

# Achterbahn der Gefühle

## Wie Sie Ihre Mond-Energie besser steuern können

VON SABINE GROTE

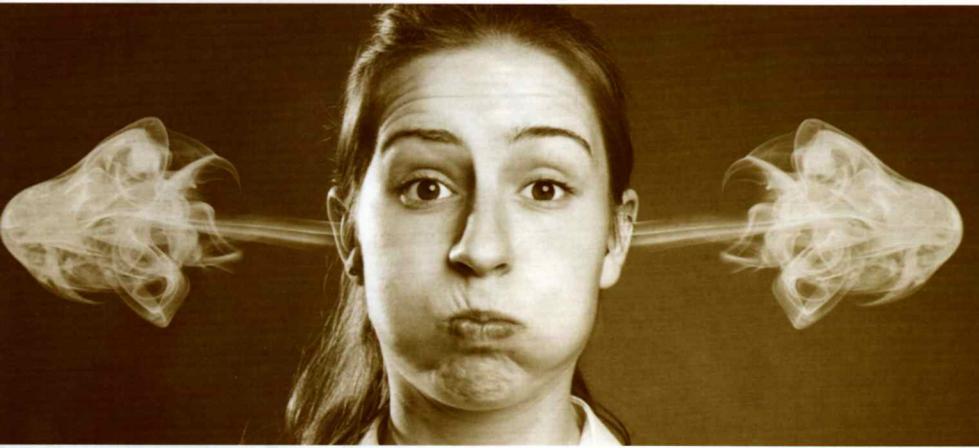
**G**efühle sind ein großer Teil von dem, was uns Menschen ausmacht. Ohne Gefühle wären wir nur ein halber Mensch. Sie bestimmen unseren Alltag, denn unbewusst bewerten wir jede Situation mit dem Gefühl. Starke Emotionen sind oft der innere Antrieb, der uns zum Handeln bringt. Doch haben wir diese oft nicht unter Kontrolle oder können ihrer nicht habhaft werden. Sie überrollen uns, noch ehe wir sie kontrollieren können. Und manche Gefühle wollen wir gar nicht haben, können sie nicht annehmen, weil sie beängstigend oder zu schmerzhaft sind. Negative Emotionen äußern sich häufig über Wut, Hass, Ärger, Groll, Ablehnung, Zurückweisung oder/und Reue. Hassgefühle können regelrecht die Atmosphäre um uns herum vergiften. Wenn wir sehr starke negative Emotionen in uns tragen, sind wir nicht selten in der Kindheit verletzt worden oder es haben körperliche oder psychische Übergriffe stattgefunden. Ein zartes Lächeln, ein spontaner Wutausbruch, eine leidenschaftliche Sehnsucht nach Verschmelzung mit dem Geliebten oder Traurigkeit wegen eines unerfüllten Bedürfnisses. Alles ist auf der Gefühlsebene möglich!

### Gefühlswallungen im Juli durch Mars im Krebs

Im Juli läuft Mars durch den gefühlvollen Krebs, der ja bekanntlich dem Mond zugeordnet ist. Dies wird insofern ein heißer Monat, weil wir mit dem laufenden Mars durch den Krebs eine ganz neue Dynamik im sensitiven, feinfühligen und empfindlichen Krebszeichen bekommen und spontane Gefühlswallungen durchaus auftreten können. Denn Mars im Krebs heizt unsere Gefühle so richtig an. So ist es möglich, dass ruhige und ausgeglichene Personen den einen oder anderen heftigen Gefühlsausbruch haben können. Oder wir werden so provoziert, dass wir plötzlich explodieren. Andererseits können uns negative Gefühle krank machen, wenn wir sie nicht äußern, auf ihnen sitzen bleiben. Vielleicht ist es uns unbekannt, Emotionen zu zeigen, weil es in unserer Kindheit verboten war oder wir es nie gelernt haben. Mit dem Mond in den Feuerzeichen kennen wir das. Aufwallende Gefühle müssen sich öfter mal Luft machen. Wut, Ärger, Groll können hier mehr ausgedrückt werden als bei den anderen Tierkreiszeichen. Der **Widder-**

**Mond** ist ungeduldig und dadurch geht er schnell wie das HB-Männchen in die Luft, wenn ihm alles zu langsam geht und er nicht vorwärts kommt. Er ist hitzig, oft kopflos und kann sehr egozentrisch sein, wenn er nicht das bekommt, was er will. Sportliche Aktivität oder Unternehmungen jeglicher Art helfen ihm, ein Ventil für sein feuriges Gemüt zu finden.

