

2. MAI 2025

HEFT / 06

# CIRCLE OF *Clarity*



**STIER**  
LEBEN MIT ALLEN SINNEN

**Was nährt dich wirklich?**

Dein Körper als Wahrheitsspeicher

**Verwertung statt Verschwendung**

Eine liebevolle Bestandaufnahme

**Du bist, was du bewahrst**

Deine inneren Wertmarken

**Zeitzeichen vom**

**2. Mai bis 9. Mai 2025**

## INHALT

### Vorwort

#### Was nährt dich wirklich?

Dein Körper als Wahrheitsspeicher

#### Du bist, was du bewahrst

Deine inneren Wertmarken

#### Verwertung statt Verschwendung

Eine liebevolle Bestandaufnahme

#### Zeitzeichen vom

#### 2. Mai bis 9. Mai 2025

Was wollen uns die Sterne sagen...

## BOTSCHAFTER DER SINNLICHEN FÜLLE





# Liebe Seele!

Es gibt Zeiten, in denen die Welt ruft: „Mehr, schneller, weiter.“

Und dann gibt es Zeiten, in denen etwas Tieferes ruft: „Was davon ist wirklich deins?“

Die Sonne wandert durch das Zeichen Stier – und mit ihr erwacht eine leise, aber kraftvolle Erinnerung:

An das Einfache. Das Reife. Das Beständige.

An das, was dich nährt, wenn alles andere laut wird.

An das, was du schon längst in dir trägst – und jetzt verwurzeln darfst.

Stier und Venus laden dich ein, dir selbst wieder näher zu kommen.

Nicht durch neue Leistung, sondern durch liebevolles Spüren:

Was ist echt? Was ist tragfähig? Was darf durch mich Form annehmen?

Dieser Newsletter ist eine Einladung, innezuhalten – und dich zu erinnern:

💎 Dein Wert liegt nicht im Außen. Er liegt in deiner Präsenz.

🌱 Dein Reichtum zeigt sich, wenn du dich selbst ernst nimmst.

🔥 Deine Kraft wächst, wenn du beginnst, sie zu leben – still, klar,

verbunden.

In diesem Sinne: Willkommen in der Zeit des Klärens, Verwandelns und Wurzeln.

Du brauchst nichts Neues zu werden. Du darfst jetzt werden, was dich trägt.

Deine Ilona





# DEIN KÖRPER ALS WAHRHEITSSPEICHER

Der Stier, regiert von Venus, ist das Zeichen der Verkörperung. Er steht für Substanz, Ruhe, Genuss, Sinnlichkeit und Erdung – und erinnert uns an etwas, das in der heutigen Welt leicht verloren geht: die intime Verbindung zu unserem Körper als innerem Kompass. Viele Menschen leben heute im Kopf. Wir analysieren, optimieren, vergleichen – aber fühlen uns nicht mehr. Und wenn der Körper sich meldet – mit Müdigkeit, Spannung, Hunger, Schmerz oder

# WAS NÄHRT DICH WIRKLICH?



Unruhe –, dann reagieren wir oft genervt oder ängstlich, statt zuzuhören. Dabei ist der Körper kein Gegner. Er ist ein Wahrheitsspeicher, ein Resonanzfeld für alles, was wir erleben – und was wir uns versagen. Die Energie des Stiers ruft uns zurück in diesen Tempel. Zurück in die Präsenz des Spürens. Nicht als Selbstoptimierung, sondern als tiefes Lauschen auf das, was uns nährt. Und was uns entzieht.

Was macht dich weich? Was macht dich hart? Wo fühlst du dich sicher – und wo bist du innerlich auf der Flucht?

Es sind diese Fragen, die in der Stierzeit fruchtbar werden. Nicht theoretisch, sondern körpernah. Der Körper lügt nicht. Er kann nicht so tun, als wäre etwas stimmig, das dich innerlich aushöhlt.

## **Nahrung ist mehr als Essen – und Leere mehr als Hunger**

Wenn wir von „Nahrung“ sprechen, denken viele zuerst an Lebensmittel. Und ja, Ernährung ist ein zentrales Thema dieser Zeitqualität – aber nicht nur im wörtlichen Sinn. Der Stier fragt dich tiefer: Wovon lebst du innerlich? Was gibt dir Kraft, Geborgenheit, eine Ahnung von Fülle?

