



Die Waagezeit

ca. 23.09.-22.10

Erntedank feiern

- dankbar, kontaktfreudig, gerecht

Waage-Gebet

*In prächtige Gewänder gehüllt
ziehst Du hin über dein Land
hinterlässt Spuren aus Gold und Rubin
froh und federleicht wird mein Herz
in den Schwingen deiner Liebe geborgen*





Harmoniebedürftige Waage trifft auf sinnliche Venus

Astrologisch herrscht die Waage mit ihrem Heimatplaneten der Venus über die Zeit ab der Herbst-Tag-und-Nachtgleichen einen Monat lang. Die auf Ausgleich, Harmonie und Zusammenarbeit ausgerichtete Waage ist im Horoskop der Gegenpol zum forschen, durchsetzungsstarken Widder, dem sie im Tierkreis gegenüber liegt. Die Liebesgöttin Venus ist in der Mythologie die Geliebte des kriegerischen Mars. Aussaat und Ernte sind ebenso zwei sich ergänzende Pole wie Ich-Kraft und Wir-Kraft, wie Eigenwille und Hingabe. Erst in der Öffnung für unser Gegenüber und unseren Partner/unsere Partnerin entwickeln wir unsere volle Liebesfähigkeit, können wir bedingungslose Liebe geben und empfangen.

Abschied vom Sommer

In dieser Zeit sollten wir besonders unsere Nieren, unsere Blase und unser gesamtes Harnsystem schützen und unterstützen. Nach dem warmen Sommer beginnt die Zeit der Kühle und des Rückzugs. Wenn wir zu dünn angezogen sind, verkühlen wir uns leicht, dies bekommt nicht selten unsere Blase zu spüren. Es beginnt die Zeit der warmen Decken, Socken und des Tees. Unterstützen Sie Ihre Nieren mit entsprechenden Getränken. Die Heizsaison beginnt. Wer über eine Holzheizung verfügt wird die heimelige Wärme seines Kachelofens zu schätzen wissen.

In dieser Zeit des Wechsels von warm nach kalt müssen wir unser inneres Gleichgewicht neu finden, dazu ist es notwendig sommerliche Verhaltensweisen langsam gegen herbstliche auszutauschen. Wo muss ich mich neu orientieren, um in dieser äußeren Veränderung innerlich stabil und ausgewogen zu bleiben?

Weinlese und Herbstbeginn

Der Herbstanfang fällt mit dem Beginn der Waagezeit zusammen: Blätter werden bunt und fallen, Sommerblumen verwelken, Herbstblumen setzen noch einmal vor der dunklen Zeit kräftige Farbakzente. Wein- und Apfelernte finden ihren Abschluss, frisch gepresster Apfelsaft und Federweißer runden ein bodenständiges Zwiebelkuchenessen ab. Die Erntezeit auf den Feldern und in den Gärten geht zu Ende. Eichhörnchen lagern die letzten Wintervorräte ein, Winterschläfer sollten jetzt gut genährt sein, um den Winter in sicheren Quartieren überstehen zu können. Es sind nur noch wenige Pflanzen die über diese Zeit hinaus noch frisch zur Verfügung stehen werden. Die Schlehen und Vogelbeeren warten noch auf kräftige Nachtfröste, auch Rosenkohl kann einiges vertragen.



Vorratsplanung und gerechter Ausgleich

Nachdem die Ernte glücklich eingeholt wurde, geht es darum, die Schätze für die kommende Zeit ausgewogen einzuteilen und zu verteilen, damit die karge Winterzeit überdauert werden kann. Es muss geschätzt werden, ob die Vorräte reichen und ob jeder seinen Teil bekommt. In der heutigen Industriegesellschaft bezieht sich das nicht mehr in dem Maße auf unsere Nahrung, sondern auf die soziale Gerechtigkeit insgesamt. Jetzt ist eine gute Zeit, sich einmal Gedanken zu machen, wie die eigene Vorsorgeplanung für das Alter aussieht und ob wir genügend Rücklagen bilden für Notfälle oder schlechtere Zeiten.

