

Astrologie

ilona-kraemer.de

Bewusstsein

# Lebensart

*... wenn die grauen Haare wachsen*

Für alles, was dir nie  
jemand verboten hat

**SIEBEN ERLAUBNISSE**

Warum kein Schlaf hilft

**MÜDE, OHNE GRUND?**

**Zu spät gibt es nicht**

**Vom Anfangen nach der  
Midlifecrisis**

Was sie dir sagen will

**DIE WUT, DIE  
NIEMAND ERWARTET**

  
**Ilona Krämer**  
Astrologie & Lebensart

# Wer hat es dir eigentlich verboten?

Es gibt einen Satz, den ich in meiner Arbeit mit Frauen häufiger höre als jeden anderen. Er kommt selten am Anfang eines Gesprächs. Er kommt meistens dann, wenn eine Weile vergangen ist, wenn das Höfliche gesagt ist und die Stille im Raum es erlaubt, ehrlich zu werden. Dann sagt eine Frau, oft mit einem kleinen Lachen, als wäre es nicht so wichtig: Ich weiß gar nicht, ob ich das darf.

Es geht dabei um die harmlosesten Dinge. Ein Wochenende allein. Ein Kurs, der Geld kostet. Der Wunsch, das Abendessen ausfallen zu lassen, weil sie zu müde ist. Der Gedanke, den Job zu wechseln. Der Satz "Ich möchte das nicht" gegenüber einem Menschen, den sie liebt.

Und jedes Mal, wenn ich frage, wer es ihr denn verboten hat, entsteht eine kleine Pause. Denn niemand hat das je getan. Es gibt kein Verbot. Es gibt keine Person, die man aufsuchen und um Aufhebung bitten könnte. Da ist nur ein sehr altes, sehr leises Gefühl, das sagt: So etwas tut man nicht. Jedenfalls nicht als Frau. Jedenfalls nicht in meinem Alter. Jedenfalls nicht, solange andere mich brauchen.





## **WOHER DAS KOMMT**

Wir sind eine Generation, die in einem sehr bestimmten Klima aufgewachsen ist. Unsere Mütter haben nach dem Krieg funktioniert, weil nichts anderes möglich war. Sie haben Häuser wieder aufgebaut, Kinder großgezogen, Männer versorgt, die vieles nicht erzählen konnten, und sie haben dabei gelernt, dass die eigene Befindlichkeit keine Kategorie ist, die zählt. Das war keine Grausamkeit. Es war Überleben.

Was sie uns weitergegeben haben, war deshalb nie ein Verbot. Es war etwas viel Wirksameres. Es war eine Selbstverständlichkeit. Man stellt sich hinten an. Man macht keine großen Wellen. Man ist verlässlich. Man beschwert sich nicht. Und wenn man doch einmal etwas für sich will, dann bitte still, klein und mit einem guten Grund.

Wir haben das nicht gelernt wie eine Regel, die man aufsagen kann. Wir haben es aufgenommen wie das Wetter, in dem man aufwächst. Es war einfach da, und es hat unsere Haltung geformt, lange bevor wir alt genug waren, um darüber nachzudenken.

Dann kam unsere eigene erste Lebenshälfte, und sie hat dieses Klima bestätigt. Wir haben gearbeitet und Kinder bekommen und beides gleichzeitig gestemmt, meistens mit einem schlechten Gewissen an beiden Fronten. Wir haben gelernt, dass wir gebraucht werden, und das war ein gutes Gefühl. Wir haben eine Rolle bekommen, in der wir wichtig waren, und diese Rolle passte zu dem, was wir ohnehin für richtig hielten: für andere da zu sein.

Es hat funktioniert. Über Jahrzehnte. Bis es aufhört zu funktionieren.

## DER MOMENT, IN DEM ES KIPPT

Irgendwann zwischen Mitte vierzig und Mitte sechzig verändert sich etwas, und es geschieht meistens ohne Ankündigung.

Die Kinder gehen. Der Beruf verändert sich oder endet. Die Eltern werden schwächer. Der Körper meldet sich mit Hitze, mit zerbrechlichem Schlaf, mit einer Empfindlichkeit, die man von sich nicht kannte. Und in den stillen Momenten, wenn kein Projekt ruft und keine Aufgabe ablenkt, taucht eine Frage auf, die sich nicht wegschieben lässt: War das alles?

