

# **Im Zeichen des Mondes liegt der Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden**

Eine zwölfteilige Mond-Reise durch den Tierkreis

## **Der Krebsmond - Im Herzen ein Kind**

*von Anita Cortesi*

*Teil I einer zwölfteilige Serie, publiziert im Astromagazin "Zukunftsblick" und mit freundlicher Genehmigung der Redaktion für die Leser und Leserinnen von [www.cortesi.ch](http://www.cortesi.ch) zur Verfügung gestellt*

---

### **Der Mond – Symbol für das Gefühlvolle**

Der Mond steht für das in uns, was einfach sein und sich wohl fühlen will. In Kindern ist dieses Bedürfnis besonders stark. Ein Baby braucht das „warme Nest“ zum Überleben. Es ist vollständig von seiner Mutter abhängig, wird genährt, getröstet, gehalten und gestreichelt. Seine Lustbedürfnisse werden befriedigt, zuerst als Nahrung und Kuscheln, später auch in Spiel und Spaß.

Schon bald beginnt ein Kind auch, in kleinen Ansätzen selbst für seine Geborgenheit zu sorgen. Es kuschelt sich zum Beispiel in flauschige Decken, baut sich ein „Haus“ unter dem Tisch und schmust mit dem Teddy.

Wer in seiner Kindheit genügend Geborgenheit bekam, aber auch ausreichend selbst damit experimentieren konnte, hat gelernt, für sein eigenes Wohlbefinden zu sorgen. Einmal erwachsen kann er, bzw. sie unbefangen auf andere Menschen zugehen, ohne unterschwellig nach einem Mutterersatz zu suchen. Eine gute Verbindung zu unseren eigenen Gefühlen und die Fähigkeit, selbst dafür zu sorgen, dass wir uns rundum wohl fühlen, ist leider keine Selbstverständlichkeit. Oft haben wir noch schnell etwas Wichtigeres zu erledigen, wir nehmen uns zu wenig Zeit für das, was uns gut tun würde, für Entspannung, Rückzug oder Spiel. Oder wir kippen ins andere Extrem und lassen uns von bequemen Gewohnheiten dazu verführen, Dinge zu tun, von denen wir wissen, dass sie uns schaden.

Unser Bedürfnis nach Geborgenheit ist wie ein kleines Kind. Wir neigen dazu, es stiefmütterlich zu behandeln. Ein kleiner Test zeigt Ihnen, wie Sie mit Ihrem „inneren Kind“ umgehen.

### **Wie steht es um Ihre Gefühlswelt? – Ein kleines Experiment**

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen und den Stuhl, auf dem Sie sitzen. Atmen Sie ein paar Mal ruhig ein und aus. Nun stellen Sie sich ein Baby vor, eines, das Sie kennen oder ein unbekanntes. Betrachten Sie es mit Ihren inneren Augen, ohne zu zensurieren oder zu beurteilen. Schauen Sie einfach, was das Baby tut. Schläft es, oder lacht es, oder weint es? Wiegen Sie es in Ihren Armen oder bleiben Sie auf Distanz? – Wenn Sie

sich das innere Bild eingehend angeschaut haben, verabschieden Sie sich davon, atmen ein paar Mal tief durch, werden sich bewusst, dass Sie auf einem Stuhl sitzen und eine Übung gemacht haben, und öffnen die Augen.

Wenn wir uns auf diese Weise ein Baby vorstellen, so ist dieses Bild verbunden mit unserem eigenen inneren Kind. Sofern wir nicht gerade ein konkretes Erlebnis mit einem Baby hatten und diese Erinnerung stärker ist als das Bild unseres eigenen inneren Kindes, können wir das Verhalten des Kindes direkt auf unsere Gefühlslage übertragen. Wenn das Baby in unserem Bild zufrieden ist, so ist auch unser inneres Kind zufrieden, weint das Baby, so schreit auch unser inneres Kind.