Auch können wir uns fragen, ob wir unseren Teil dazu beitragen, dass sozial schwächere Menschen oder Notleidende durch unsere Beihilfe unterstützt werden. Auf welche Weise könnten wir zu mehr Gerechtigkeit und Frieden in unserer näheren und fernerer Umgebung beitragen? Sorgen wir persönlich für einen gerechteren Ausgleich in der Welt oder ruhen wir uns in unserer bequemen Lage aus?

Neben der Rücklagenbildung und dem sozialen Ausgleich sollten wir auch Samen für die Aussaat im nächsten Frühjahr zurücklegen.

Erntedank und den Abstieg in die dunklere Zeit willkommen heißen

Ab der Herbst-Tag-und-Nachtgleiche am 23.09. beginnt der Abstieg in die kalte und dunkle Zeit, die Nächte sind jetzt für ein halbes Jahr wieder länger als die Tage.

Mit Erntedank und den Kirchweihfesten feiern wir das Erreichte. Die mit Arbeit angefüllte Jungfrauzeit ist vorüber und wir haben jetzt genügend Zeit, uns des Geernteten zu erfreuen und es zu genießen.

Seien Sie jetzt dankbar für die eigene Ernte, unabhängig davon wieviel Ihnen dabei als Geschenk ohne viel zutun zugefallen ist oder wie hart Sie dafür arbeiten mussten. Auch aus einer schwierigen Situation können wir Erfahrungen, die unser Leben bereichern ernten, auch wenn wir diese Erfahrungen vielleicht niemals freiwillig gesucht hätten.

Fragen wie diese, könnte Sie in der Waagezeit oder bei Ihrem Erntedank-Ritual beschäftigen:

Was habe ich in diesem Jahr geerntet?

Wo sollte ich etwas in Harmonie bringen, ausgleichen?

Wo ist es Zeit, neu zu verteilen, einzuteilen?

Welchen Beitrag leiste ich zur Gerechtigkeit in der Welt?

Ist mein Leben in der Waage?



Nieren und Blase regieren unser Körperwasser

Wenn das Leben an die Nieren geht

Die Niere ist ein Entgiftungsorgan, über den Urin der in den Nieren ausgefiltert wird, verlassen den Körper Giftstoffe und Stoffwechselprodukte.

Wenn uns „etwas an die Nieren geht“ trifft es uns im Innersten, wir sind wirklich betroffen und es nagt an uns. Erfahrungen aus der Kinderzeit sitzen tief und prägen unser Selbstgefühl und unser Verhalten mehr als uns oft bewusst ist. Ein ständiges hadern mit unserer Herkunft geht mit einem Grundgefühl der Unzufriedenheit, des Draußenstehens einher. Das beste was wir für unsere Nieren tun können ist, negative Gefühle insbesondere bezüglich Familie, Partnerschaft und Freundschaft, sich bewusst zu machen, zu prüfen und liebevoll anzunehmen, damit sie sich wandeln können und nicht unser Lebensgefühl dauerhaft vergiften.

Als Partnerschaftsorgan stellen unsere Nieren auch immer die Frage an uns, ob unsere Beziehungen gerecht und ausgeglichen sind und sich auf Gleichwertigkeit stützen. Schätzen wir den anderen für seine Fähigkeiten und das was er einbringt genauso wie wir gewürdigt werden wollen. Geben wir mehr als wir bekommen oder fordern wir immer nur? Sind wir uns dessen überhaupt bewusst was wir vom anderen wie selbstverständlich verlangen und erwarten?

Slogan für die Nieren: „Ich bin ausgeglichen“

Auf Herz und Nieren geprüft

Die Nieren steuern unseren Flüssigkeitshaushalt, dabei halten Sie das Säure-Base-Gleichgewicht und entgiften unser Blut. Über eine hormonelle Steuerung zusammen mit dem Zwischenhirn steuern die Nieren zudem unseren Blutdruck. Da die Nieren in Notsituation dafür sorgen, dass unser Blutdruck ein bestimmtes Mindestmaß beibehält und bei extremen Blutverlust für eine Blutneubildung sorgen, kann man die Nieren durchaus als Notfallorgane zur Unterstützung und Aufrechterhaltung unseres Blutkreislaufes betrachten.

