberflächlichkeiten bevorzugen** und sich nicht auf tiefere, emotionalere Themen einlassen. Sie springen oft von einem Thema zum nächsten, ohne jemals wirklich in die Tiefe zu gehen.

6. Flüchtigkeit & Unbeständigkeit

Aufgrund ihres Drangs nach Freiheit können Schützen oft **unbeständig** und **unentschlossen** wirken. Sie fühlen sich schnell von neuen Ideen oder Situationen angezogen, verlieren aber oft das Interesse, sobald die anfängliche Aufregung vorbei ist.

7. Mangel an Selbstdisziplin & Fokus

Schützen sind kreativ und voller Ideen, aber sie haben manchmal Schwierigkeiten, sich auf ein einziges Ziel zu konzentrieren. Ihr Wunsch nach Vielfalt und Abwechslung führt oft dazu, dass sie ihre **Energie zerstreuen**, anstatt sie zu bündeln und konsequent zu verfolgen.

Wie kann der Schütze seine Schattenseiten transformieren?

Verantwortung übernehmen – Auch die Freiheit erfordert Verantwortungsbewusstsein. Schütze sollten lernen, sich langfristig zu engagieren und ihre Verpflichtungen ernst zu nehmen.

Reflexion üben – Statt nur impulsiv zu handeln, könnte der Schütze mehr reflektieren, bevor er Entscheidungen trifft.

Empathie entwickeln – Die direkte Art des Schützen kann durch ein Bewusstsein für die Gefühle anderer ausgeglichen werden.

Realismus statt Idealismus – Den positiven Blick auf das Leben bewahren, aber auch die Herausforderungen des Lebens akzeptieren und annehmen.

Tiefe und Fokus finden – Schütze sollten sich auf wenige Projekte konzentrieren und diese mit voller Hingabe verfolgen.

Selbstdisziplin entwickeln – Den Wunsch nach Freiheit mit Disziplin kombinieren, um Ziele nachhaltig zu erreichen.

Ein gut integrierter Schütze ist **freigeistig, wissbegierig, abenteuerlustig und optimistisch**, ohne sich in Impulsivität, Unverantwortlichkeit oder Oberflächlichkeit zu verlieren.

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Steinbock

Der **Steinbock** ist ein Erdzeichen, das für Verantwortung, Struktur, Ehrgeiz und Disziplin bekannt ist. Doch auch dieser ehrgeizige und praktische Charakter hat seine **Schattenseiten**, die oft mit übermäßiger Selbstdisziplin oder einem zu stark ausgeprägten Bedürfnis nach Kontrolle verbunden sind.

1. Übermäßiger Ehrgeiz & Selbstaufopferung

Steinböcke haben eine starke Arbeitsmoral und ein tiefes Bedürfnis, Erfolg zu erzielen, was sie zu sehr **zielstrebig** und **disziplinierten** Menschen macht. Doch diese Tendenz kann auch zu **Überarbeitung** führen, und sie neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse und ihr Wohlbefinden hintenanzustellen, um ihre Ziele zu erreichen. In extremen Fällen kann das zu Burnout oder emotionaler Erschöpfung führen.

2. Kälte & Emotionale Zurückhaltung

Steinböcke sind oft sehr fokussiert und pragmatisch, was dazu führen kann, dass sie in zwischenmenschlichen Beziehungen als **kühl und distanziert** wahrgenommen werden. Sie tun sich schwer damit, ihre Gefühle zu zeigen oder sich emotional zu öffnen. Dies kann zu Missverständnissen und Entfremdung führen, insbesondere in persönlichen Beziehungen.

3. Pessimismus & Mangel an Leichtigkeit

Der Steinbock sieht oft die Welt durch eine realistische oder sogar **pessimistische** Linse, was dazu führen kann, dass er die Möglichkeiten im Leben nicht immer in ihrer vollen Schönheit und Leichtigkeit erkennt. Seine Ernsthaftigkeit kann dazu führen, dass er das Leben zu **schwer** oder zu **starr** nimmt.

4. Mangel an Flexibilität & Sturheit

Da Steinböcke sehr zielstrebig und strukturiert sind, neigen sie dazu, an ihren eigenen Vorstellungen und Plänen festzuhalten. Sie können **stur** und resistent gegenüber Veränderungen oder neuen Ideen sein. Ihre **Unbeweglichkeit** kann dazu führen, dass sie Chancen verpassen oder in einer Situation verharren, die ihnen nicht gut tut.

5. Übermäßiger Fokus auf Status & Materiellen Erfolg

Steinböcke haben einen ausgeprägten Wunsch, materiellen Erfolg und Status zu erreichen, was sie oft zu **Karriereorientierten** macht. In einigen Fällen kann dieser Fokus auf äußeren Erfolg zu einem **Selbstwertgefühl** führen, das stark an den eigenen Leistungen und materiellen Besitztümern hängt. Es kann sie von wichtigeren, immateriellen Werten wie zwischenmenschlichen Beziehungen oder emotionalem Wohlstand ablenken.

6. Mangel an Lebensfreude & Humor

Steinböcke können manchmal dazu neigen, das Leben **zu ernst** zu nehmen. Ihr Fokus auf Arbeit und Verantwortung kann dazu führen, dass sie das Spielen, Lachen oder einfach das Leben genießen aus den Augen verlieren. Ihr Mangel an Humor oder eine spielerische Leichtigkeit kann sie von der Freude des Lebens abtrennen.

7. Angst vor Misserfolg & Selbstkritik

Steinböcke haben hohe Standards für sich selbst und können sich enorm unter Druck setzen, um ihren eigenen Erwartungen gerecht zu werden. **Misserfolg** ist für sie eine große Angst, da sie oft das Gefühl haben, dass ihr Wert direkt an ihren Erfolgen und ihrer Leistung hängt. Diese ständige **Selbstkritik** und der Druck, perfekt zu sein, können sehr belastend werden.