Ganz anders der **Stier-Mond**, der die Ruhe weg hat, sofern er nicht von Uranus oder Mars aspektiert wird. Er liebt es zu genießen und für die Liebe zu leben. Deshalb lösen Beziehungsthemen bei ihm emotionale Spannungen aus. Wenn er mal aus der Haut fährt, weil man ihn zu lange gereizt hat, dann aber richtig! Seine Sanftmut ist dahin, wenn sich sein gesamter unterdrückter Zorn auf einmal entlädt. Stier-Mond kontrolliert beunruhigende Gefühle so lange, dass er sich einen steifen Nacken holen kann, den „Stiernacken“ eben. Seine Gefühle beruhigen sich am Besten, wenn er sich in der Natur aufhält oder sich im Garten betätigt. Der **Zwillinge-Mond** ist lebenslustig, flirtet gerne und lässt sich ungern



Ängsten und Zweifeln lösen können. In der Beschäftigung mit Heilkräutern wird sie Wege zur natürlichen Selbstheilung finden.

Für den charmanten **Waage-Mond** spielen, wie für keinen anderen Mond, Harmonie und Balance eine sehr große Rolle. Streit kann der Waage-Mond nicht ertragen und schlichtet diesen entweder oder nimmt seine eigenen Bedürfnisse um des lieben Friedens willen zurück. Da der Mond im Partnerschaftszeichen steht, nimmt ihr empfindliches Gemüt Streitigkeiten in Beziehungen sehr ernst und ihre Nieren können in Mitleidenschaft gezogen werden. Um sich von vielen Spannungen und konfliktreichen Situationen zu erholen, sollte sich der Waage-Mond-Inhaber mit Schönheit und Eleganz umgeben, eine Kunstausstellung besuchen oder ein extravagantes Versöhnungsdinner mit dem Partner bei Kerzenlicht einnehmen.

Leidenschaftlich und voller Intensität ist er, der **Skorpion-Mond**! Er möchte seine Lust, seine tiefsten Gefühle intensiv erleben, und dafür treibt er manchmal Raubbau mit seinen Kräften. Dieser Mond ist geheimnisvoll und mystisch, verführerisch und machtvoll. Er kann bei schlechter Laune ganz schön unangenehm für seine Mitmenschen sein. Sie durch seine zwanghaften, kontrollierten Gefühle zurückstoßen oder sie erschrecken, wenn er explodiert oder unterhalb der Gürtellinie austeilt. Dies resultiert aus seiner Angst, seine Macht jemand anderem unterwerfen zu müssen oder aus der Angst vor seiner eigenen Gefühlstiefe und Power. Lieber verdrängt er seine Gefühle. Helfen kann ihm der Rückzug in die inneren Bilder seiner Seele und die Beschäftigung mit den Beweggründen seiner Psyche.

Der **Schütze-Mond** begeistert mit seiner Weltoffenheit. Durch seinen Idealismus und Enthusiasmus bringt er viel Schwung und Elan in sein Leben und das der anderen. Das bringt Optimismus und Zuversicht in sein Gefühlsleben. Er fühlt sich als

in die Gefühlstiefen von anderen hineinziehen. Hat es ihn doch emotional erwischt, reagiert er vielleicht, indem ihm die Luft wegbleibt und er in Atemnot gerät. Auch Nervosität, Unruhe und Konzentrationslosigkeit kommen vor, wenn er in emotionaler Ungewissheit gelassen wird. Tauchen bei ihm Ängste auf, kontrolliert er diese gerne mit dem Verstand oder rationalisiert sie weg. Seine Leichtigkeit lässt ihn lässig über Gefühle plaudern und es tut ihm immer wieder gut, wenn er durch Reden seinem Ärger oder anderen Unstimmigkeiten Luft machen kann. Dann sieht die Welt schon ganz anders aus.