Frauen erleben diesen Umbruch anders als das laute Klischee es behauptet. Sie kaufen sich keinen Sportwagen. Sie holen sich keine Affäre, um das Kribbeln zurückzuholen. Sie trauern still, sie zweifeln leise, sie fragen sich, ob sie

undankbar sind, zu anspruchsvoll, zu viel oder zu wenig. Sie funktionieren weiter, während innen etwas zu Ende geht.

Und genau in diesem Moment stellt sich heraus, wie teuer die alte Selbstverständlichkeit war. Denn jetzt fällt die Rolle weg, in der man Bescheid wusste. Und darunter kommt eine Frau zum Vorschein, die über Jahrzehnte gelernt hat, ihre eigenen Wünsche für nachrangig zu halten, und die deshalb kaum weiß, was sie eigentlich will.

Das ist der Grund, warum in dieser Lebensphase so viele Frauen nicht am Handeln scheitern. Sie sind handlungsfähig, ihr Leben lang haben sie es bewiesen. Für andere setzen sie Berge in Bewegung. Für sich selbst fehlt ihnen nicht die Kraft. Ihnen fehlt die Erlaubnis.



# WARUM EINSICHT ALLEIN NICHTS ÄNDERT

Das Erkennen ist der Anfang. Es ist der Kipppunkt, an dem etwas sichtbar wird, das vorher im Dunkeln lag. Aber mit dem Erkennen ist noch nichts getan.

Zwischen dem Wissen und dem Tun liegt ein Zwischenraum, den die meisten unterschätzen. Dort braucht es einen Gedanken, der die Einsicht trägt, und ein Gefühl, das ihn stützt. Beides sind aktive Vorgänge, und für die eigene Person sind sie vielen Frauen völlig ungewohnt. Für die Tochter, für die kranke Freundin, für den Betrieb hätten sie ihn längst gefasst, den Gedanken, und gehandelt dazu. Für sich selbst fühlt es sich an wie eine fremde Sprache.

Ich sehe das immer wieder in einer Form, die mich anfangs erstaunt hat. Viele Frauen jenseits der fünfzig haben ihre Patientenverfügung ausgefüllt und ihre Vorsorgevollmacht geregelt. Sie haben durchdacht, was geschehen soll, wenn sie nicht mehr entscheiden können. Sie haben für den Ernstfall vorgesorgt, gründlich und verantwortungsvoll.

Für die Gestaltungsfragen ihres eigenen Lebens sind die Formblätter längst ausgefüllt, ohne dass sie sie je bewusst unterschrieben hätten. Was im einen Fall Klugheit ist, verhindert an der anderen Stelle das Ich bin.





D E S H A L B   D I E S E S   H E F T .

# Was eine Erlaubnis wirklich ist

Eine Erlaubnis ist etwas anderes als ein Ratschlag. Ein Ratschlag sagt dir, was du tun sollst, und legt damit noch etwas auf einen Stapel, der ohnehin zu hoch ist. Eine Erlaubnis nimmt etwas weg. Sie räumt eine Sperre ab, die niemand aufgestellt hat und die trotzdem wirkt.

Auf den nächsten Seiten findest du sieben davon. Sie handeln von der Müdigkeit, die kein Schlaf wegnimmt. Von der Zuständigkeit für alle, die dir niemand übertragen hat. Vom Recht, deine Meinung zu ändern. Vom Zorn, der in diesen Jahren auftaucht und dich erschreckt. Von deinem Körper, der eine Geschichte erzählt, statt einen Mangel zu haben. Von der Lust, die kein Verfallsdatum kennt. Und vom Anfangen, für das es angeblich zu spät ist.

Jede dieser Erlaubnisse endet mit einer kleinen Handlung. Sie ist absichtlich klein. Nicht weil die Themen klein wären, sondern weil das Tun genau dort beginnt, wo es überschaubar bleibt. Wer sich vornimmt, ab jetzt gut für sich zu sorgen, hat sich nichts vorgenommen. Wer heute Abend einen einzigen Satz sagt, den er sonst geschluckt hätte, hat etwas verändert.

Am Ende wartet eine leere Seite. Dort steht die achte Erlaubnis, und die kann ich dir nicht geben. Sie gehört dir allein, und du wirst schon wissen, welche es ist. Ich wünsche dir eine ruhige Stunde mit diesen Seiten.

Und ich wünsche dir, dass mindestens ein Satz darin dich so trifft, dass du das Heft kurz weglegen musst.