Manche Menschen leben von Musik. Andere von Stille. Manche brauchen Berührung, andere klare Strukturen. Wieder andere spüren Kraft, wenn sie im Garten arbeiten, wenn sie tanzen, wenn sie ein Tier beobachten.

Nahrung ist das, was dich in dir selbst verankert. Doch viele Menschen versuchen, eine innere Leere mit äußerem Konsum zu stillen – und das ist nicht nur bei Essen so. Wir kaufen, scrollen, essen, posten, lesen – in der Hoffnung, endlich satt zu werden. Aber der Körper merkt den Unterschied zwischen echtem und falschem „Nährwert“. Und er reagiert – mit Unruhe, Verspannung, Frust, innerer Leere.

Deshalb ist diese Stierzeit ideal, um dir ehrlich zu begegnen: Was in deinem Leben ist wirklich nährend – und was ist bloß Ersatz?

Die Körperinventur: Spüren, was ist  
Nimm dir heute 15 Minuten Zeit für eine stille Körperinventur. Am besten morgens oder abends, in Ruhe.

### ☉ **Anleitung:**

Setz dich aufrecht, die Füße berühren den Boden. Schließe die Augen.

Atme ruhig ein und aus – und geh mit deiner Aufmerksamkeit von oben nach unten durch deinen Körper. Von der Stirn bis zu den Füßen.

Stelle dir in jeder Zone folgende Fragen:

- Spüre ich hier Weite oder Enge?
- Ist hier Wärme oder Kälte?
- Fühle ich Energie – oder Leere?
- Gibt es einen Widerstand – oder ein angenehmes Fließen?

Mach dir Notizen danach – oder male, schreibe intuitiv. Lass deinen Körper sprechen.

### **Journaling-Fragen zur Vertiefung:**

- Welche Orte in meinem Körper fühlen sich gerade „genährt“ an – welche nicht?
- Worauf reagiert mein Körper sofort – positiv oder negativ?
- Was gönne ich meinem Körper nicht, obwohl ich weiß, dass es mir guttun würde?
- Was esse, lese, denke oder tue ich, um ein Gefühl von Leere zu überdecken?
- Wie fühlt sich Geborgenheit in meinem Körper an – und wann habe ich das zuletzt gespürt?

In der schnellen Welt der Effizienz vergessen wir leicht: Du bist kein Werkzeug. Du bist ein Wesen. Der Stier erinnert dich daran, dass Erfolg nicht

darin liegt, wie viel du schaffst, sondern wie sehr du dich dabei spürst. Körperorientierung bedeutet nicht, es sich bequem zu machen – sondern, dir ein Leben zu erschaffen, das dich wirklich trägt. Innen wie außen.

Vielleicht bedeutet das konkret:

- Dir regelmäßig Zeit für gutes, langsames Essen zu nehmen.
- Einen Kurs zu streichen, der zwar „wertvoll“ wirkt, dich aber erschöpft.
- Wieder zu tanzen. Barfuß zu laufen. In der Sonne zu liegen.
- Klarer „Nein“ zu sagen – um deinem Körper das zu geben, was er wirklich braucht: Raum, Rhythmus, Stille, Zugehörigkeit.

Der Stier will keine Dauerrevolution. Er will Kontinuität. Ein Leben, das substanzvoll ist. Und dein Körper ist der Ort, an dem diese Substanz beginnt. Vielleicht brauchst du keine neue Strategie. Vielleicht brauchst du nur eine neue Form der Nähe – zu dir. Was dich nährt, heilt dich. Was dich entzieht, erschöpft dich.

Der Körper weiß das längst. Lausche ihm. Nicht, um besser zu funktionieren – sondern um endlich anzukommen. Im Jetzt. In dir. Im Leben.



# DU BIST, WAS DU BEWAHRST

Die Welt war nie lauter, bunter, schneller. Jeden Tag buhlen unzählige Eindrücke um unsere Aufmerksamkeit. Was gestern noch wichtig schien, verblasst heute schon im Licht des nächsten Impulses. Zwischen TikTok, To-do-Listen und Trends verliert sich etwas Wesentliches: Das Bewusstsein für das, was wirklich zählt. Der Stier – ein Zeichen der Substanz – bringt zusammen mit seiner Herrscherin Venus eine andere Melodie in dieses Getöse. Eine langsamere, tiefere. Er fragt dich nicht, was du alles erreichen willst, sondern: Was willst du behalten? Was ist so bedeutungsvoll für dich, dass du es nicht antatest – selbst wenn alles andere sich verändert?

