



1. AstroNews im Zeichen Widder



von Yvonne Helene Koch

Frühlingserwachen

Betrachtet das Erwachen des Frühlings und das Erscheinen der Morgenröte! Die Schönheit offenbart sich denjenigen, die betrachten.

Khalil Gibran 1883-1931, libanesisch-amerikanischer Dichter

Die AstroNews helfen dabei, die Tierkreisschwingungen, welche momentan aktuell sind, zu nutzen, um in Einklang zu kommen mit den Rhythmen und Zyklen in der Natur und im Kosmos.

Inhaltsverzeichnis

- 1) Fragen/Anwendung von Widder-/Mars - Themen
- 2) Allgemeine Widder-/Mars - Themen
- 3) Die spirituelle Bedeutung von Sonne in Widder
- 4) Mars/Widder und die Pflanzen
- 5) Widder - Bewegung, Meridianausgleich und Meditation
- 6) Quellenangaben



1) Wie kann ich die aktuelle Widder – Energie positiv nutzen und umsetzen?

Fragen dazu: Was möchtest Du jetzt neu beginnen, wofür Deine Energien einsetzen?

Wie hältst Du Deinen Körper fit? (Sport, Tanz, Spaziergang, Massage etc.)

Wie gehst Du mit Deiner Wut / Deinen Aggressionen um?

Wie lebst Du Deine Sexualität?

Wie kannst Du Deine Visionen für das Wohl der Allgemeinheit einsetzen?

So nutzt Du dafür die Mars / Widder-Energie:

Beginne etwas Neues, im Aussen wie im Innen.

Bringe Deinen Körper wieder in Schwung, treibe Sport, gehe joggen, tanzen, mache Fitness...

Mache Spaziergänge, sei viel an der frischen Luft; Lebe Deine Sexualität.

Falls Du einen Garten hast, bereite alles vor, schneide, pflanze, säe und beobachte die sich entfaltende Pracht.

Mache einen Frühlingsputz in Deiner Wohnung, damit die Energien wieder richtig fließen können.

Mache ein Feuerritual draussen in der Natur, verbrenne alte Probleme und bereite Dich auf das Neue vor.

Der Tierkreismonat Widder in der Natur (21. März bis 21. April)

Dieser Monat bringt nach langer Winterzeit endlich die Wiederkehr des Lebens. Zur Zeit

der Frühlings-Tagundnachtgleiche erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Der

während der kalten Monate in der Erde schlummernde Samen beginnt zu keimen und

drängt schliesslich mit aller Kraft ans Licht. Blütenknospen in leuchtenden Farben und

frische Triebe der Blätter sind eindeutige Boten des Frühlingsbeginns. Für uns Menschen bedeutet diese Zeit, aktiv zu werden, neue Entscheidungen zu treffen und frische Impulse zu setzen.



Bräuche: Das Osterfest richtet sich nach dem ersten Vollmond im Zeichen Widder, und wechselt somit jedes Jahr das Datum. Im Ursprung geht das Fest auf die Kelten im Jahre 2500 v.Chr. zurück. Sie feierten immer im Frühjahr zur Tag- und Nachtgleiche ihr **Vogelfest**. Das Volk ging hinaus, um die Rückkehr der Zugvögel zu beobachten und dies zu feiern. Da in diesen Tagen ausserdem das Gleichgewicht zwischen Licht und Dunkel erreicht war, wurde die Rückkehr der Vögel mit der **Rückkehr des Lichts und des Lebens** gleichgesetzt

und der **germanischen Göttin Ostara** geweiht. Da Ostara der Erde Fruchtbarkeit spendet, führt sie einen Hasen als dessen Symbol bei sich. Die Eier, die wir zu Ostern bunt bemalen, waren bereits damals das Symbol für das neue Leben. Das Finden der zuvor versteckten Ostereier ist gleichbedeutend mit dem Wiederfinden der zuvor verlorenen Fruchtbarkeit. Der keltische Gebrauch der Ostereier wurde vom Christentum im Jahr 700 übernommen, und Ostern wurde das Fest des Westens und der Christgläubigen. Da Christus den Ausdruck der Liebe symbolisiert, wird im eigentlichen Ursprung am Osterfest die **Natur der Liebe** gefeiert.