# DU DARFST MÜDE SEIN, OHNE DICH ZU ENTSCHULDIGEN.

## Die erste Erlaubnis



Es gibt eine Müdigkeit, die kein Schlaf wegnimmt. Sie ist schon da, wenn du morgens die Augen aufschlägst, und sie sitzt abends noch immer auf deiner Brust, obwohl du den ganzen Tag funktioniert und alles erledigt hast, was zu erledigen war. Viele Frauen halten diese Müdigkeit für ein Versagen. Sie vergleichen sich mit dem, was sie mit fünfunddreißig geschafft haben, und schließen daraus, dass sie sich mehr zusammenreißen müssten.

Sie nehmen Vitamine, sie stellen den Wecker früher, sie bemühen sich um mehr Disziplin, und sie werden nicht wacher davon, weil diese Müdigkeit von etwas anderem erzählt.

Sie erzählt von Jahrzehnten des Verfügbarseins. Von dem stillen Dienst, den niemand als Arbeit gezählt hat, weil er zwischen allem anderen stattfand. Von dem Mitdenken für andere, das nie aufhört, auch nachts nicht. Von dem Zurückstellen, das so früh begann, dass du dich an ein Leben davor kaum erinnerst.

Diese Müdigkeit ist keine Diagnose und kein Mangel. Sie ist eine Nachricht. Sie sagt: Hier hat jemand sehr lange sehr viel getragen, und dieser Jemand bist du.

Was sie fordert, ist keine Kur und kein Programm. Sie fordert Erlaubnis. Die Erlaubnis, müde zu sein, ohne sofort eine Erklärung dafür zu suchen. Ohne den Satz "Ich weiß auch nicht, was mit mir los ist", der immer schon eine halbe Entschuldigung ist.

Denn Müdigkeit, die zugelassen wird, verwandelt sich. Sie wird zu Ruhe. Müdigkeit, die bekämpft wird, verwandelt sich auch. Sie wird zu Erschöpfung, und irgendwann zu Bitterkeit.

Heute: Sag einmal "Ich bin müde" und hänge nichts daran. Kein "aber", kein "obwohl", keinen Grund. Nur den Satz.

# DU DARFST NICHT MEHR FÜR ALLE ZUSTÄNDIG SEIN.

## Die zweite Erlaubnis



Es gibt eine Lebensphase, in der viele Frauen in der Mitte stehen und nach beiden Seiten halten. Auf der einen Seite die Kinder, längst erwachsen und trotzdem noch nicht ganz gegangen, mit Fragen und Wohnungssuchen und Trennungen und dem selbstverständlichen Zutrauen, dass Mutter schon weiß, was zu tun ist. Auf der anderen Seite die Eltern, die langsam weniger können, als sie zu geben gewohnt waren.

Dazwischen stehst du und funktionierst. Du koordinierst Arzttermine, du erklärst Behördenbriefe, du hast nachts das Telefon neben dir liegen, weil man ja nie weiß. Du tust das gern, das ist das Verwirrende daran. Es ist Liebe, was dich dort hält, und trotzdem wird der Raum, in dem du selbst noch atmest, mit jedem Jahr schmaler.

Niemand hat dir diese Zuständigkeit übertragen. Es gab keinen Beschluss und keine Ernennung. Sie ist gewachsen, weil du da warst und weil du es konntest, und weil andere schnell lernen, wer zuverlässig ist.

Zuständigkeit abzugeben fühlt sich an wie Verrat. Es ist aber etwas anderes. Es ist die Anerkennung einer schlichten Wahrheit: Du bist ein Mensch mit begrenzter Kraft, und wenn du sie ganz aufbrauchst, hat niemand etwas davon, am wenigsten die, für die du sie aufbrauchst.

Deine Grenze ist keine Absage an die Menschen, die du liebst. Sie ist die Bedingung dafür, dass du ihnen noch lange etwas geben kannst.

Heute: Nimm dir eine Sache vor, die eigentlich jemand anderes tun könnte, und gib sie ab. Nur eine. Und erkläre dich nicht dafür.

# DU DARFST DEINE MEINUNG ÄNDERN.

## Die dritte Erlaubnis



Du hast dich einmal entschieden. Für diesen Beruf, für diesen Ort, für diesen Menschen, für diese Art zu leben. Damals war es richtig, und du hast es gut gemacht, jahrzehntelang, mit Ausdauer und Verlässlichkeit.

Jetzt merkst du, dass etwas nicht mehr stimmt. Das kommt selten laut. Es kommt als leises Unbehagen bei Dingen, die dich früher erfüllt haben. Als das Gefühl, in einem Zimmer zu sitzen, das zu klein geworden ist. Als der Gedanke, den du sofort wieder wegschiebst, weil er zu viel infrage stellen würde.