Es gibt in jedem Leben immer wieder Situationen, die traurig stimmen; und da ist es nur natürlich, dass das Baby weint. Bei vielen Menschen liegt jedoch kein direkter äußerer Grund zur Traurigkeit vor, und trotzdem weint das Baby. Dies deutet auf ein erhebliches Defizit an Geborgenheit und seelischem Wohlbefinden.

Sollte Ihr inneres Kind ohne ersichtlichen Grund weinen, so nehmen Sie dies als Hinweis, dass Sie mehr für Ihr seelisches Wohlbefinden tun sollten. Sie können das Baby auch fragen, was es möchte. In den inneren Bildern ist alles möglich, auch, dass Babys sprechen können.

Gehen Sie immer wieder zu Ihrem inneren Kind, indem Sie sich das Baby vorstellen. Mit der Zeit werden Sie Ihre Grundstimmung besser wahrnehmen können und – als Folge einer wacheren Wahrnehmung – auch immer besser für Ihr persönliches Wohlbefinden sorgen können.

Das Wohlfühlen ist für uns alle wichtig, ganz besonders aber für jene mit Mond im Tierkreiszeichen Krebs.

### **Der Krebsmond: „Ich fühle mich geborgen in einem warmen Nest.“**

Krebs ist der Archetyp von Mutter und Kind, von Nähren und Genährtwerden, Umsorgen und Anlehnen. Das aktive Geben von Geborgenheit gehört genauso zu ihm wie das passive Empfangen. Krebse sind scheue Tiere, und analog dazu ist auch der Krebs-Archetyp kaum in der Öffentlichkeit sichtbar, spielt sich im Verborgenen ab und reagiert empfindlich auf eine raue Umwelt.

Steht der sensible Mond in diesem feinfühligem Krebszeichen, sind die Gefühle doppelt stark. Wenn Sie in Ihrem Horoskop diese Konstellation haben, so reagieren Sie spontan mit Lachen und Weinen. Sie können kaum „Haltung bewahren“, sondern schwingen einfach mit. In einem warmen Klima tauen Sie auf und stecken andere mit Ihrer Freude und Lebenslust an. Herrscht dicke Luft, so werden Sie wütend und wissen nicht warum, ja übernehmen nicht nur den Ärger der anderen, sondern bringen die Bombe auch zum Platzen. Einer frostigen Atmosphäre haben Sie nichts entgegenzusetzen. Sie erstarren innerlich, fühlen sich mies und müssen weggehen. Ist dies nicht möglich, so ziehen Sie sich innerlich in ein Schneckenhaus zurück.

Sie müssen sich dafür einsetzen, dass Sie sich wohl fühlen, sich ein gutes Zuhause schaffen und für all die kleinen Dinge und Begegnungen mit lieben Mitmenschen sorgen, die Sie für Ihr seelisches Gleichgewicht brauchen. Der Schlüssel zum Lebensglück liegt in der Fähigkeit, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

## **Der Schatten des Krebsmondes: Ein Kind bleiben wollen**

Den starken Gefühlen eines Krebsmondes lässt sich wenig entgegensetzen. Die Laune pendelt zeitweise unkontrollierbar zwischen Lust und Frust. Höchste Freude motiviert Sie, und dann reißt Sie das heulende Elend wieder in emotionale Tiefen. In dieser Gefühlsachterbahn ist es schöner, an einen lieben Menschen anzulehnen und getröstet zu werden, als sich in Verantwortung und Stress selbst bewähren zu müssen. Dem Kindlich-Naiven, der Unselbstständigkeit und Anhänglichkeit müssen Sie immer wieder Ihren Willen entgegensetzen. Das Weiche, Gefühlsbetonte gehört zu Ihnen und soll nicht weggesteckt werden. Aber Sie dürfen sich deswegen nicht vor der Verantwortung drücken.