Blut ist aufs engste mit unserem Herzen verbunden und damit auch mit unserer Gefühlswelt. Geschädigte Nieren belasten immer auch unser Herz. Auf körperlicher wie auf emotionaler Ebene entgiften die Nieren das Blut und unser Herz. Aufgestaute und als negativ bewertete Gefühle für die wir kein Ventil finden vergiften uns innerlich ebenso wie nicht funktionierende Nieren. Insbesondere Beziehungskonflikte und nicht eingestandene Gefühlszustände, die sich auf unsere Mitmenschen beziehen belasten Nieren und Blase.



Heimatgefühl und Zugehörigkeit

Die Blase liegt als elastisches Organ im Unterbauch unmittelbar dem Beckenboden benachbart. Sie ist Sammelbecken für den über die beiden Harnleiter aus der Niere stammenden und zur Ausscheidung bestimmten Urin. Über das starke Nabelband, hervorgegangen aus der den Fötus im Mutterleib versorgenden Nabelarterie, ist die Blase mit dem Nabel und somit der vorderen Bauchwand verbunden. Auf diese Weise hat die Blase drei wichtige Bezugspunkte im Körper: die beiden Nieren über die Harnleiter, den Beckenboden als tragenden Grund und den Nabel als Aufhängepunkt.

Über die Beziehung zur Nabelarterie steht die Blase in Verbindung mit Themen wie Herkunft, Mutter, sich genährt und angenommen wissen, willkommen sein. Daraus ergibt sich ein mehr oder weniger starkes Gefühl von Urvertrauen, Schutz und Geborgenheit, gespiegelt im Beckenboden, der unsere tiefsten, zum Teil verdrängten oder unbewussten Gefühle speichert. Mit hineingenommen werden diese Grunderfahrungen in all unsere Beziehungen, Freundschaften und Partnerschaften, was sich in dem Partnerschaftsorgan Niere bemerkbar machen kann.

Slogen für die Blase: „Hier gehöre ich hin“

Wenn Nieren und Blase stöhnen

Zu Störungen im Nieren-Blasenbereich gehören zum Beispiel die Nierenbeckenentzündung, die Blasenentzündung, Ausfallerscheinungen der Niere, häufiges Wasserlassen und Blasenschwäche. Gehäufte Beschwerden können uns den Weg weisen, unsere früheren familiären sowie unsere derzeitigen Beziehungen zu hinterfragen. Wo fühlen wir uns zugehörig, fühlen wir uns aufgehoben und getragen oder müssen wir immer für unsere Familie an vorderster Front kämpfen oder gar innerhalb der Familie Rankämpfe ausstehen? Fühle ich mich oft ungerecht behandelt? Wie steht es mit der gleichwertigen Anerkennung verschiedener Lebensstile in unserer Familie? Akzeptiere ich die Lebensweise der anderen?

Was Nieren und Blase unterstützt:

Ausreichende Trinkmenge, besonders Tee und Wasser

Gleichgewicht und Ausgewogenheit in allen Bereichen unseres Lebens

Gleichgewichtsübungen

Alle Partnerübungen des Yoga

Unternehmungen zu zweit oder in einer Gruppe (Paartanz/Kreistanz), nicht als Kontrahenten wie z.B. beim Tennis

Hinwendung zu den schönen Künsten: Musik, Malerei, etc.

Was Nieren und Blase schadet:

Unterkühlung

Zu wenig trinken

Alles was uns „an die Nieren geht“

Festhalten an „vergiftenden Lebenseinstellungen“



Dem Liebenden das Tor öffnen

Alle Drehbewegung des Brustkorbs bilden ein Wringbewegung der Wirbelsäule und sprechen den Nierenbereich an. Hierzu gehören alle Drehsitzvarianten und die Krokodilübungen im Liegen.