2) Allgemeine Widder-/Marsthemen



Stichworte zu Widder/Mars: Neuanfang, Geburt, Pioniergeist, Kraft, Mut, Lebensfreude, Begeisterungs-fähigkeit, Führungsstärke, Initiative, Sport, Sexualität

Qualitäten: Das Tierkreiszeichen Widder ist ein männliches, kardinales Feuerelement.

Der/Die Widdergeborene: Widder symbolisiert den **Aufbruch der Kräfte**. Er geht – unbeschwert von Erfahrungswerten anderer – eigene Wege und findet dabei überraschende und ungewöhnliche Erkenntnisse, Methoden und Lösungen. Der Widdermensch gilt als **unermüdlicher und wagemutiger Pionier** mit einer warmen, unbekümmerten Offenheit, die oft auch im hohen Alter noch etwas sympathisch Jungenhaftes hat. Sein ansteckender, ungetrübter **Optimismus** und seine **vitale Lebensfreude** können auch anderen Schwung und Lebensmut vermitteln.

Sprichwörter:

- „*Der Reichtum des Lebens liegt im Erkennen und Erleben des Augenblicks.*“ Walter Reisberger

- „*Heiterkeit des Herzens schliesst wie der Frühling die Blüten des Inneren auf.*“ Jean Paul

- „*Es ist schön zu leben, weil leben anfangen ist, immer, in jedem Augenblick.*“ Cesare Pavese

Verschiedene Möglichkeiten, die Widderthemen zu leben:

1. Unerlöste Formen, Blockaden, Schwachstellen:

Hemmung (zu schwach gelebt): Passivität, schwaches Ich, gehemmtes Durchsetzungsvermögen, mangelnde Initiative, Autoaggression, Unsportlichkeit, blockierte Triebe.

Kompensation (zu stark gelebt): Wut, Zorn, Aggressionslust, Hektik, Rastlosigkeit, Ruhelosigkeit, Hyperaktivität, Egoismus

Mögliche Symptome: Kopfschmerzen, Fieber, Entzündungen, Zahnprobleme, Schnittwunden, Krämpfe, Blutungen, Allergien, Augenerkrankungen, Gallenleiden etc.

2. Erlöste Formen: Talente, Fähigkeiten, Ziele

Fähigkeit, die Initiative zu ergreifen, Pionier zu sein, sich durchzusetzen.

Fähigkeit, sich liebevoll um seinen Körper zu kümmern.

Fähigkeit, die Sexualität positiv zu leben.

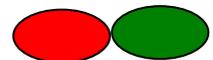
Fähigkeit, sich für mehr Bewusstsein und Liebe einzusetzen.

Ernährung: Scharfe Speisen sind ideal, um sich wieder in Schwung zu bringen. Würze mit Pfeffer, Paprika, Chili, Curry, Zwiebeln; Rote Speisen wie z.B. Tomaten, Peperoni stärken Deine Lebensenergie.

Bachblüten: Impatiens (drüsentragendes Springkraut) Nr. 18

- Ungeduld, leicht gereizt, nervös mit langsameren Menschen

+ Geduld, Zeit, innere Ruhe, Entspannung, Sanftmut, Mitgefühl, Gelassenheit



Farbe: **Rot** (Komplementärfarbe Waage: **Dunkelgrün**)

Tiere: Widder, Wolf, Jagdhund, Raubvogel, Mustang, Raubkatze

Steine/Metalle: Achat, Granat, roter Karneol, Koralle, Rubin; Eisen

Klänge: Aktive, energetisierende Musik, Ton C; rhythmische Musikformen, Trommelmusik, Rock'n Roll, Reggae

Körperliche Entsprechungen: Kopf, Augen, Zähne, Blut

Chakra: Wurzelchakra

Familienstellen: Bruder, Sohn

3) Die spirituelle Bedeutung von Sonne in Widder



Symbol Widder ♈: Die Widderhörner sind wie ausgestreckte Arme als Symbol des erwachenden Menschen. Ferner neues Leben und Streben nach Licht.