Wie kann der Steinbock seine Schattenseiten transformieren?

Selbstfürsorge praktizieren – Sich auch Zeit für sich selbst und die eigene Erholung nehmen, um nicht in die Falle des Überarbeitens zu geraten.

Emotionen anerkennen – Mehr Raum für die eigene Gefühlswelt schaffen und lernen, auch Schwäche und Verletzlichkeit zuzulassen.

Optimismus und Leichtigkeit entwickeln – Den Fokus nicht nur auf die schwierigen Aspekte des Lebens legen, sondern auch die schönen und freudigen Momente erkennen.

Flexibilität üben – Sich für Veränderung öffnen und bereit sein, von gewohnten Pfaden abzuweichen.

Wert auf innere Werte legen – Den eigenen Selbstwert nicht an äußeren Erfolgen messen, sondern auf die inneren Qualitäten und Beziehungen achten.

Humor und Freude finden – Das Leben nicht nur als Pflicht ansehen, sondern auch den

Spaß und die Leichtigkeit des Daseins genießen.

Gnade mit sich selbst haben – Misserfolg nicht als persönlichen Versagen sehen, sondern als Teil des Lernprozesses annehmen.

Ein gut integrierter Steinbock ist **verantwortungsbewusst, diszipliniert, geduldig und weise**, ohne sich in Überarbeitung, Isolation oder Pessimismus zu verlieren.

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Wassermann

Der **Wassermann** ist ein Luftzeichen, das für Innovation, Unabhängigkeit, Originalität und Zukunftsorientierung bekannt ist. Doch auch der Wassermann hat seine **Schattenseiten**, die mit seiner Neigung zur Distanzierung, zur Überbewertung der eigenen Ideen und seiner Rebellion gegen das Establishment zusammenhängen können.

1. Übermäßige Distanzierung & Gefühllosigkeit

Wassermänner sind oft sehr **intellektuell** und können ihre **Gefühle** auf eine rationale Weise betrachten, was sie in zwischenmenschlichen Beziehungen als **distanziert** oder **kühl** erscheinen lässt. Sie bevorzugen es oft, ihre Emotionen zu analysieren, anstatt sie zu erleben und zu teilen. Dies kann sie für andere Menschen unnahbar und wenig empathisch wirken lassen.

2. Rebellion ohne Bewusstsein

Wassermänner sind natürliche **Rebellen**, die gegen Konventionen und etablierte Systeme aufbegehren. In ihren extremen Formen können sie jedoch **gegen alles** und jeden kämpfen, ohne einen klaren Sinn oder ein Ziel zu verfolgen. Ihre Rebellion kann zu **Zersplitterung** oder **Chaos** führen, anstatt konstruktiv Veränderungen zu bewirken. Sie könnten sich von Idealen leiten lassen, ohne die praktischen Konsequenzen oder Lösungen zu bedenken.

3. Unerreichbarkeit & Unverbindlichkeit

Wassermänner haben eine starke Neigung zur **Unabhängigkeit** und tun sich schwer, sich in traditionelle Bindungen oder Verpflichtungen zu integrieren. Sie können **unverbindlich** wirken, da sie ihre Freiheit und Autonomie über alles stellen. Dies kann in Beziehungen zu Missverständnissen führen, besonders wenn Partner oder Freunde mehr Nähe und Engagement erwarten.

4. Übermäßiger Fokus auf das Kollektiv & Mangel an Selbstfürsorge

Wassermänner sind oft sehr **gesellschaftsorientiert** und setzen sich für das Wohl der Menschheit ein. Doch diese Fokussierung auf das Kollektiv kann dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und ihr persönliches Wohlbefinden vernachlässigen. Sie können sich so sehr für das große Ganze engagieren, dass sie ihre eigenen **Grenzen** übersehen oder ignorieren.

5. Arroganz der „Überlegenheit“

Wassermänner haben oft den Eindruck, dass ihre **Ideen und Visionen** überlegen sind, was sie manchmal in ihrer Wahrnehmung von sich selbst und anderen arrogant machen kann. Sie neigen dazu, sich als **fortschrittlich** und **zukunftsorientiert** zu betrachten, was sie leicht dazu verleiten kann, andere als **rückständig** oder **konservativ** zu sehen, nur weil diese nicht mit ihren unorthodoxen Ideen übereinstimmen.

6. Schwierigkeit, sich anzupassen

Als Luftzeichen sind Wassermänner sehr an **Ideen und Konzepten** interessiert. Doch sie können Schwierigkeiten haben, sich den **praktischen Aspekten** des Lebens oder der Realität zu stellen. Sie könnten sich in ihren Visionen verlieren und zu wenig Rücksicht auf die aktuelle Situation nehmen, was ihre Fähigkeit, sich in realen, praktischen Kontexten zurechtzufinden, einschränken kann.

7. Verlust der Bodenhaftung

Wassermänner sind sehr **visionär** und von großen Ideen und Zukunftsorientierung geprägt. Doch diese Neigung kann dazu führen, dass sie den Kontakt zur **Gegenwart** oder zu praktischen, handfesten Dingen verlieren. Sie können in ihrer idealistischen Weltsicht abheben und die unmittelbaren Realitäten und Notwendigkeiten des Lebens ignorieren.

Wie kann der Wassermann seine Schattenseiten transformieren?

Emotionale Intelligenz entwickeln – Mehr auf die eigenen Gefühle hören und lernen, auch emotionalen Kontakt zu anderen zu pflegen.

Rebellion mit Ziel – Rebellion sollte nicht nur gegen das Establishment, sondern mit einer klaren Vision und Lösung für die Gesellschaft geführt werden.

Verbindlichkeit lernen – Unabhängigkeit ist wichtig, aber auch in persönlichen Beziehungen und Verpflichtungen Verantwortung übernehmen und Nähe zulassen.