Gleichgewichtsübungen im Sitzen oder Stehen, wie Gesäßbalance, Baum und Waage zielen auf unser inneres Gleichgewicht für das die Niere als paarweise angelegtes Organ Zeichen und Symbol ist. Da die Nieren direkt unterhalb der Rückenmuskeln liegen sind auch alle Rückenübungen: sowohl Dehnungen als auch Kräftigungen zur Belebung geeignet. Hierzu finden Sie im Kapitel Übungen zum Steinbock Beispiele. Bewusst gesetzte kurze Anspannungsimpulse im untersten Bauchbereich massieren die Blase.

Übung 1: Einstimmungsübung Nieren und Blase

Kommen Sie in eine bequeme Sitzhaltung auf dem Boden oder auf einem Hocker. Reiben Sie Ihren unteren Rücken im Nierenbereich kräftig, bis sich hier Wärme ausbreitet. Lassen Sie dann Ihre Hände hier ruhig liegen und entspannen Sie Ihre Nieren in die Hände hinein. Stellen Sie sich vor, dass sich dieses paarige Organ in Ihre Hände hinein ausdehnt und weitet. Nach einigen Minuten legen Sie Ihre Hände übereinander auf Ihren Unterbauch und nehmen Sie Ihre Blase wahr.



Übung 2: Unterbauchaktivierung

Stellen Sie aus der Rückenlage Ihre Füße hüftbreit auf, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen sind zum Boden gedreht. Rollen Sie ausatmend Ihr Becken Richtung obere Beckenkante und ziehen Sie es dann noch kraftvoll zur Wirbelsäule, der Rücken bleibt aber im wesentlichen auf der Unterlage. Dieses kräftige einrollen fordert insbesondere den unteren Anteil der Bauchmuskulatur. Kommen Sie einatmend zurück. Bei dieser Rollbewegung des Beckens wird einerseits der Blasenbereich über die Bauchmuskulatur angesprochen während andererseits die Nierengegend verstärkt massiert wird. Fahren Sie einige Minuten fort und spüren Sie dann nach.

Übung 3. Die Waage

Verlagern Sie aus dem aufrechten Stand Ihr Gewicht auf den rechten Fuß und beugen Sie sich aus dem Hüftgelenk heraus nach vorne bis Ihr Oberkörper parallel zum Boden kommt. Achten Sie auf eine gleichmäßige und stabile Belastung in Ihrem Standbein, heben Sie dann Ihr linkes Bein nach hinten und beide Arme nach vorne. Arme, Oberkörper, Kopf und linkes Bein bilden idealerweise eine Ebene. Die Ferse des gehobenen Beines wird gedehnt, die Schulterblätter auseinandergeschoben und der Kopf zwischen den Armen gehalten. Von besonderer Bedeutung ist es, das Becken waagrecht zu halten, erst dann werden eventuelle Ungleichgewichte der Rückenmuskulatur offenbar. Wechseln Sie zur anderen Seite, nehmen Sie Unterschiede wahr. Welche Waagschale ist leichter, welche wiegt schwerer?



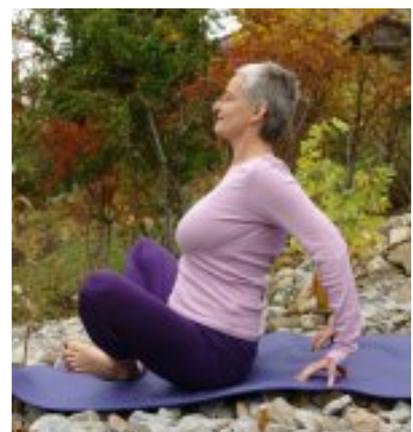
Tipp:

Als Erleichterung für die Waage-Hauptübung können Sie auch einen Tisch oder Stuhl als Hilfsmittel heranziehen. Ein oder idealerweise zwei Partner können die Stabilität des Übenden unterstützen.

Übung 4: Nierenmeridian im Schmetterlingssitz harmonisieren

Laut chinesischer Medizin verläuft der Nierenmeridian an der Vorderseite des Oberkörpers und an der Innenseite der Beine. Eine Übung, die die Nieren über diese Energiebahn ansprechen kann ist daher der Schmetterlingssitz, verbunden mit einer Beuge- und Streckbewegung des Oberkörpers.