## **Die Perle im Krebsmond: Feinfühliges Herzlichkeit**

Kein anderer Mond steht für einen solch überschwänglichen Gefühlsfluss wie der Krebsmond. Kein anderer Mond kann so herzlich und fürsorglich sein. Mit einem solchen Mond im Horoskop besitzen Sie eine Goldgrube, mit der Sie sich selbst und andere glücklich machen können. Mit Ihrer Fröhlichkeit und Ihrem Lachen stecken Sie andere an und – was das Besondere ist – spüren feinfühlig, wenn den anderen nicht zum Lachen zu Mute ist. Sie übernehmen die Stimmungen der anderen. Aber Sie brauchen nicht einfach nur in einer kindlichen Abhängigkeit mitzuschwingen, sondern Sie können Mitgefühl zeigen, ohne sich selbst darin zu verlieren. Wenn Ihnen dies gelingt, fühlen andere sich von Ihnen verstanden. Daraus entsteht eine Form von Geborgenheit, die mehr ist als nur ein „warmes Nest“.

## **Der Mond – die emotionale Basis in der Partnerschaft**

Mit einem Krebsmond kuscheln Sie gern. Nähe und Geborgenheit sind für Sie die Grundpfeiler eines glücklichen Zusammenlebens. Ihre Gefühle möchten Sie zeigen und Freude und Leid teilen. Sie wollen Ihren Partner (bzw. Ihre Partnerin; in der Folge wird der Einfachheit halber nur von „Partner“ gesprochen) umsorgen und verwöhnen. Gleichzeitig erwarten Sie, dass auch Sie anlehnen und sich ausweinen dürfen. Bis zu einem gewissen Maß ist dies wunderbar. Wenn Sie jedoch zu sehr in eine kindliche Bedürftigkeit geraten und vom Partner Fürsorglichkeit verlangen, wird es schwierig. Auch wenn Sie ihn zu sehr umsorgen und so an sich zu binden versuchen, finden Sie kein dauerhaftes Glück in dieser Beziehung. Der Krebsmond lockt Sie in diese Fallen, gibt Ihnen aber auch die Sensibilität, zu spüren, wenn Sie zu sehr „kleben“.

## **Krebsmond mit Feuermund-Partner**

Sind Sie als feinfühliges Krebsmond mit einem temperamentvollen Feuermund liiert, so werden Sie manchmal leer schlucken. Vielleicht haben Sie ein gutes Essen gekocht und die Wohnung gemütlich hergerichtet und freuen sich auf einen gemeinsamen Abend in trauter Privatsphäre. Doch Ihr Partner hat anderes vor, ein Waldlauf, ein Fußballmatch, ein Kinobesuch – irgend etwas „Ungemütliches“. Sie mögen sich fühlen wie wenn ein rauer Wind durchs Wohnzimmer fegt. Ist er dann endlich da, so will die Ein-Herz-und-eine-Seele-Atmosphäre nicht so richtig aufkommen, denn er ist innerlich auf dem Sprung, nicht wirklich entspannt, und erzählt Ihnen vielleicht mit Begeisterung von seinen nächsten Projekten. Wenn Sie nicht schmollen, sondern Anteil nehmen an seiner aktiven Lebendigkeit, so finden

Sie mit der Zeit heraus, dass gemeinsame Aktivitäten genauso Nähe schaffen können wie ein Kuschelabend mit Kerzenlicht.

### **Krebsmond mit Erdmond-Partner**

Auch wenn ein Erdmond-Partner kein so romantischer Geliebter ist, wie Sie sich vielleicht wünschen, so kommt er mit seiner natürlichen Sinnlichkeit Ihrem Bedürfnis nach Nähe doch sehr entgegen. Für Sie bedeutet Nähe vor allem emotionaler Einklang. Ihr Erdmond-Partner mag Nähe mehr als etwas Sinnlich-Konkretes erleben und sucht und braucht den Körperkontakt. Die gemütlichen Stunden in trauter Atmosphäre liebt er genauso wie Sie. Er folgt Ihnen zwar nicht in Ihre Traum- und Phantasiewelten. Vermutlich lässt er sich auch von Ihren Launen nicht beeindrucken und begegnet Ihren emotionalen Hochs und Tiefs mit unerschütterlicher Gelassenheit. Er ist der tragende Boden, auch wenn Sie seine sachliche, an Gleichgültigkeit grenzende Nüchternheit manchmal verletzt. Vielleicht finden Sie ihn trocken und langweilig, aber er ist mehr als jeder andere ganz für Sie da.