Selbstfürsorge praktizieren – Es ist wichtig, sich nicht nur auf das Wohl des Kollektivs zu konzentrieren, sondern auch die eigenen Bedürfnisse zu achten und Grenzen zu respektieren.

Bescheidenheit üben – Den eigenen Ideen Platz einräumen, aber auch die Vielfalt der Perspektiven und Ideen anderer wertschätzen.

Praktische Umsetzung – Ideen und Visionen nicht nur denken, sondern auch konkret in der realen Welt umsetzen und dabei den Boden unter den Füßen nicht verlieren.

Verbindung zur Realität aufrechterhalten – Die Zukunft zu gestalten ist wunderbar, aber die Gegenwart nicht aus den Augen verlieren und realistisch handeln.

Ein gut integrierter Wassermann ist **visionär, unabhängig, kreativ und zukunftsorientiert**, ohne sich in Arroganz, Isolation oder Überidealismus zu verlieren.

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Fische

Der **Fische**-Aszendent oder das Sonnenzeichen im Tierkreiszeichen Fische ist ein **Wasserzeichen**, das für Sensibilität, Mitgefühl, Kreativität und Intuition bekannt ist. Doch wie jedes Zeichen hat auch der Fisch seine **Schattenseiten**, die mit Überempfindlichkeit, Fluchtverhalten und mangelnder Selbstbestimmung verbunden sein können.

1. Überempfindlichkeit & Verletzbarkeit

Fische haben eine **sehr feine Wahrnehmung** und sind oft in der Lage, die Stimmungen und Emotionen anderer sehr gut zu spüren. Doch diese Fähigkeit kann sie auch **überempfindlich** machen, da sie sich von den Gefühlen und Energien der Menschen um sie herum leicht beeinflussen lassen. Dies kann zu starker emotionaler Erschöpfung führen, besonders wenn sie sich nicht abgrenzen können.

2. Flucht in die Fantasie oder Suchtverhalten

Die Fische neigen dazu, ihre Gefühle oft zu **verdrängen**, besonders wenn die Realität zu schmerzhaft oder zu schwierig wird. Dies kann sie in die Flucht in Fantasiewelten oder sogar in **Suchtverhalten** führen, um sich von der Schwere des Lebens abzulenken. Drogen, Alkohol oder andere Formen von Selbstberuhigung können dann eine Möglichkeit sein, mit der Realität nicht konfrontiert zu werden.

3. Selbstaufopferung & Verlust der eigenen Identität

Fische sind von Natur aus sehr **mitfühlend** und oft bereit, sich für das Wohl anderer aufzuopfern. Doch dieses übermäßige Geben kann dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche **verdrängen**. Sie verlieren sich in der Hilfe für andere und haben Schwierigkeiten, ihre eigenen Grenzen zu setzen, was zu einem Verlust der **Selbstidentität** führen kann.

4. Unentschlossenheit & Mangel an Klarheit

Fische haben oft Schwierigkeiten, klare Entscheidungen zu treffen, da sie sich von ihren vielen Gefühlen und Intuitionen hin- und hergerissen fühlen. Sie neigen dazu, **unscharf** und **unentschlossen** zu sein, da sie die verschiedenen Perspektiven und Möglichkeiten sehen und

sich nicht auf eine klare Richtung festlegen können. Diese **Verwirrung** kann sie in ihrer Handlungsfähigkeit blockieren.

5. Tendenz zur Selbsttäuschung & Illusionen

Die Fische haben eine starke **Verbindung zur spirituellen Welt**, doch diese Neigung kann in **Selbsttäuschung** und **Illusionen** abgleiten. Sie neigen dazu, die Realität nicht immer klar zu sehen, und können sich selbst und anderen falsche Vorstellungen oder unrealistische Erwartungen auferlegen. Sie können sich in **Träumereien** verlieren und das, was tatsächlich vor ihnen liegt, ignorieren.

6. Opfermentalität & Passivität

Fische können sich manchmal in der Rolle des **Opfers** wiederfinden, besonders wenn sie sich hilflos oder von anderen Menschen überfordert fühlen. Sie können Schwierigkeiten haben, sich gegen Ungerechtigkeit oder gegen ihre eigene Situation zu wehren, was sie in **Passivität** versetzen kann. Sie sind dann nicht in der Lage, sich selbst aus schwierigen Situationen zu befreien oder ihre eigenen Bedürfnisse zu verteidigen.

7. Zu viel Mitleid & Emotionale Erschöpfung

Die starke Empathie und das Mitgefühl von Fischen können sie in ihrer Fürsorglichkeit manchmal **überfordern**. Sie können sich in den Gefühlen anderer verlieren und so selbst emotionale **Erschöpfung** erleben, ohne genug für sich selbst zu sorgen. In solchen Fällen können sie sich erschöpft und ausgelaugt fühlen, da sie ihre eigenen emotionalen Grenzen nicht erkennen und achten.

Wie kann der Fisch seine Schattenseiten transformieren?

Selbstfürsorge und Abgrenzung üben – Es ist wichtig, sich von den Gefühlen anderer abzugrenzen und für sich selbst zu sorgen. Fische sollten lernen, ihre eigenen Bedürfnisse ebenso ernst zu nehmen wie die der anderen.

Realismus entwickeln – Fische können ihre Träume und Fantasien nutzen, um kreativ und visionär zu sein, aber sie sollten auch lernen, sich nicht in Illusionen zu verlieren. Eine gesunde Verbindung zur Realität hilft, die Visionen effektiv umzusetzen.

Entscheidungsfindung stärken – Fische sollten lernen, ihre Intuition zu vertrauen, aber auch ihre Entscheidungsfindung zu stärken. Klare Ziele und eine strukturierte Herangehensweise helfen, ihre Unsicherheit zu überwinden.