Setzen Sie sich mit Hilfe einer Unterlage so auf Ihre Matte, dass Sie die Fußsohlen aneinanderlegen können. Kippen Sie das Becken nach vorne, damit sich die Wirbelsäule gut aufrichten kann. Beugen Sie sich ausatmend nach vorne und setzen Sie Ihre Hände am Boden ab, achten Sie darauf, den Rücken gestreckt zu halten und sich vor allem aus dem unteren Rücken vorzubeugen. Dies ist nur möglich, wenn Sie Ihr Becken wirklich nach vorne kippen. Einatmend führen Sie Ihre Arme nach hinten und setzen Sie sie in Verlängerung Ihres Beckens ab, heben Sie gleichzeitig Ihr Brustbein und öffnen Sie so Ihren Brustkorb. Diese Bewegung entlastet und aktiviert abwechselnd Ihren Nierenmeridian. Üben Sie in Ihrem Atemrhythmus und spüren Sie dann nach.



Übung 5: Blasenmeridian im Langsitz harmonisieren

Der Blasenmeridian verläuft über die gesamte Körperrückseite, daher sind alle Übungen, die mit einer Dehnung der Beinrückseiten und des Rückens verbunden sind aktivierende Übungen für die Blase. In der chinesischen Medizin wird die Blase als Sammelbecken körperlicher und seelischer Spannungen betrachtet, die den Rest des Körpers schützt. Eine verkürzte Muskulatur der Körperrückseite mag ein Hinweis auf innere Spannungen sein und uns dazu aufrufen hinzuschauen, wo wir unter Spannung stehen.

Die Grundübung zur Dehnung der Körperrückseite ist der klassische Langsitz. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen hin und nehmen Sie die Hände nach vorne neben die Knie oder Unterschenkel. Dehnen Sie sich aus dem unteren Rücken nach vorne, der Brustkorb bleibt aufgerichtet, der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule und erfährt eine sanfte Dehnung indem Sie das Kinn Richtung Brustbein ziehen. Bleiben Sie 1-2 Minuten in der Haltung und versuchen Sie, immer mehr nachzugeben und sich in der Vorbeuge niederzulassen.



Übung 6: Nierenmudra

Die Nieren gelten als Energietanks des Körpers. Fühlen wir uns ausgelaugt und erschöpft und verfügen wir nicht über genügend Energiereserven, kann sich dies rasch in Ungleichgewichten in den Nieren zeigen.

Das folgende Mudra können Sie in einer bequemen Sitzhaltung oder im Liegen ausführen. Legen Sie die Daumen an die Grundgelenke Ihrer Ringfinger. Die Ringfinger klappen ein und berühren den jeweiligen Daumenballen. Die anderen Finger bleiben weich gestreckt. Nehmen Sie innerlich Kontakt mit Ihren Nieren auf. Sie können die Unterstützung verstärken wenn Sie sich vorstellen wie Ihre Nieren entweder mit klarem Wasser gespült oder mit hellem Licht durchstrahlt werden und mit neuer, frischer Energie regelrecht aufgetankt werden. Gehen Sie zu dem Bild, das Sie anspricht. Nehmen Sie wahr, wie die Energetisierung der Nieren auch Ihre Aufrichtekraft unterstützt falls Sie im Sitzen üben. Sitze ich aufgerichtet? Bin ich aufrichtig? Mit jedem Ausatmen fließen dunkle belastende Gefühle von Ihnen ab, einatmend nehmen Sie klare helle Gefühle auf. Sie sind fest in sich verwurzelt und bei sich und zugleich offen und zugänglich für die Bedürfnisse Ihres Gegenübers/Partners/Kindes/Mitarbeiters usw..



Eine Waagegedicht

Dein Lächeln

*Ein Lächeln pflanzt sich fort.
Auf Flügeln der Liebe
schwebt es durch den Raum.
Ein offener Blick fängt es ein.
Ein neues Lächeln entsteht.
Erstürmt die Felsen im Innern,
sprengt längst rostende Ketten entzwei.
Mächtig und kraftvoll wirkt
dieses Lächeln des Herzens.
Wärmend umgibt es das eigene Sein.
Überschäumend vor Glück
strömt es dem Anderen zu.*