In einer Zeit, in der sich Identitäten oft im Außen definieren – über Konsum, Sichtbarkeit, Erfolg –, ist dieser Impuls wie ein inneres Gewissen: Was in deinem Leben ist wirklich deins – nicht geliehen, nicht übernommen, sondern gewachsen aus deiner Tiefe?

## **Werte sind nicht Meinungen – sie sind innere Wegmarken**

Der Begriff „Werte“ wird oft inflationär gebraucht – doch was meinen wir damit wirklich? Es geht nicht um Moral oder Vorstellungen davon, was „man tut“ – sondern um das, worauf du dich stützen kannst, wenn nichts mehr sicher scheint. Werte sind wie innere Wurzeln. Sie geben Halt, wenn das Leben dich durchschüttelt. Und sie helfen dir, Entscheidungen zu treffen, die stimmig sind – nicht bequem, nicht angepasst, sondern wahrhaftig.

Frage dich:

- Wofür stehst du still – auch wenn alles um dich laut ist?
- Worauf würdest du nicht verzichten – auch wenn niemand zuschaut?
- Was hat in deinem Leben immer Bestand – unabhängig von Rollen, Beziehungen oder Phasen?

Diese Antworten findest du nicht in Listen – sondern in deinem Lebensgefühl. Spür in deinen Alltag hinein: Was fühlt sich friedlich an, beständig, stabil? Was gibt dir Rückgrat?



## **Wochenspruch**

Im Lichte, das aus Geistestiefen  
Im Raume fruchtbar webend  
Der Götter Schaffen offenbart:  
In ihm erscheint der Seele Wesen  
Geweitet zu dem Weltensein  
Und auferstanden  
Aus enger Selbstheit Innenmacht.

*Rudolf Steiner*

# Venus im Stier: Die Schönheit des Bleibenden

Venus ist nicht nur das Symbol für Liebe und Ästhetik – sie steht auch für das, was wir wertschätzen, was wir bewahren und pflegen. Im Stier trägt sie eine besondere Qualität: Sie liebt das Reife, das Gewachsene, das Handfeste.

In dieser Zeit kannst du dich fragen:

- Was in meinem Leben hat Tiefe – weil ich es gepflegt habe?
- Wo habe ich durch meine Treue zu einem Wert ein Fundament geschaffen?
- Wo darf ich aufhören, nach Neuem zu suchen – weil ich das Wertvolle längst in mir trage?

Venus im Stier liebt nicht das Spektakuläre – sondern das Beständige.

Nicht das Sofortige – sondern das, was wächst.  
Nicht das Lauteste – sondern das, was im Stillen trägt.

Was du bewahrst, bewahrt dich

Manchmal ist die größte Kraft nicht das, was du veränderst – sondern das, was du nicht aufgibst.

Eine Haltung. Eine Haltung zur Welt. Ein innerer Wert, den du durch alle Phasen trägst.

Diese Zeit lädt dich ein, weniger zu fragen: „Was will ich erreichen?“

Sondern mehr: „Was will ich nicht verlieren?“

Denn dort, wo du dich deinen echten Werten verpflichtest, entsteht Stabilität – nicht aus Kontrolle, sondern aus innerem Einklang. Und diese Form von Sicherheit ist nicht starr, sondern lebendig. Wie ein guter Garten: gewachsen, gepflegt, getragen von Liebe.

Du bist nicht, was du besitzt.

Du bist nicht, was du zeigst.

Du bist nicht, was du leistest.

Du bist, was du bewahrst.

Was du pflegst, schützt, achtest – im Stillen wie im Sichtbaren.

Das ist dein wahres Vermögen.

Und es ist am sichersten Ort: in dir.