Eigene Identität finden – Fische sollten sich Zeit nehmen, um ihre eigenen Wünsche und Ziele zu erkennen und sich nicht nur durch das Bedürfnis nach Hilfe für andere definieren. Das eigene Wohl sollte nicht zu oft aufgeschoben werden.

Grenzen setzen – Fische sollten ihre eigenen Grenzen anerkennen und lernen, „Nein“ zu sagen. Es ist wichtig, sich nicht zu verlieren und auch die eigene emotionale Energie zu schützen.

Akzeptanz der eigenen Realität – Fische sollten lernen, die Realität anzunehmen und auch unangenehme Wahrheiten zu konfrontieren. Ein gesunder Umgang mit der Realität hilft, Selbsttäuschung und unrealistische Erwartungen zu vermeiden.

Gesunde Mitgefühl und Hilfe für andere – Fische sollten ihre empathischen Fähigkeiten einsetzen, ohne sich selbst zu erschöpfen. Es ist wichtig, anderen zu helfen, aber auch zu wissen, wann es Zeit ist, sich zurückzuziehen und auf die eigene Erholung zu achten.

Ein gut integrierter Fisch ist **mitfühlend, kreativ, intuitiv und spirituell**, ohne sich in Selbstaufopferung, Flucht oder Illusionen zu verlieren.

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

18. Schwerpunkt alte Matrix

Vorab: Die alte Matrix hat besonders mit den genannten Archetypen zu tun. Ich möchte diese nicht per se negativ färben. Auch hier gibt es Potenziale. Ebenso geht es mir bei den Archetypen für die göttliche Matrix. Natürlich gibt es auch hier Schattenseiten.

Das ist mir besonders wichtig, dass diese nicht per se eine bewertende Färbung haben. Auch wenn wir seit 2020 eine Tendenz haben, welche gewisse Schatten betonen, ist das eine temporäre Angelegenheit, die durch den Übergang in das neue Zeitalter gefärbt ist. Das zu betonen, ist zentral, denn es gibt kein gut oder schlecht an sich. Alles ist immer eine Frage der Perspektive, aus der wir auf Geschehnisse blicken!

Starten wir nun mit dem Schwerpunkt in der alten Matrix mit Saturn, Pluto, Lilith und dem unteren Mondknoten, worauf ich oben bereits hingewiesen habe.

♄ Saturn

Allgemeine Bedeutung:

Saturn steht in einer neutralen Beschreibung für Struktur, Ordnung, Gesetzmäßigkeit, Verantwortung, Disziplin und Reifung.

Er zeigt uns, wo wir gefordert sind, **Grenzen zu respektieren**, uns **klar zu positionieren**, und über Zeit hinweg **innerlich zu wachsen**. Er prüft, ob wir es ernst meinen – mit uns selbst, mit unserem Weg, mit unserem Beitrag.

Er ist der innere Lehrer, der uns keine Abkürzungen erlaubt. Sein Geschenk liegt **nicht in der Leichtigkeit**, sondern in der Tiefe der Wandlung durch Beharrlichkeit, Integrität und Selbstständigkeit.

Saturn ist auch „Herr der Ringe“: Beschränkung und Unterjochung. Wann erleben die Menschen diese Beschränkungen und Unterbindung der natürlichen Qualitäten?

Saturn steht auch für „**das System**“. Wie sehen wir das Schulsystem, Arbeitssystem, Gesundheitssystem, Finanzsystem, (...). Was fällt dir dabei auf? Wie gesund sind diese Systeme und was macht es mit den Menschen?

Er ist der Hüter der Schwelle. Sind es diese Schwellen, die wir überwinden sollen? Kann gut sein!

Saturn ist der innere Alchemist.

Er verwandelt das Blei der Angst und Begrenzung in das Gold der Selbstautorität und seelischen Reife. Er fragt nicht: "Wie leicht ist dein Weg?" – sondern: "**Bist du bereit, dich tief einzulassen auf deine Essenz, auch wenn es unbequem wird?**"

Im neuen Paradigma, in der Luftepoche, dürfen wir Saturn **neu integrieren** – nicht als autoritären Zwingherrn, sondern als weisen Meister, der uns an unsere **Verantwortung für uns selbst und unser Licht erinnert**.

Allgemeine Bedeutung

- Archetyp der **inneren Autorität** und **zeitlosen Weisheit**
- Symbolisiert das **Prinzip von Form, Grenze und Inkarnation**
- Hüter des **Karmas**: konfrontiert uns mit den Konsequenzen unseres Tuns
- Steht für **Verpflichtung, Klarheit, Erdung** und das **Gesetz von Ursache und Wirkung**
- In der persönlichen Entwicklung zeigt Saturn, wo wir durch **Selbsterkenntnis** und **Konsequenz** zur Meisterschaft gelangen können
- Verkörpert die Langsamkeit der Reifung – "**Wahrhaftiges braucht Zeit**"

Schattenseiten von Saturn

- **Angstbasiertes Verhalten**: lähmende Angst vor Verantwortung, Angst zu versagen
- **Überangepasstheit**: sich Regeln unterwerfen, die nicht der eigenen Wahrheit entsprechen
- **Perfektionismus**: nie genug sein, ständige Selbstkritik, innere Strenge
- **Emotionaler Rückzug**: sich abschotten, Kälte, Unnahbarkeit
- **Autoritätskonflikte**: entweder blinde Unterwerfung oder Rebellion gegen äußere Macht
- **Schwere, Härte, Verbitterung**: das Leben wird als Bürde erlebt
- **Fixierung auf Kontrolle und Struktur**: das Herz bleibt dabei oft auf der Strecke

Saturn in seiner Schattenform macht eng – im Denken, im Fühlen, im Handeln. Wir erleben ihn als inneren Zensor oder äußere Begrenzung, solange wir ihm aus Angst begegnen.