Symbol ♂: Schräg nach oben gerichteter Pfeil auf dem Kreis. Geistiger Impuls, der der materiellen Entwicklung eine Richtung gibt; nach aussen gerichtete, männlich-dynamische, zielgerichtete Kraft. Das Marszeichen stellt auch ein Phallussymbol dar.

Sonne in Widder: Nun beginnt wieder ein neuer Zyklus! Das **astrologische Jahr** startet meistens am 21. März, wenn die Sonne am Punkt der Frühlings-Tagundnachtgleiche vorbei wandert. Es ist **Neujahr!** Ein Fest, das von den Menschen in früheren Zeiten hoch und heilig gefeiert wurde und das – so sagen die alten Weisheitslehren – in der Zukunft wieder als wirkliches Neujahrsfest gefeiert werden wird. Noch heute feiern die Menschen im **Iran**, im **ehemaligen Mesopotamien**, dem Ursprungsland der Astrologie, diesen heiligen Tag in besonderem Masse. Im Iran ist der Beginn des Sonnenjahres das grösste Fest des Jahres, aus der Zeit, als die offizielle persische Religion noch auf den Lehren Zarathustras fundiert war. Für dieses Fest der Freude, das 12 Tage dauert, (wie die 12 Tierkreismonate) wird ein Tisch gedeckt, auf dem sich sieben Symbole befinden, welche den sieben alten Planeten von Sonne bis Saturn entsprechen.

Entwicklung von Persönlichkeit zur Seele:

Unbewusste Ebene: Zu Beginn der Entwicklung ist der Widder-Typ ein streitlustiger Mensch, der zu Aggressionen neigt und stets kampfbereit ist, da es ihm darum geht, sich in der Welt durchzusetzen und zu behaupten. Draufgängerisch, abenteuerlustig und ohne Rücksicht auf sich und andere, versucht er, seine Stellung im Leben zu finden, die eigenen Kräfte zu erproben und seine Grenzen auszuloten. Der blinde Wille ist vorherrschend.

Erwachende Ebene: Mit zunehmender Persönlichkeitsentwicklung verliert sich die Leidenschaft des Kriegers, das Handeln wird bewusster und überlegter. Nun beginnt er, zu erkennen, dass es noch andere Menschen um ihn herum gibt. Das Erwachen kann stattfinden, wenn er beginnt, die **Schattenqualität** anzuerkennen und zu integrieren. Im Falle des Zeichens Widder ist der „Schatten“ das im Zodiak ihm gegenüberliegende Zeichen **Waage**, welche einen angenehmen Umgang mit dem DU pflegt. Denn während der Widder immer ICH sagt, sagt die Waage immer WIR. Und während der Widder handelt, ohne zu denken, denkt die Waage, ohne zu handeln.

Seelenzentrierte Ebene: Das Gegensatzpaar Widder – Waage ist nun im Bewusstsein verschmolzen. In dieser Phase verliert die Persönlichkeit ihre Bedeutung als beherrschende und lenkende Kraft, und es entsteht der **Wille zum Mitwirken am grossen Schöpfungsplan**. Der Wille des Widder-Geborenen dient nicht mehr der eigenen Selbstverwirklichung, sondern er hilft dabei mit, **Friede, Liebe und Harmonie** auf dem Planeten Erde zu manifestieren.

Mythologie

Im Stierzeitalter (4000 – 2000 v.Chr.) findet man vor allem weibliche Gottheiten, seither vor allem männliche. Da wir uns nun im beginnenden Wassermannzeitalter befinden, wo es um den Ausgleich der männlichen und der weiblichen Energien geht, werden für jedes einzelne Tierkreiszeichen Götter **und** Göttinnen beschrieben.