Was dich am Ändern hindert, ist meistens nicht die Sache selbst. Es ist die Angst vor dem Urteil. Was sollen die Leute denken, wenn ich jetzt noch einmal alles umwerfe. Was war dann die ganze Zeit vorher wert. Und leiser, weiter unten, sitzt der Gedanke, der am schwersten wiegt: Wer bin ich denn, wenn ich das nicht mehr bin?

Sie war genau das wert, was sie war. Eine Entscheidung, die sich später wandelt, war deshalb nicht falsch. Sie war richtig für die Frau, die du damals warst, mit dem Wissen, das du damals hattest, in dem Leben, das du damals führtest. Dass sie für die Frau, die du geworden bist, nicht mehr passt, ist kein Beweis für einen Fehler. Es ist ein Beweis dafür, dass du gewachsen bist.

Wir verwechseln Beständigkeit gern mit Charakter. Dabei ist das eine oft nur die Angst, die sich hinter dem anderen versteckt. Treue zu einer alten Entscheidung, die nicht mehr trägt, ist keine Tugend. Sie ist Angst mit gutem Ruf. Und es gehört sehr viel mehr Rückgrat dazu, im vierten Lebensjahrzehnt einer Überzeugung noch einmal zu widersprechen, als sie aus Gewohnheit weiterzutragen.

Heute: Denke an eine Überzeugung, die du seit Jahren mit dir trägst, ohne sie je geprüft zu haben. Frage einmal ehrlich: Ist das wirklich noch meine, oder trage ich sie nur weiter?

# DU DARFST ZORNIG SEIN.

## Die vierte Erlaubnis



Irgendwann in diesen Jahren taucht sie auf, und sie erschreckt dich. Eine Wut, die keinen ordentlichen Anlass hat, die sich gegen Menschen richtet, die du liebst, und die völlig unpassend ist zu dem, was du für dein Wesen gehalten hast. Du hast gelernt, dass Frauen nicht zornig sind. Verständnisvoll ja, geduldig ja, gelegentlich enttäuscht. Zorn war nie vorgesehen. Also hast du ihn jahrzehntelang übersetzt, in Traurigkeit, in Kopfschmerzen, in Vernunft, in das Gefühl, wieder einmal überempfindlich zu sein. Was nach außen nie durfte, hat sich nach innen gewandt.

Der Zorn, der jetzt kommt, ist keine Charakterschwäche und keine bloße Nebenwirkung deiner Hormone. Er ist die Rechnung für all die Male, in denen du geschwiegen hast, wo etwas zu sagen gewesen wäre. Er zeigt dir mit großer Präzision, wo eine Grenze verletzt wurde, die du selbst nie verteidigt hast.

Wut ist Information. Sie sagt: Hier stimmt etwas nicht, und zwar schon lange. Wenn du sie wegdrückst, verschwindet die Information mit ihr, und übrig bleibt nur die Erschöpfung. Wenn du zuhörst, erfährst du zum ersten Mal seit Jahren wieder etwas Wahres über dich selbst.

Zornig sein heißt nicht, laut zu werden oder jemanden zu verletzen. Es heißt, das Gefühl ernst zu nehmen und zu fragen, wofür es steht. Frauen, die das lernen, werden selten unangenehmer. Sie werden klarer, und die Menschen um sie herum wissen endlich, woran sie sind. Das ist für alle Beteiligten leichter als das freundliche Lächeln, hinter dem sich seit Jahren etwas staut.

Und es entlastet die, die dich lieben, von der Aufgabe, deine Bedürfnisse erraten zu müssen. Wer seinen Zorn kennt, braucht ihn selten.

Heute: Wenn heute Wut in dir aufsteigt, halte einen Moment inne, bevor du sie wegschiebst. Frage sie: Welche Grenze meinst du, und wann ist sie gefallen, ohne dass ich es bemerkt habe?

# DU DARFST DEINEN KÖRPER MÖGEN, WIE ER JETZT IST.

## Die fünfte Erlaubnis



Er ist nicht mehr der von damals. Die Haut ist weicher geworden, die Linien haben sich vertieft, das Haar wird heller, der Bauch bleibt rund, obwohl du alles machst wie immer. Der Spiegel zeigt eine Frau, die du manchmal nicht sofort erkennst.