### **Krebsmond mit Luftmond-Partner**

Wenn Sie sich mit Ihrem sensiblen Krebsmond auf einen Luftmond-Partner einlassen, müssen Sie gut für Ihr inneres Kind sorgen können. Fürsorglichkeit ist für den Luftmond-Partner fast schon ein Fremdwort, und eine gewisse Unverbindlichkeit ist ihm nicht abzusprechen. Sobald Sie klammern, ergreift er die Flucht. Dies sowohl, wenn Sie anlehnen, wie auch, wenn Sie ihn zu sehr umsorgen. Für ihn bedeutet Beziehung in erster Linie eine gute Kameradschaft. Er ist bereit, Ihnen zuzuhören, seine Gedanken mit Ihnen zu teilen und Probleme im Gespräch zu lösen. Werden Sie emotional, so versteht er Sie nicht mehr.

Wenn Sie die Quelle der Geborgenheit in sich selbst gefunden haben und nicht von Ihrem Luftmond-Partner verlangen, dass er Ihre emotionalen Bedürfnisse stillt, kann die Beziehung ihren Reichtum entfalten, sind Sie doch beide in sehr unterschiedlichen inneren Welten zu Hause.

### **Krebsmond mit Wassermond-Partner**

Mit einem Wassermond-Partner können Sie eintauchen in die romantische Welt der Gefühle und Phantasien, gemeinsam Sonnenuntergänge genießen und ein gemütliches Zuhause einrichten. Sie verstehen einander auch ohne Worte und teilen Freude und Leid miteinander. Sie haben feine Antennen und nehmen gegenseitig wahr, wie es dem anderen geht. Die Atmosphäre, die Sie beide aufbauen, ist fast realer als die materielle Wirklichkeit. So schön dieser Einklang sein kann, so lauert auch da ein Schatten. In den beschützenden Armen eines Wassermond-Partners können Sie sich leicht selbst verlieren. Ein Herz und eine Seele zu sein beinhaltet auch immer die Gefahr einer ungesunden Abhängigkeit.

Zur Erinnerung

Feuermond = Mond in Widder, Löwe oder Schütze
Erdmond = Mond in Stier, Jungfrau oder Steinbock
Luftmond = Mond in Zwillinge, Waage oder Wassermann
Wassermond = Mond in Krebs, Skorpion oder Fische

**Mond in Krebs**

Gefühlswelt	einfühlsam, romantisch, verträumt, empfindsam
Grundbedürfnis:	Sicherheit durch Geborgenheit
Schatten:	kindliche Anhänglichkeit
Lebenselixier:	Lachen und Weinen

**Krebsmond-Promis, denen die Privatsphäre wichtig ist**

Krebsmond-Promis mögen es nicht, wenn sie von Journalisten verfolgt werden. Sie fühlen sich bloßgestellt, wenn ihr Privatleben in den Medien breitgewalzt wird. Wie sie ihren Krebsmond im familiären Kreis leben, wissen wir nicht. In der Öffentlichkeit zeigen sie nicht viel davon. Einer von ihnen ist der amerikanische Schauspieler Tom Cruise. Etwas von seiner reichen Gefühlswelt lassen seine Filme ahnen, allen voran „Rain Man“, in dem er seinem autistischen Bruder immer näher kommt. Die Hauptrolle in „Geboren am 4. Juli“ spielt er möglicherweise gerade deshalb so überzeugend, weil er zutiefst nachfühlen kann, was es bedeutet, keine Geborgenheit zu haben.

Der Schriftsteller George Orwell nahm die heikle Frage der Privatsphäre in „1984“ und dem „Big Brother is watching you“ auf.

Mitgefühl in ihrer Arbeit zeigt auch Elisabeth Kübler Ross mit ihrem Einsatz für eine humane Sterbebegleitung. Wohlbefinden einer völlig anderen Art schaffte der Modeschöpfer Christian Dior. Aus der Sportwelt sind Michael Schumacher und Boris Becker zwei Krebsmond-Vertreter.