Gott Mars (röm.)/ Ares (griech.): Es gab bei den Römern einen „**Mars sylvanus**“, den Gott der Frühlingsvegetation, einen „**Mars gravidus**“, den Gott des Krieges, weil die Kriegssaison normalerweise von März bis Oktober dauerte, und einen „**Mars quirinus**“, den Gott des Staates und der Vater von Romulus und Remus. In der griechischen Mythologie war **Ares** ein Sohn des Göttervaters Zeus. Obwohl unter den olympischen Göttern eher unbeliebt, schenkte Aphrodite ihm ihre Zuneigung und gebar mehrere Kinder.

Göttin Diana (röm.) / Artemis (griech.): Göttin der Wildnis

Artemis Aspekte umfassen sehr anschaulich die weiblichen archetypischen Marskräfte. Ihr Territorium sind die Bäume und Berge. Artemis schützt die wilden Tiere und ist Geburtshelferin von schwangeren Frauen, obwohl sie selbst niemals gebar oder sich in einer Partnerschaft verband. Die Eiche ist Artemis besonders heilig. Sie ist Kämpferin, Jägerin, Tänzerin, die wilden, ungezähmten Tiere liebend und alles neugeborene Leben schützend.



4) Mars/Widder und die Pflanzen

(aus dem Buch „Pflanzenastrologie“, geschrieben gemeinsam mit Ursula Stumpf)

Wenn die Pflanzen im Frühjahr den noch kalten Erdboden durchbrechen, brauchen sie die Kraft des Mars, um zielstrebig der Sonne entgegenzuwachsen. Zu erkennen ist das an den **rot bis violett gefärbten Blattunterseiten** oder Stängeln, wie sie fast alle Pflanzen zur Widderzeit aufweisen. Selbst die Brennnessel, die später nur noch grün ist, braucht violette Marspower unter ihren ersten Blättern. Marspflanzen kleiden sich **rot**. Rot sind Stängel, Blätter, Blüten oder Früchte. Oft sind sie ausgerüstet mit **Dornen, Stacheln oder Brennhaaren**, die sie davor schützen, von Tieren gefressen zu werden. Wehrhafte Marspflanzen zeichnen sich auch durch einen **strengen, scharfen, beißenden Geschmack** aus, so bei Paprika, Senf oder Kresse-Arten.

Die Brennnessel – Geballte Vitalität



„Ein hitziges Gewächs aus der kalten Erde“ ist die Brennnessel. Eine Tuchföhlung mit der Brennnessel ist sehr belebend, macht wach, konzentriert, aufmerksam, lebendig – und Mars freut sich darüber. Sie aktiviert unseren Kampfgeist, erhöht allerdings nicht gerade unsere Kompromissfreudigkeit. Mit Brennnesselpower erleben wir an uns eine viel zu selten gelebte Zähigkeit. Und das tut gut!

Gesundes

Brennnesseln sind wahre Energiebomben. Sie enthalten unzählige Mineralsalze und Vitamine. Besonders gut zur Widderzeit reinigen Brennnesseln das Blut von allen Winterschlacken und bringen mit ihrem hohen Eisengehalt Mars-Vitalität in die müden Körper. Den im Winter eingerosteten Gehirnwindungen helfen Brennnesseln auf die Sprünge, wenn sie in den täglichen Speiseplan aufgenommen werden.

Bärlauch – Fröhlingsenergie



Allium ursinum, *Liliengewächse*: *Allium* ist der *Lauch* und *Urs* der *Bär*. Es ist der *Lauch des Bären*. Die Kraft und Stärke des Bären verkörpern sich im Bärlauch. Wer zur Widderzeit Bärlauch verzehrt, verleiht sich auch gleich Bärenkräfte ein.

Gesundes

Bärlauchblätter, -blüten und -zwiebeln sind voll ätherischem Lauchöl, das Schwefel enthält und für den charakteristischen Geruch zuständig ist. Bärlauch aktiviert den Stoffwechsel, entschlackt und entgiftet den Körper, reinigt den Darm und führt zu einem „Bärenhunger“. Neue Lebenskräfte breiten sich aus.

Disteln – stacheliger Schutz



Wer sich von der Kraft der Stacheln abschrecken lässt, verpasst viel! Sie schützen die Pflanzen vor feindlichen Übernahmen! Disteln gehören zu der sehr großen Pflanzenfamilie der Korbblütler. Diese „Kratzbürsten“ erhalten ihre Namen nach ihrem Wuchsort: Acker-, Feld-, Korn-, Heu- oder Hafer-Kratzdistel. Ihre Blätter stechen voller Marskraft.