Der außerordentlich sensible **Krebs-Mond** nimmt schnell die Gefühle von anderen Menschen auf, sofern er sich nicht unter seinem Panzer verkriecht. Hier ist der Mondplanet zuhause. Er ist schnell beleidigt und kann sehr launisch und gereizt reagieren, wenn ihn andere überfordern oder er nicht in seiner gewohnten Umgebung ist. Gefühle aus der Vergangenheit werden für immer bewahrt und beeinflussen seine Zukunft. Diesem Mond hilft es, emotional im Gleichgewicht zu bleiben, wenn er sich ab und zu zurückzieht oder sich wenigstens in seiner häuslichen Umgebung aufhält. Für ihn sind Geborgenheit und Nestwärme so wichtig wie gute Nahrung. Ihm tut es auch gut, andere zu umsorgen oder eine mütterliche Rolle zu übernehmen.

Der **Löwe-Mond** braucht Beachtung und ist sehr theatralisch und dramatisch, wenn er diese nicht be-

kommt. Im Positiven herzlich und großzügig, strahlt er mit seinem sonnigen Gemüt viel Freude aus und schenkt diese an andere weiter. Im Negativen wird er seine Krallen ausfahren, wenn er nicht zum Zuge kommt und zu wenig beachtet wird. Er steht gerne im Mittelpunkt und feiert gerne Feste, die ihm besonders gut tun, wenn er sich überarbeitet hat. Sein Gefühlsausgleich besteht darin sich auf die Sonnenseite des Lebens zu schlagen. Durch das Sonnenlicht kann er Kraft schöpfen und sich ausruhen. Anstrengende Routine und Exzesse beim Gebrauch von Genussmitteln, beim Sex, beim Feiern oder im Spielcasino sollte er vermeiden.

Die **Jungfrau-Mondin** hat sich und ihre Gefühle sehr gut unter Kontrolle. Wie der Zwilling von Merkur regiert, spricht sie eher rational über Gefühle, als dass sie mitteilt, was sie wirklich bedrückt. Dies kann zu Darmkrankheiten führen. Man spricht auch von „verstopften Gefühlen“ beim Jungfrau-Mond. Da sie so genügsam ist und ihre Bedürfnisse nicht äußert, zeigt sich dies oft in Hypochondrie. Sie rennt von Arzt zu Arzt, um wenigstens auf diesem Wege Zuwendung zu bekommen. Oder sie kümmert sich lieber um sich selbst und stellt Ernährungslehre, Kuren und Diäten in den Mittelpunkt ihres Alltags. Dafür trifft sie mit ihrer analytischen Ader und ihrem Sinn für die Realität sehr oft genau ins Schwarze, woran die Psyche leidet. Wie der Stier-Mond wird sie sich am leichtesten in der Natur von ihren



Glückskind unter den Sternen und fühlt, dass alles im Leben einen tiefen Sinn hat. Doch wehe, wenn jemand mit einer negativen Einstellung ihm das kaputt machen will. Dann könnte ihm mal leicht „die Galle übergehen“ und der Ärger sich breit machen. Er bleibt am besten im emotionalen Gleichgewicht, wenn er auf Reisen geht, nach dem Glück Ausschau hält und sich allgemein von Schwerenötern und negativen Menschen fernhält.