Potenziale von Saturn

- **Innere Stabilität**: du wirst dein eigener Halt – unabhängig vom Außen
- **Verantwortung für das eigene Leben**: nicht aus Zwang, sondern aus Freiheit
- **Seelische Reife**: durch Lebensprüfungen wächst Klarheit, Tiefe und Substanz
- **Grenzen setzen**: gesunde Abgrenzung, Bewusstheit für eigene Bedürfnisse
- **Meisterschaft durch Erfahrung**: das gelebte Wissen wird zur Kraftquelle
- **Authentische Autorität**: du brauchst keine Rolle zu spielen – du bist einfach
- **Verkörperung spiritueller Prinzipien**: durch Disziplin, Erdung und Kontinuität
- **Langfristige Manifestation**: Saturn schenkt Tragfähigkeit – Projekte, die bleiben dürfen

Saturn im Licht führt dich **in deine Kraft** – nicht durch Vermeidung, sondern durch Annahme. Du wirst **verlässlich, klar, tief – für dich und andere**.

Saturn im Neuen Paradigma

In der neuen Zeit geht es nicht mehr darum, über Saturn hinwegzuspirtuellen. Sondern ihn **neu zu integrieren**. Die Luftepoche lädt uns ein, Struktur und Leichtigkeit zu verbinden. Verantwortung nicht als Last zu sehen, sondern als Ausdruck **innerer Freiheit**. Saturn hilft uns, aus Ideen **Form** zu machen – durch Klarheit, Tiefe und Integrität.

Er sagt: "Deine Seele kennt den Plan. Aber du musst ihn auch **verkörpern**."

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Pluto

Pluto ist einer der tiefsten und transformativsten Archetypen überhaupt – besonders in Zeiten des kollektiven Wandels. Er steht im astrologischen System für das **Prinzip der Wandlung, der Macht, der Unterwelt und der Seelenkraft**. Pluto wirkt nicht oberflächlich – er fordert uns auf, bis an die Wurzel zu gehen. Er bringt das ans Licht, was verdrängt, unterdrückt oder verborgen war. Und gerade in der göttlichen Matrix ist **Pluto der Initiator der tiefsten Transformation – individuell wie kollektiv**.

Pluto ist auch der Verführer, der in der alten Matrix die Rolle mit Lucifer oder Mephisopheles einhergeht.

Hier ist Pluto in derselben klaren Struktur:

P Pluto – Der Alchemist der Seele | Prinzip von Transformation, Macht und Tiefe

Allgemeine Bedeutung

- Archetyp für **Sterben und Wiedergeburt**, innere und äußere Transformation
- Regiert die verborgenen Schichten der Psyche, das **Unbewusste, das Instinktive, das Karmische**
- Bringt uns in Kontakt mit **Macht und Ohnmacht**, mit Schatten und Seelentiefe
- Fordert radikale **Ehrlichkeit**, Tabuthemen und verdrängte Inhalte
- Symbol für das **Stirb-und-Werde-Prinzip** in allen Lebensphasen
- Zeigt an, wo tiefer Seelenwandel geschieht – nicht selten durch Krisen, Verluste, Konfrontation

Pluto fragt nicht: „Willst du Veränderung?“ – er sagt: „Du bist bereit. Jetzt.“

Pluto ist kein sanfter Lehrer. Aber ein absolut heilsamer, wenn wir bereit sind, durch die Tiefe zu gehen.

Schattenseiten von Pluto

- **Machtmissbrauch:** Kontrolle, Manipulation, Dominanz über andere oder sich selbst
- **Zwanghaftigkeit:** sich an etwas klammern, das längst vergeht
- **Angst vor Kontrollverlust:** Misstrauen, Verslossenheit, emotionale Starre
- **Zerstörerische Impulse:** Selbstsabotage, nihilistische Tendenzen, „alles oder nichts“
- **Verdrängung von Schmerz:** emotionale Panzerung, Verweigerung von Wandlung
- **Ohnmachtserfahrungen:** Opferhaltungen, tiefes Misstrauen ins Leben
- **Fixierung auf das Dunkle:** Faszination mit Macht, Tod oder Trauma – ohne Integration

Pluto im Schatten wirkt wie eine unsichtbare Kraft, die uns lenkt – solange wir unbewusst mit ihm umgehen.

Potenziale von Pluto

- **Tiefgreifende Heilung:** durch das bewusste Durchschreiten alter Wunden
- **Innere Kraft und Authentizität:** du erkennst deine wahre Seelenmacht
- **Wandlung durch Hingabe:** du hörst auf, zu kämpfen – und verwandelst
- **Durchbruch aus alten Mustern:** das Ende des Opfer-Täter-Spiels
- **Kontakt mit dem Wesentlichen:** absolute Klarheit darüber, was wirklich zählt
- **Spirituelle Transformation:** du stirbst dem Ego und wirst deinem wahren Selbst geboren
- **Magnetische Präsenz:** wenn Pluto integriert ist, strahlst du Tiefe, Klarheit und Macht aus
- **Begleiter in kollektiven Prozessen:** du wirst ein Transformator für andere

Pluto im Licht ist die Kraft des Phönix. Du gehst durch das Feuer, um neu geboren zu werden – klarer, kraftvoller, unerschütterlich in deiner Essenz.

Pluto im neuen Bewusstseinsfeld

Im Paradigma der göttlichen Matrix ist Pluto **nicht mehr der strafende Zerstörer**, sondern der **Heilige Schattenarbeiter**. Er führt uns an den Rand unseres alten Selbst, damit wir erkennen, dass wir **mehr sind als das, was wir hinter uns lassen**.

In der Luftepoche bekommt Pluto Flügel – er hilft uns, die tiefsten Schichten zu reinigen, um Raum zu schaffen für das, was wirklich Licht ist.

Pluto fragt:

"Was darf in dir sterben, damit deine Seele auferstehen kann?"