Weißdorn – die Augen des Herzens



Mars zeigt sich im Weißdorn in den wehrhaften, spitzen Dornen und den roten Früchten im Herbst. Wer diese Beeren verräuchert, lädt mehr Dynamik in sein Leben ein und bekommt den nötigen Mut zum Handeln.

Gesundes

Weißdorn stärkt das Herz, indem er die Herzkranzgefäße kraftvoller durchblutet und dafür sorgt, dass der zur Verfügung stehende Sauerstoff besser ausgenutzt wird. Gleichzeitig fängt er gefährliche Radikale ab und schützt so das Herz. Weißdorn hilft bei Stress in jeder Form und sorgt für eine bessere Lebensqualität.

Eiche – Baum der Druiden



Eichen-Prachtexemplare werden bis zu 45 m hoch und über 1000 Jahre alt. Jeder einzelne Baum ist ein Unikat. Mit und ohne Blätter bietet er einen majestätischen Anblick. Die Kurven der Blätter kennt jedes Kind, sie zeigen die Signatur des Planeten Mars. Seine Bewegungen zwischen Erdferne und Erdnähe haben die charakteristischen Ausbuchtungen „designed“. In Eichen schlägt oft der Blitz ein, weil ihre Wurzeln bis zu unterirdischen Wasserläufen hinunterreichen. Meistens überleben sie diesen Blitzeinschlag und wachsen danach in bizarren und kraftvollen Formen weiter.

Unsere Vorfahren verehrten die Eiche als einen *Blitzbaum*, der das Feuer aus dem Kosmos an die Erde weiterleitet und sie fruchtbar macht. Im Schutz der Eichen wurden Ratsversammlungen abgehalten und über Recht und Unrecht beraten. Alles, was unter der Eiche besprochen wurde, erhielt Gesetzeskraft.

5) Tierkreisbewegung, Meridianausgleich und Meditation

Die Widder - Mars - Bewegung: Neuanfang



Vorstellung: Visualisiere ganz konkret ein Ziel, welches Du gerne erreichen möchtest. Wie sieht dieses Ziel aus, wie klingt es, wie riecht es, wie fühlt es sich an?

Bewegung: Nun bewegst Du Deinen Körper hinunter in der Hocke und berührst mit beiden Händen den Boden, der Kopf hängt nach unten. Du fühlst Dich wie ein Same, der im vergangenen Winter Energie getankt hat und nun bereit ist, zu wachsen und sich zu entfalten. Nun richtest Du Dich allmählich auf, streckst Dich, führst die Hände über Deinen Kopf nach oben wie Äste, die in den Himmel

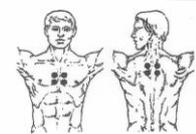


weisen. Du stellst Dir vor, wie sich unter Deinen Füßen Wurzeln bilden, welche Dich mit dem Erdreich verbinden. Nun fühlst du Dich wie ein Baum verbunden mit der physischen und der geistigen Welt, und spürst in Dich hinein.

Affirmation: „Ich bin ein Same und wachse und entfalte mich“.

Meridianausgleich: Das Widderzeichen und der Lungenmeridian

Nach der alten Tradition des japanischen Jin Shin Jyutsu wird dem Tierkreiszeichen Widder der Lungen-Meridian zugeordnet. Dieser ist aktiv frühmorgens zwischen 3 Uhr und 5 Uhr. In vielen östlichen Religionen beginnt der neue Tag mit einer Meditation in dieser Zeit. Durch die Aktivierung der Atemtätigkeit fängt der jetzige Tag wie auch jedes Menschenleben an. Das Rubbeln/Halten dieser Punkte hilft dabei, die Energie in der Widderphase vermehrt zum Fließen zu bringen:



Neurolymphatische Massagepunkte: Diese Punkte aktivieren die Lympheflüssigkeit, die der Reinigung des Körpers dient. Sie werden etwa 10 - 20 Sekunden mit angenehm festem Druck massiert.