Der **Mond im Steinbock**, vom Typ her gefühlsmäßig reserviert und kühl, hält nicht selten das Gefühl der Traurigkeit in sich. Er wird vor allem starr, wenn er all das Gefühlte festhält. Wenn er seine Tränen fließen lassen kann, kommt er in einen Reinigungsprozess, der seine erstarrten Emotionen löst und aufweicht. Ein gefühlvoller Partner kann ihm dabei helfen, lockerer und weicher zu werden und ihn ermuntern, zu seinen Gefühlen zu stehen und das Vertrauen zu entwickeln sie zu zeigen. Der Steinbock-Mond wünscht sich gefühlsmäßige Beständigkeit und kann sich erst in einer dauerhaften Beziehung richtig öffnen. Anstatt sich in die Einsamkeit zurückzuziehen, wird er Erholung und Entspannung finden, wenn er zulässt, dass er andere Menschen braucht und lernt sie um Hilfe zu bitten.

Der ungewöhnliche **Wassermann-Mond** reagiert unberechenbar auf sein Gegenüber. Er fühlt sich als etwas Besonderes und unterstreicht seine Andersartigkeit. Emotional kühl, beschäftigt er sich lieber mit der Erforschung von Gefühlen als mit dem, was er selbst fühlt. Seine emotionale Unabhängigkeit ist ihm wichtiger als tiefe Gefühle zu zeigen. Er findet sein emotionales Gleichgewicht in allem Neuen. Ein Tapetenwechsel oder raus aus der Routine zu gehen, hilft ihm, sich in Situationen, in denen sein Nervensystem überreagiert hat oder er unter Schock steht, zu entspannen.



**Mond** braucht seine Träume, um sich emotional wohl zu fühlen. Tagträume, Nachtträume und ein bisschen auf Wolke 7 schwelgen, helfen diesem intuitiven und sensitiven Mondzeichen, sich in seiner Haut wohl zu fühlen. Er kann die nackte Realität des Weltlichen nicht so gut ertragen und ist oft ein Morgenmuffel, der lieber die Decke wieder über den Kopf zieht. Er sehnt sich nach Einssein, Verschmelzung und der Hingabe an etwas Größeres. Da er sich schlecht abgrenzen kann, lässt er sich oft von den Gefühlen anderer überfluten und kann unter Umständen nicht mehr unterscheiden, was zu ihm gehört und was nicht. Er fühlt sich anders als die anderen und nicht zugehörig. Durch Meditation kann er mit seinen inneren Bildern Kontakt aufnehmen, um ganz zu sich zu finden. Der Aufenthalt am Wasser bringt seine Gefühle ins Fließen und schenkt ihm Wohlgefühl für alle Sinne.

### Der Schmerzkörper

So wie der Mond in jedem Zeichen seine einzigartige Weise hat mit Gefühlen umzugehen, so gibt es noch eine andere Lösung für uns alle. Eckehard Tolle spricht in seinem Bestseller „Jetzt“ und in seinem Buch „Eine neue Erde“ vom Schmerzkörper, den wir mit negativen Emotionen füttern, da er danach schreit.

Dass es unser Ego ist, was mehr davon haben will, damit es weiter existieren kann.

Tolle sagt, der erste Schritt, um frei vom Schmerzkörper zu werden, ist zu realisieren, dass wir einen solchen haben. Indem wir präsenter sind, können wir den schweren Einfluss der negativen Emotionen auf uns wahrnehmen und mitbekommen, wenn er aktiv wird. Das führt dazu, dass er nicht mehr länger als Teil von uns existieren kann, sich erneuern und durch uns leben muss. Unsere bewusste Präsenz bricht das Muster der Identifikation mit dem Schmerzkörper! Wenn wir uns nicht mehr mit ihm identifizieren, kann er unsere Gedanken nicht mehr kontrollieren, kann sich nicht mehr erneuern durch die Gedanken, die wir ihm zuführen. Der Schmerzkörper wird sich nicht sofort auflösen, aber wenn wir die Anhaftung schon etwas gelöst haben, verliert er an Energie. So werden wir mit der Zeit immer freier, leichter und gelöster im Umgang mit unseren Gefühlen und können diese besser annehmen. Sehen wir den Schmerzkörper als Helfer für unser Wachstum, gibt uns dies die Chance bewusster und wacher durchs Leben zu gehen und gleichzeitig die Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen. So können sich unsere positiven Mondenergien auf wunderbare Weise entfalten.