Eine ganze Industrie lebt davon, dir zu sagen, dass das ein Mangel ist. Falten sind ein Makel geworden, graues Haar eine Niederlage, Alterung ein Feind, gegen den man kämpfen muss, am besten mit Produkten, die es zu kaufen gibt.

Wir sehen Gesichter, die keine Geschichten mehr erzählen können, weil sie erstarrt sind unter dem Versuch, jung zu bleiben. Das ist kein Zeichen von Selbstliebe. Das ist Angst mit teurer Rechnung.

Dein Körper hat dich getragen. Er hat Kinder ausgetragen oder es versucht. Er hat Krankheiten überstanden, Nächte durchwacht, Umzüge gestemmt, Umarmungen gegeben und Abschiede ausgehalten. Er hat dich durch jede einzelne Stunde deines Lebens getragen, ohne dich je zu fragen, ob es ihm passt.

Was er jetzt braucht, ist keine Bekämpfung. Er braucht das, was du einer alten Freundin geben würdest, die sich verändert: Neugier statt Ungeduld, Respekt statt Kritik, die Bereitschaft zu fragen, was sie gerade braucht. Das heißt nicht, sich gehen zu lassen. Es heißt, gut für ihn zu sorgen aus Zuneigung statt aus Ablehnung, und das ist ein völlig anderer Antrieb.

Jede Linie in deinem Gesicht ist ein Satz aus deiner Geschichte. Du musst sie nicht schön finden. Du darfst sie lesen lernen. Und du darfst ihr Respekt zollen, denn du hast sie mit deinem Leben gezeichnet.

Heute: Berühre eine Stelle an dir, die du sonst übersiehst oder nicht magst, und sage ihr in Gedanken danke für etwas ganz Bestimmtes.

# DU DARFST LUST HABEN.

## Die sechste Erlaubnis



Über dieses Thema wird geschwiegen, und zwar gründlich. In Gesprächen unter Frauen kommt es mit einem Lachen und schnell wieder weg. Bei Ärztinnen wird es zum medizinischen Problem. In der Werbung existiert es nur für Menschen unter vierzig. Und irgendwann übernimmt man das Schweigen selbst und denkt: Das hat sich wohl erledigt. Es hat sich nicht erledigt. Das Bedürfnis nach Berührung, nach Nähe, nach dem Erleben des eigenen Körpers als lebendig, hört nicht auf, weil ein Geburtstag vergeht.

Es verändert sich. Manchmal wird es leiser, manchmal überraschend deutlich, oft anders, als es früher war. Was sich verändert, lässt sich benennen, ohne dass es peinlich wäre. Manches braucht jetzt Unterstützung, wofür es gute Mittel gibt. Manches braucht mehr Zeit, mehr Wärme, mehr Langsamkeit, und diese Langsamkeit schafft eine Tiefe, die die Schnelligkeit früher nie hatte. Und manches braucht ein Gespräch, das seit Jahren aussteht, weil beide Seiten sich schämen.

Vielleicht bist du auch allein und spürst trotzdem, dass da etwas ist. Auch das ist keine Verlegenheit. Es ist ein Zeichen von Lebendigkeit, und der eigene Körper verdient diese Zuwendung genauso, wenn niemand sonst sie ihm gibt.

Lust ist mehr als Sexualität. Sie ist die Zuwendung zum Leben selbst, an einem Sonntagmorgen, bei einem Essen, das dir schmeckt, bei Musik, die dich mitnimmt. Wer diese Zuwendung in sich am Leben hält, altert anders. Man sieht es an den Augen, lange bevor man es an den Jahren sieht. Sie ist die Kraft, die uns überhaupt mit der Welt verbindet, und sie erlischt erst, wenn wir aufhören, sie zu erlauben.

Heute: Tu etwas, das rein gar keinen Zweck hat und dir nur guttut. Zehn Minuten genügen.

# DU DARFST NEU ANFANGEN.

## Die siebte Erlaubnis



Es gibt einen Satz, den Frauen in dieser Lebensphase über sich selbst sagen, und er klingt vernünftig: Dafür ist es jetzt zu spät. Zu spät für die Ausbildung. Zu spät für die Sprache, den Umzug, das Instrument, das Projekt, die Liebe, das Buch, das seit dreißig Jahren im Kopf steht. Zu spät, weil man nicht mehr fünfundzwanzig ist und weil man doch wissen sollte, was sich gehört.