Neurovaskuläre Kontaktpunkte: Sie regen die Durchblutung in spezifischen Muskeln und Organen an und unterstützen so die Meridiane. Die Punkte werden aktiviert durch die leichte Berührung mit den Fingerspitzen während etwa 30 – 60 Sekunden.



Meridiane und ihre Anfangs/Endpunkte: Meridiane sind Kanäle, die den Körper durchziehen und in denen die Chi - Energie fließt. *Meridiane* werden gestärkt, indem man sie von Anfang bis Ende wenige Zentimeter von der Haut entfernt einige Male mit der Hand abfährt. Die *Anfangs-* und *Endpunkte* können leicht gehalten werden.

Meditation

Du befindest Dich an einem wunderschönen Platz draussen in der Natur. Dein Rücken lehnt an eine uralte, kraftvolle Eiche, und Du spürst wie sie die Verbindung von Himmel und Erde. Nun atmest Du einige Male tief ein und aus und lässt Deine Ängste, Sorgen, Bedrückungen vom Alltag los. Vor Dir siehst Du eine frühlinghafte Wiese, hörst die Vögel zwitschern, schmeckst die zarten Knospen und Blumen und spürst den kühlen Wind auf Deiner Haut.

Nun siehst Du vor Dir einen Weg und ein Ziel, welches Du gerne dieses Jahr erreichen möchtest.

- Wie sieht dieser Weg und das Ziel aus...?

Visualisiere dieses Ziel auf allen Ebenen. Nun machst Du ein paar Schritte auf das Ziel zu. Du spürst aber auch, wie Du Dich damit dem höchsten Ziel von Licht, Liebe, Bewusstsein und Stille näherst. Du spürst, wie die geistige Welt Dich unterstützt und begleitet auf Deinem Weg und fühlst Dich verbunden mit Allem.

Jetzt kommst Du langsam wieder zurück, atmest einige Male tief ein und aus, streckst Deine Glieder und bist wieder voll da im Hier und Jetzt.

Literaturempfehlungen:

- Dr. Joe Dispenza: „Ich bin das Placebo.“
- Yogananda: Autobiografie eines Yogi
- Eckhart Tolle: Leben im Jetzt.
- White Eagle: „Geistige Jahreszeiten.“

6) Quellenangaben

- Symbolonkarten von Peter Orban und Ingrid Zinnel: „Symbolon – Das Spiel der Erinnerungen“, Hugendubel Verlag 2007
- Tierkreiskarten von Johfra, Aquamarin-Verlag, Grafing, ISBN 3-925642
- Göttinnenkarte und Text: „Das Orakel der Göttin“ von Gayan Sylvie Winter, erschienen im Urania Verlag
- Silke Schaefer, Sternen – News, www.SilkeSchaefer.com
- Entsprechungen aus „Das senkrechte Weltbild“ von Rüdiger Dahlke, Heyne Verlag
- Tierkreisbewegungen aus dem Praxishandbuch der AstroKinesiologie von Yvonne H. Koch, erschienen im VAK Verlag 2005

Ich wünsche Dir einen aktiven, unternehmungslustigen, freudvollen Widdermonat!

Herzliche Grüsse



Yvonne Helene Koch
Astrologin, Kinesiologin, Klangschalentherapeutin, Buchautorin
Praxis und Seminare für Astrologie, Kinesiologie und Klang
Eichackerstr. 16c
8132 Egg/Zürich

Die Infos zu den AstroNews entstammen den folgenden Büchern:

- „Pflanzenstrologie - Heilung durch Pflanzen und Planeten“ von Ursula Stumpf und Yvonne H. Koch, erschienen im Freya Verlag 2013, Neuauflage Frühling 2019
- „Praxishandbuch der AstroKinesiologie“ von Yvonne H. Koch, erschienen im VAK Verlag 2005
- „Einführung in die Horoskopdeutung“ von Wulfing von Rohr und Yvonne H. Koch

Copyright: Die AstroNews dürfen gerne kostenlos gedruckt und vervielfältigt werden.