## ZEITZEICHEN VOM 2. MAI BIS 9. MAI 2025

- 2. Mai: Sonne Sextil Mond  
Venus Konjunktion Neptun
- 4. Mai: Pluto rückläufig
- 5. Mai: Merkur Sextil Jupiter
- 6. Mai: Venus Sextil Pluto

### Deine Vorstellung formt d eine Realität

Bevor Liebe in deinem Leben sichtbar wird, will sie gesehen werden – nicht mit den Augen, sondern mit deinem inneren Blick. Die aktuelle Konjunktion von Venus und Neptun im Widder öffnet genau diesen Raum: den schöpferischen Moment, in dem du beginnst, ein neues Bild von dir selbst zu formen.

Vielleicht hast du gelernt, dich anzupassen, um geliebt zu werden.

Vielleicht glaubst du tief in dir, du müsstest etwas leisten, um wertvoll zu sein.

Aber was wäre, wenn du jetzt damit aufhörst?

Was wäre, wenn du dir heute vorstellst:

Ich bin geliebt – einfach, weil ich bin.

Ich darf mir selbst begegnen – nicht als Ideal, sondern als Mensch.

Ich darf lieben – ohne zu gefallen.

Diese Konjunktion schenkt dir den Impuls, aus dem Kopf in die schöpferische Vorstellungskraft zu gehen. Nicht zu träumen, um zu entfliehen – sondern um zu gestalten. Denn dein inneres Bild wird zur Form, die das Leben füllt.

#### Kleine Übung für heute:

Schließe die Augen. Stell dir dich selbst vor – ruhig, präsent, offen, geliebt. Wie bewegst du dich? Wie sprichst du? Wie fühlt sich dein Herz an? Bleib einen Moment in diesem Bild. Lass es dich verändern. Die Venus fragt dich: Was ist dir wirklich wert? Neptun fragt dich: Wovon träumst du tief im Inneren? Der Widder sagt: Fang an. Jetzt.

### Pluto rückläufig: Der Schatten will gesehen werden

Pluto ist kein Planet für zarte Seelen. Er steht für Transformation, Tabus, Macht, Kontrolle – und für alles, was unter der Oberfläche wirkt. Wenn er rückläufig wird, richtet sich sein Blick nach innen. Und plötzlich sehen wir das, was wir lange verdrängt haben: Ängste. Verletzungen. Überlebensstrategien. Ungelebte Sehnsüchte.

Aber wir sehen auch unsere Kraft. Unsere Tiefe. Unser Potenzial zur Erneuerung.

#### Was bedeutet Plutos Rückläufigkeit persönlich?

Wenn Pluto rückläufig ist, geht es nicht darum, etwas „zu erreichen“. Es geht darum, etwas zu erkennen, das bisher im Verborgenen lag – vor allem in dir selbst. Typische Fragen dieser Zeit sind:

- Wo halte ich (mich oder andere) kontrolliert – aus Angst vor Kontrollverlust?
- Welche alten Machtmuster bestimmen mein Leben unbewusst?
- Wo verwechsle ich Sicherheit mit Kontrolle – und verpasse dabei mein eigentliches Wachstum?
- Welche Themen kehren jetzt zurück, damit ich sie endlich transformiere – nicht verdränge?

Pluto gräbt tief. Er will nicht, dass du deine Schwäche versteckst – sondern dass du deine wahre Kraft findest, dort, wo du dich am verwundbarsten fühlst.

#### Aha-Effekte, die in dieser Phase möglich sind:

- Du erkennst plötzlich, warum du immer wieder in bestimmten Beziehungsmustern landest – und wie du sie selbst (mit)erschaffen hast.
- Du merkst, dass dein Bedürfnis nach Kontrolle nicht schützt, sondern dich klein hält.
- Du verstehst, dass wahre Macht nichts mit Dominanz zu tun hat – sondern mit Selbstverantwortung und innerer Klarheit.
- Du spürst, dass du bereit bist, einen Teil deiner Vergangenheit nicht mehr mit dir herumzutragen – und lässt los.

#### Wie du die Rückläufigkeit nutzen kannst:

- Schreibe Tagebuch über deine Reaktionen. Pluto zeigt sich oft im Unbewussten – durch Trigger, Körpersymptome, Wut oder Erstarrung. Schreib auf, was dich aus der Bahn wirft.
- Erlaube dir, „unschön“ zu sein. Rückzug, Dunkelheit, Ehrlichkeit – Pluto liebt keine Fassaden. Aber er liebt Wahrheit. Und die ist oft unbequem, bevor sie befreit.
- Schau auf deine Schattenseiten – mit Liebe. Was du in dir ablehnst, hat Macht über dich. Was du annimmst, verwandelt sich.