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Lilith

Lilith ist kein Planet im klassischen Sinne, sondern ein sensibler Punkt, eine **dunkle Mondin**, ein Spiegel des Ungezähmten in uns. Sie steht für das Urweibliche in seiner **ungefilterten, wilden, freien, auch schmerzhaften Form** – jenseits von Anpassung, jenseits von Gefälligkeit.

Sie ist das Prinzip des **ungehörten Schreis, des verdrängten Begehrens, der autonomen weiblichen Kraft** – in Frauen wie in Männern.

Lilith zu verstehen, heißt, sich mit dem Schatten des kollektiven Weiblichen und damit auch mit dem **tabuisierten Anteil unserer Urkraft** zu versöhnen.

Hier ist Lilith in der gewohnten Struktur:

¶ Lilith – Die Urfrau, das Wilde Selbst | Prinzip von Schattenkraft, Autonomie und ungezähmter Wahrheit

Allgemeine Bedeutung

- Archetyp für das **Verdrängte, Verstoßene, das Ungezähmte im Weiblichen**
- Symbolisiert das, was nicht gehört oder geliebt wurde – die "erste Frau" vor Eva, die sich nicht unterordnete
- Steht für **unverfälschtes Begehren, Instinkt, Wildheit, sexuelle und spirituelle Autonomie**
- Bringt die tiefen, oft schmerzhaften Themen an die Oberfläche, die mit Scham, Ausgrenzung, Tabu und Verlust zu tun haben
- Zeigt, wo wir entweder verdrängen oder rebellieren – anstatt authentisch zu sein
- Ihre Energie ist **roh, echt, ungeschliffen – aber heilig**

Lilith sagt nicht: „Pass dich an.“

Sie fragt: „**Wann beginnst du, dich selbst ganz zu lieben – auch in deiner Wildheit, deinem Zorn, deinem Begehren?**“

Schattenseiten von Lilith

- **Wut, die keinen Ausdruck findet:** stille Rebellion oder explosive Ausbrüche

- **Verletzte Weiblichkeit:** Gefühl, nicht gesehen oder geliebt zu werden
- **Scham und Selbstverleugnung:** besonders in Bezug auf Sexualität, Körper, Macht
- **Ablehnung des Männlichen** (innen oder außen): Kampf statt Integration
- **Bindungstrauma:** Angst, in Beziehungen sich selbst zu verlieren – oder nie wirklich verbunden zu sein
- **Beziehungsverweigerung oder -sabotage:** aus Angst, sich selbst zu opfern
- **Manipulative Kräfte:** Kontrolle durch Rückzug, Schuldgefühle oder Distanz

Lilith im Schatten ist die Stimme, die sich lange nicht zeigen durfte – sie rebelliert, wo sie eigentlich heilen will.

Potenziale von Lilith

- **Tiefe Selbstannahme:** auch in den „dunklen“ oder rohen Anteilen
- **Körperliche und sexuelle Selbstermächtigung**
- **Heilung weiblicher Urwunden** – in allen Geschlechtern
- **Grenzenloser Zugang zu Intuition und Instinkt**
- **Wahrhaftigkeit** in Beziehungen – kompromisslos ehrlich, auch mit sich selbst
- **Kreative, schöpferische Urkraft**
- **Verkörperung von Spiritualität jenseits von Anpassung**
- **Verbindung mit der Urmutter-Energie** – nicht weichgespült, sondern wild und nährend

Lilith im Licht ist die **Versöhnung mit der Urkraft**.

Sie zeigt: du darfst ganz du selbst sein – auch, wenn du nie irgendwo hineingepasst hast.

Lilith im neuen Bewusstseinsfeld

In der göttlichen Matrix darf Lilith **endlich gehört werden**. Sie bringt jene Anteile in uns ans Licht, die nicht weich, aber wahr sind.

Nicht alle Heilung ist sanft – manchmal ist sie wild, aufrüttelnd, ekstatisch. Lilith verkörpert den Teil der Weiblichkeit, der **nicht domestiziert werden kann** – und gerade darin liegt ihre Medizin für die neue Zeit.

Sie fragt uns:

„Was willst du wirklich? Und bist du bereit, das zu leben – ganz, roh, echt?“

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

☯ Südlicher Mondknoten

Die Vergangenheit der Seele | Prinzip von Karma, Prägung und Gewohnheit

Allgemeine Bedeutung

- Repräsentiert **mitgebrachte Erfahrungen**, alte Muster, Talente und Verhaltensweisen
- Zeigt an, **was uns vertraut ist**, wo wir automatisch „funktionieren“
- Hält Informationen aus der Vergangenheit – **nicht nur aus früheren Inkarnationen**, sondern auch aus der frühen Kindheit
- In der alten Matrix oft verbunden mit **Sicherheit, aber auch Stagnation**
- Kann sich anfühlen wie ein **innerer Magnet**, der uns in alte Rollen zurückzieht
- Wichtig ist hier nicht das Verleugnen, sondern das **Integrieren und Überwinden**

Der südliche Mondknoten ist wie ein alter Mantel – er hat uns einmal gewärmt, doch er passt uns vielleicht nicht mehr.

Schattenseiten des südlichen Mondknotens

- **Festhalten an Vertrautem:** auch wenn es uns nicht mehr dient
- **Unbewusste Wiederholungen** karmischer Muster (z. B. Opferhaltung, Kontrolle, Flucht, Schuld)
- **Identifikation mit der Vergangenheit:** „So bin ich eben“
- **Vermeidung von Wachstum:** lieber alt und bekannt als neu und herausfordernd
- **Überbetonung von altem Wissen oder früheren Erfolgen**

- **Bindung an kollektive oder familiäre Muster**
- **Resignation oder Zynismus:** „Ich habe das schon erlebt, das bringt nichts“
- **Seelische Erschöpfung durch Wiederholungsschleifen**

Der Schatten liegt nicht im Inhalt, sondern im Festhalten – wenn wir uns nicht erlauben, weiterzugehen.