Stell dir stattdessen einen alten Baum vor. Einen, der Jahrzehnte gewachsen ist, der Stürme erlebt hat, der Äste verloren hat und voller Narben steht. Dieser Baum treibt im Frühling neue Knospen, und er tut es nicht trotz seines Alters. Er tut es, weil sein Alter ihm die Tiefe gegeben hat, aus der das neue Grün überhaupt wachsen kann.

Was du anfängst, fängst du jetzt anders an als mit fünfundzwanzig. Ruhiger. Genauer. Ohne den Zwang, jemandem etwas zu beweisen. Du weißt inzwischen, was du kannst und was du lässt, du erkennst Unsinn schneller, und du hast aufgehört, auf Applaus zu warten. Das sind die besten Voraussetzungen, die ein Mensch für einen Anfang haben kann.

Und es geht selten um das große Umwerfen. Es geht um den ersten kleinen Schritt, den du diese Woche tun könntest und der dich noch zu nichts verpflichtet. Ein Anruf. Eine Anmeldung. Ein Satz, den du aufschreibst.

Es ist nicht zu spät. Es ist nur später als früher, und das ist etwas völlig anderes.

Heute: Schreibe eine Sache auf, für die es angeblich zu spät ist. Und daneben den einen kleinen Schritt, der diese Woche möglich wäre.

# DEINE EIGENE ERLAUBNIS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DIE ACHTE ERLAUBNIS BRAUCHT MEHR ALS EINE SEITE

Sieben Erlaubnisse hast du jetzt gelesen. Vielleicht hat dich eine davon getroffen, vielleicht zwei. Vielleicht hast du das Heft zwischendurch weggelegt, weil ein Satz saß. Und vielleicht kennst du jetzt schon das Gefühl, das danach kommt. Man liest so etwas, nickt, spürt eine Weile lang, dass es stimmt, und drei Tage später hat der Alltag alles wieder zugedeckt. Nichts hat sich wirklich geändert.

Das liegt nicht an dir. Es liegt daran, dass Einsicht allein nicht reicht. Zwischen dem Erkennen und dem wirklichen Verändern liegt ein Weg, und dieser Weg braucht mehr als sieben Seiten. Er braucht Orientierung. Er braucht das Wissen, in welcher Phase deines Lebens du gerade stehst und was diese Phase von dir will. Und er braucht Zeit. Genau dafür habe ich meinen Onlinekurs gemacht.

## ONLINEKURS: ASTROLOGIE UND LEBENSART DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

In sechzehn Modulen gehen wir gemeinsam durch die großen Bewegungen dieser Jahre. Wir schauen auf die Uranus-Opposition, jene Erschütterung um die vierzig, in der plötzlich alles infrage steht. Auf den Todpunkt bei fünfundvierzig Jahren, acht Monaten und vierzehn Tagen, der trotz seines erschreckenden Namens niemanden umbringt und den man besser bewusst erlebt als verpasst. Auf den Chiron-Return, der die tiefste Wunde noch einmal aufruft und ihre Gabe daneben legt. Auf den zweiten Saturn-Return, der fragt, was bleibt. Auf die Menopause als Initiation statt als Defizit. Auf Beziehungen, auf die Angst, auf die Weisheit, die aus gelebtem Leben entsteht.

Dazu kommt ein Begleitbuch mit Übungen und Fragen für den eigenen Weg.

Was der Kurs nicht ist: ein Programm, das dir sagt, wie du zu leben hast. Was er will: dir eine Landkarte in die Hand geben, damit du erkennst, wo du gerade stehst und warum sich manches gerade so anfühlt, wie es sich anfühlt. Wer die Ordnung hinter diesen Jahren versteht, hört auf, sich für den eigenen Zustand zu entschuldigen.

**DER KURS KOSTET 397 EURO. ZUM START GILT FÜR KURZE ZEIT EIN PREIS VON 297 EURO.  
DU ARBEITEST IN DEINEM TEMPO, ALLE MODULE BLEIBEN DIR DAUERHAFT ZUGÄNGLICH.  
ALLES WEITERE FINDEST DU AUF [ILONA-KRAEMER.DE](http://ILONA-KRAEMER.DE)**



**Ilona Krämer**  
Astrologie & Lebensart

KIRCHFELD 9

83236 ÜBERSEE

MOBIL +49 (0) 177 32 32 886

E-MAIL: [POST@ILONA-KRAEMER.DE](mailto:POST@ILONA-KRAEMER.DE)

[HTTPS://ILONA-KRAEMER.DE](https://ILONA-KRAEMER.DE)