Pluto rückläufig ist kein Spaziergang – aber ein Durchbruch in Zeitlupe. Er führt dich durch die Nacht deiner Ängste – hin zu einem inneren Ort, an dem du nicht mehr gegen dich kämpfen musst.

# VERWERTUNG STATT VERSCHWENDUNG

Inspiration ist ein Geschenk. Neue Ideen, Angebote, Methoden – sie wecken unsere Sehnsucht, über uns hinauszuwachsen. Viele von uns sind Suchende, Forschende, Gestalterinnen ihres Lebens. Und das ist gut so.

Doch manchmal geschieht etwas Unmerkliches: Wir sammeln so viel Wissen, dass es uns lähmt. Nicht aus Faulheit – sondern, weil wir irgendwann den Überblick verlieren:

Was will wirklich durch mich in die Welt? Was ist reif – und nicht nur interessant?

Die Stierzeit lädt dich ein, deinen Blick nach innen zu wenden:

Nicht auf das, was du noch lernen musst – sondern auf das, was bereits da ist.

Ungenutzt vielleicht. Übersehen. Versteckt in einer inneren Lade, die du lange nicht geöffnet hast.

Wenn du heute das Gefühl hast, dein Leben sei voll – aber nicht erfüllt, dann ist das kein Zeichen von

Scheitern. Es ist ein Ruf, deine Kräfte neu zu ordnen. Venus im Stier liebt nicht das Viele – sie liebt das Wesentliche.

Sie fragt:

- Was ist jetzt an der Reihe?
- Was willst du nicht länger aufschieben?

Denn du bist nicht leer – im Gegenteil. In dir lebt ein Schatz aus Erfahrung, Tiefe, Begabung, Intuition. Doch ein Schatz wirkt erst, wenn du ihn hebst. Produktivität im Sinne des Stiers bedeutet: das, was du liebst und kannst, konkret werden lassen – Schritt für Schritt.

Vielleicht bedeutet das,

- eine angefangene Idee endlich zu vollenden,
- deine intuitive Stärke in Worte zu fassen,
- oder einer Qualität Raum zu geben, die du lange „nur privat“ gelebt hast.



# WAS LIEGT BRACH – UND RUFT NACH WERTSCHÄTZUNG?

Statt in Selbstkritik zu verfallen, lade ich dich ein zu einer liebevollen Bestandsaufnahme. Nimm dir einige Minuten – nicht zum Bewerten, sondern zum Wiederentdecken:

- Welche Fähigkeit in mir schenkt anderen etwas – und verdient mehr Bühne?
- Was habe ich gelernt, erfahren, überlebt – und noch nie wirklich in mein Wirken integriert?
- Welche Impulse verfolge ich nur halbherzig – obwohl mein Herz darin aufgeht?
- Was in mir wäre bereit, sichtbar zu werden, wenn ich es nicht länger auf später verschiebe?

Hier geht es nicht um Druck, sondern um Freisetzung. Um das kostbare Gefühl: Ich lebe das, was mir gegeben wurde.