Potenziale des südlichen Mondknotens

- **Tiefe Weisheit** aus gelebter Erfahrung
- **Talente und Gaben**, die als Fundament für neue Wege dienen
- **Vertrautheit mit bestimmten Seelenqualitäten** (z. B. Heilen, Führen, Dienen)
- **Ruhiges Selbstvertrauen**, das nicht auf Leistung beruht
- **Loslassen als seelischer Reifungsprozess**
- **Integriertes Karma** wird zur Ressource – wir müssen nicht alles abstreifen, nur bewusst wählen
- **Vergangenheit als Lehrer** – nicht als Gefängnis
- **Verwurzelung, wenn bewusst gelebt:** wir wissen, woher wir kommen – und wohin wir gehen dürfen

Im Licht ist der südliche Mondknoten wie ein weiser Ahne in uns – er flüstert: **„Nutze, was du gelernt hast – aber bleibe nicht stehen.“**

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

19. Schwerpunkt göttliche Matrix

Neptun, Uranus, nördlicher Mondknoten Priapus

Neptun

Neptun (♆) ist einer der feinsten und zugleich tiefsten Archetypen des astrologischen Pantheons. Er steht für **Transzendenz, Mystik, Verbundenheit, Illusion, Sehnsucht** – aber auch für Täuschung und Auflösung.

Neptun ist ein planetarischer Träger der göttlichen Matrix selbst – er führt uns jenseits des Egos, jenseits von Trennung, hinein in das **ozeanische Einssein**. Doch gerade weil er keine klaren Grenzen kennt, ist seine Energie so schwer greifbar wie ein Nebel.

In seiner Essenz erinnert uns Neptun daran, dass wir **Seele sind**, dass wir **Träume und Intuition verkörpern dürfen** – wenn wir nicht darin verloren gehen.

Hier ist Neptun in der von dir gewünschten Struktur:

♆ Neptun – Der Mystiker, das göttliche Meer | Prinzip von Einheit, Spiritualität und Illusion

Schattenseiten von Neptun

- **Realitätsflucht:** Wunsch, der Welt zu entkommen (z. B. durch Sucht, Fantasie, Rückzug)
- **Selbsttäuschung:** Idealisierung von Menschen, Situationen oder sich selbst
- **Unklare Grenzen:** schwer "Nein" zu sagen, Auflösung der eigenen Identität
- **Opferrolle:** unerlöste Helferhaltung, Märtyrertum, Mitleid statt Mitgefühl
- **Verstrickung in Projektionen:** besonders in spirituellen oder romantischen Beziehungen
- **Vernebelung:** Chaos, Desorientierung, „sich verlieren“ in höheren Sphären oder in der Sehnsucht
- **Ungeerdete Spiritualität:** sich auflösen im Licht, ohne im Leben verankert zu sein

Der Schatten von Neptun zeigt sich oft still – durch das, was wir nicht fühlen *wollen*. Er macht süchtig nach Licht, wenn wir den eigenen Schatten meiden.

Potenziale von Neptun

- **Tiefer Zugang zu Spiritualität, Mystik und innerer Führung**
- **Verbindung mit dem kollektiven Feld** – Mitgefühl, universale Liebe

- **Starkes Einfühlungsvermögen:** Fähigkeit, „hinter den Schleier“ zu blicken
- **Künstlerische und kreative Inspiration:** Musik, Poesie, Visionen
- **Auflösung von Ego-Illusionen:** Erkennen der Einheit jenseits aller Formen
- **Transzendenz von Leid durch Sinn und Hingabe**
- **Vertrauen in das größere Ganze** – auch ohne Kontrolle
- **Sanfte Heilung auf feinstofflicher Ebene** (Traumarbeit, Gebet, Energiearbeit)

Neptun im Licht schenkt dir das Gefühl: „**Ich bin Teil von allem – und alles ist in mir.**“
Er bringt jene Form von Heilung, die nicht machtvoll eingreift, sondern **sanft auflöst**, was dich trennt.

Neptun in der göttlichen Matrix

In der Luftepoche bekommt Neptun einen neuen Stellenwert: Er ist **nicht mehr die Flucht in die Illusion**, sondern **der Kanal zur Wahrheit jenseits der Form**.

Wo die alte Matrix Trennung erzeugte, verbindet Neptun uns mit dem großen Ganzen. Seine Einladung ist leise, aber machtvoll: **Verschmelze nicht, verliere dich nicht – sondern erkenne dich als Teil des Göttlichen**.

Neptuns Frage an dich:

„**Bist du bereit, dich dem hinzugeben, was größer ist als du – ohne dich darin zu verlieren?**“

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & FOKUS

.....

Nördlicher Mondknoten

Der **nördliche Mondknoten** (♁) ist einer der bedeutendsten Wegweiser im Horoskop, wenn es um **Seelenwachstum, evolutionäre Entwicklung und unsere höhere Bestimmung** geht.

Er symbolisiert das Feld, in das wir uns **hineinentwickeln sollen** – nicht weil es einfach ist, sondern weil dort unser eigentliches Potenzial liegt.

Er ist der energetische Gegenpol zum **südlichen Mondknoten (♋)**. Wenn der südliche Mondknoten die Vergangenheit zeigt, ist der nördliche der **Pfad der Zukunft** – oft ungewohnt, aber tief erfüllend, wenn er angenommen wird.