## Übung zur Umsetzung: Kleine Taten, große Wirkung

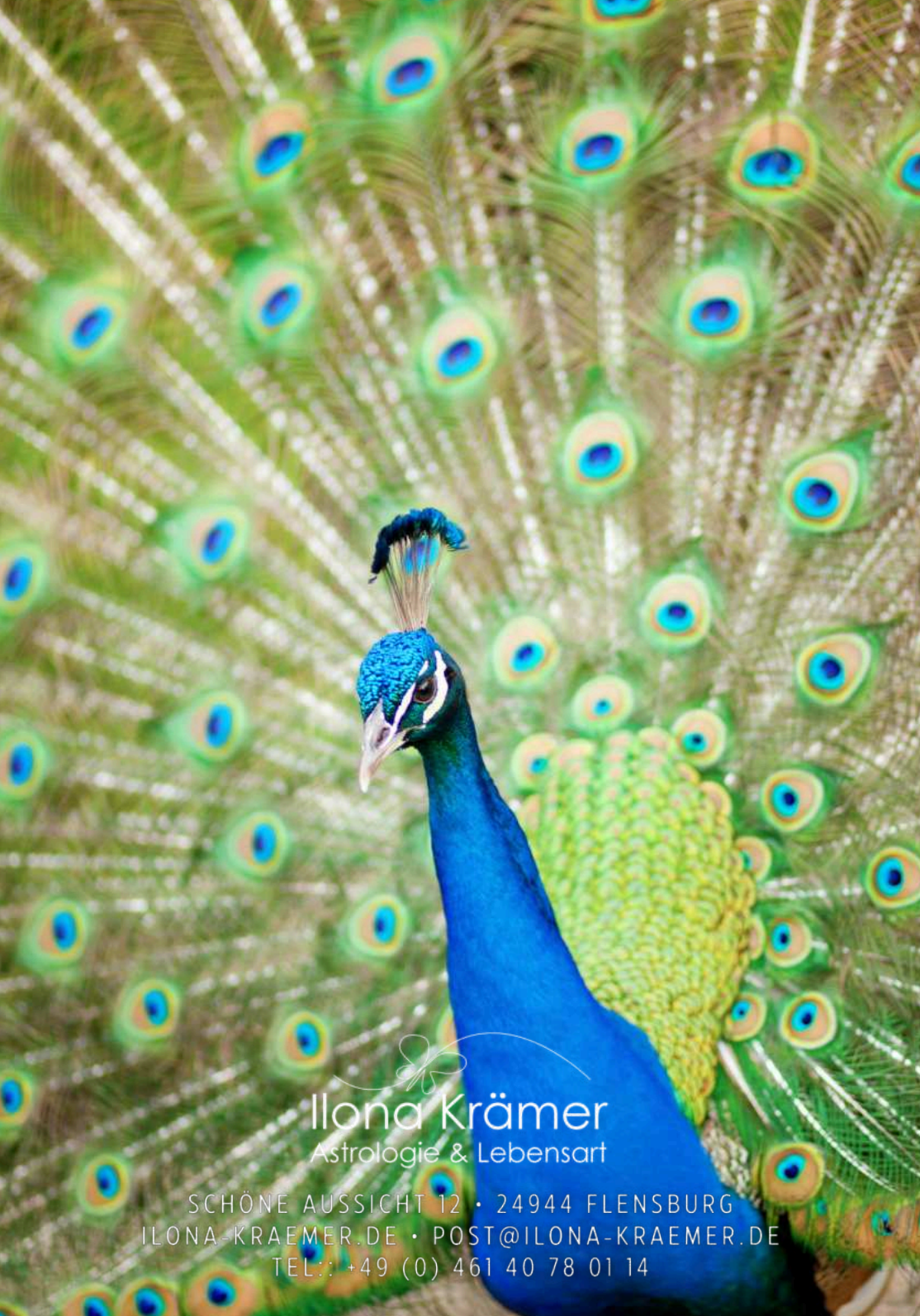
🌿 Jeden Morgen oder Abend:

1. Wähle eine Fähigkeit oder einen inneren Schatz aus, den du heute in irgendeiner Form würdigen willst.
2. Formuliere eine kleine Handlung, durch die du diesen Schatz ein Stück mehr sichtbar machst.
3. → Ein Gespräch. Ein Gedanke. Ein Post. Ein Satz. Eine Handlung aus deiner Kraft heraus.
4. Beobachte, wie sich dein inneres Erleben verändert, wenn du dich nicht mehr ständig neu erfinden musst – sondern beginnst, dich selbst zu leben.

Wirkung entsteht nicht durch Tempo, sondern durch Tiefe. Fülle entsteht nicht durch Neues, sondern durch Gelebtes. Wert entsteht dort, wo du dich verwertest – mit Liebe, Klarheit und Mut.

Du darfst neue Impulse empfangen. Und zugleich: Du darfst schöpfen aus dem, was längst da ist. Denn manchmal ist das, was du suchst, schon in dir – bereit, Form anzunehmen.





  
**Ilona Krämer**  
Astrologie & Lebensart

SCHÖNE AUSSICHT 12 • 24944 FLENSBURG  
ILONA-KRAEMER.DE • POST@ILONA-KRAEMER.DE  
TEL.: +49 (0) 461 40 78 01 14