Hier ist der **nördliche Mondknoten (♏)** in der klaren Struktur, die du dir wünschst:

♏ Nördlicher Mondknoten – Der Weg der Seele | Prinzip von Wachstum, Entwicklung und Bestimmung

Schattenseiten des nördlichen Mondknotens

- **Widerstand gegen Veränderung:** Festhalten am Bekannten (Südnoten)
- **Angst vor dem Neuen, Ungewohnten:** Unsicherheit, Zögern, Zweifel
- **Falsches Pflichtgefühl:** sich selbst klein halten, weil man es „so gelernt“ hat
- **Überforderung durch neue Lebensfelder:** besonders wenn das Ego kontrollieren will
- **Scheinbewegung:** intellektuelles Streben ohne Verkörperung
- **Verlockung zur Flucht zurück in alte Muster:** besonders in Krisenzeiten
- **Überkompensation:** krampfhaftes „hineinwollen“ in eine Rolle, die man noch nicht verkörpert

Der Schatten liegt oft nicht im Inhalt des nördlichen Mondknotens – sondern in unserer Angst, **wirklich zu wachsen**.

Potenziale des nördlichen Mondknotens

- **Ausrichtung auf das wahre Seelenziel**
- **Bedeutungsvolle Entwicklungsschritte** in Berufung, Beziehung, Selbstverständnis
- **Entfaltung neuer Gaben:** oft bisher unentdeckt oder unterdrückt
- **Befreiung aus karmischen Wiederholungsschleifen**
- **Vertrauen in das größere Lebensbild**
- **Fühlen der inneren Richtigkeit**, auch ohne äußere Bestätigung
- **Seelenreife durch Mut, Ungewissheit auszuhalten**
- **Echtes Wachstum durch Selbstermächtigung**

Der nördliche Mondknoten zeigt dir nicht, **wer du schon bist**, sondern **wer du werden kannst**, wenn du deinem inneren Ruf folgst.

☾ In der göttlichen Matrix

Im neuen Bewusstseinsfeld ist der nördliche Mondknoten wie ein **Kompass der Seele** – nicht aus Pflicht, sondern aus innerem Drang nach Wahrheit und Erfüllung.

Er ist ein **Weg der Freude**, auch wenn er dich mit Unsicherheiten konfrontiert. Seine Energie fragt nicht, ob du bereit bist – **sie ruft dich**, mitunter leise, doch unausweichlich.

Frage des nördlichen Mondknotens:

„Was will durch dich werden, wenn du dich traust, der zu sein, der du noch nicht kennst?“

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & Breathwork

.....

Priapus

Priapus ist ein oft übersehener, aber hoch spannender Punkt im astrologischen System, besonders in spirituellen und tiefenpsychologischen Betrachtungen.

Priapus ist der **erdnächste Punkt der Mondbahn** – das Gegenstück zu **Lilith**, die als erdfernster Punkt gilt. Während Lilith für das **abgespaltene, wilde, ungezähmte Weibliche** steht, symbolisiert **Priapus** die instinktive **Verkörperungskraft**, die **drängende Lebenskraft**, das **physisch-wurzelnde Begehren** – das Bedürfnis, sich zu manifestieren, zu zeigen, zu verbinden.

Hier ist die klare Struktur zu **Priapus**:

‡ Priapus – Das Begehren des Körpers | Prinzip von Manifestation, Instinkt und Verkörperung

Schattenseiten von Priapus

- **Triebhafte Überbetonung:** Bedürfnis nach Anerkennung, Geltung, sexueller oder emotionaler Bestätigung
- **Überidentifikation mit Körperlichkeit:** Sucht nach sinnlicher Erfüllung als Ersatz für Seelenverbindung
- **Abhängigkeit von äußerem Feedback:** „Ich bin nur etwas wert, wenn ich gesehen werde“
- **Emotionale Überflutung oder Grenzenlosigkeit im Begehren**
- **Mangel an Zentrierung:** Suche im Außen, was im Innern fehlt
- **Kompensationsstrategien** für abgespaltene Urwunden (oft in Verbindung mit Lilith-Themen)
- **Anhaftung an das Sichtbar-Werden:** nicht loslassen können, wenn etwas sich zeigen darf, aber nicht muss

Der Schatten von Priapus ist oft subtil – er sehnt sich nicht nur nach Nähe, sondern nach *Bestätigung der Existenz* durch andere.

Potenziale von Priapus

- **Tiefe Verwurzelung im Körper:** Integration von Spiritualität und Erdung
- **Verkörperung der Lebenskraft:** sinnlich, präsent, bewusst
- **Kreative Ausdruckskraft** – Priapus kann sich in Kunst, Tanz, Sexualität, Bewegung zeigen
- **Verbindung von Begehren und Bewusstsein:** spirituelle Sinnlichkeit
- **Wahrhaftige Intimität:** jenseits von Machtspiel oder Maskerade
- **Befreiung des inneren Feuers** – das „Ja“ zum Leben in seiner Dichte
- **Heilung des Körper-Geist-Spalts:** durch bewusste, liebevolle Präsenz
- **Bejahung des Menschseins:** nicht trotz, sondern wegen seiner Körperlichkeit

Im Licht ist Priapus eine tiefe Einladung:
„Komm in deinen Körper – hier beginnt wahre Verbindung.“

‡ In der neuen Zeitqualität

In der Luftepoche wirkt Priapus als Gegengewicht – er erdet uns in einem Zeitalter, das zum Abheben verleitet. Er erinnert uns daran, dass **wahre Spiritualität durch Verkörperung wirkt**.

Er fragt nicht nur, **was du fühlst**, sondern **ob du es wagst, es ganz zu leben** – mit Haut, Stimme, Atem, Berührung.

Die Frage von Priapus:

„Bist du bereit, dich ganz zu zeigen – auch mit deinen tiefsten Sehnsüchten?“

Praxis:

Heilung:

...

Kontemplation & FOKUS

.....

Integration & Wandel

Eine sehr gute Übung ist hierbei Trace-Formation. Ich werde im Rahmen der Matrix Gruppe dies demnächst näher ausführen.

Erstmal dient dieser Text der Reflexion und der Bewusstwerdung. Allein das kann schon wertvolle Dienste leisten

Zudem passt auch die geführte Meditation für den April dazu.

In diesem Sinn drehen wir allmählich alles ins Licht und erhöhen dadurch die Frequenz!

HerzLicht

Günter