

# Das Lenormand-Kompendium

36 Karten als Schlüssel für Bewusstseinsarbeit, mediale  
Praxis und alle Lebensbereiche

© 2025 Annabelle Watzdorf  
Herausgeberin: Annabelle Watzdorf  
Autorin: Annabelle Watzdorf  
Illustration: Bilder mit öffentlicher Lizenz von pixabay.com  
© alle Kartenabbildungen mit freundlicher Genehmigung von Königsfurt Urania  
Umschlaggestaltung: Buchschmiede von Dataform Media GmbH  
Korrektorat: mit Unterstützung von KI  
Lektorat: Lektorat-Stolte, Simone Stolte, Wien

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Annabelle Watzdorf  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 Groöbebersdorf  
Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN:  
978-3-99152-904-0 (Paperback)  
978-3- 978-3-99152-557-8 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

„Ein gutes Bild braucht keine Worte.“

*Volkstümlicher Sprachgebrauch*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>8</b>
<b>Ursprung und Entwicklung von Karten.....</b>	<b>8</b>
<b>Wahrsagekarten und ihre Unterschiede.....</b>	<b>9</b>
Tarot .....	9
Motiv oder Themenkarten .....	9
Symbolisch-thematische Decks .....	9
<b>Karten sprechen eine Sprache.....</b>	<b>10</b>
<b>Das weibliche und männliche Prinzip.....</b>	<b>10</b>
<b>Elementkarten.....</b>	<b>11</b>
<b>Elemente in der Magie und Alchemie.....</b>	<b>11</b>
Feuer.....	11
Wasser .....	11
Luft.....	12
Erde .....	12
<b>Lenormand-Karten – im Dialog mit anderen Kartendecks .....</b>	<b>13</b>
<b>Vom Symbol zur lebendigen Landkarte der Seele .....</b>	<b>13</b>
<b>Der Reiter .....</b>	<b>14</b>
<b>Der Klee.....</b>	<b>18</b>
<b>Das Schiff.....</b>	<b>22</b>
<b>Das Haus.....</b>	<b>26</b>
<b>Der Baum .....</b>	<b>30</b>
<b>Die Wolken.....</b>	<b>34</b>
<b>Die Schlange.....</b>	<b>38</b>
<b>Der Sarg.....</b>	<b>42</b>
<b>Die Blumen.....</b>	<b>46</b>
<b>Die Sense.....</b>	<b>50</b>
<b>Die Ruten.....</b>	<b>54</b>
<b>Die Eulen .....</b>	<b>58</b>

<b>Das Kind .....</b>	<b>62</b>
<b>Der Fuchs .....</b>	<b>66</b>
<b>Der Bär .....</b>	<b>70</b>
<b>Die Sterne .....</b>	<b>74</b>
<b>Die Störche .....</b>	<b>78</b>
<b>Der Hund.....</b>	<b>82</b>
<b>Der Turm.....</b>	<b>86</b>
<b>Der Park .....</b>	<b>90</b>
<b>Der Berg .....</b>	<b>94</b>
<b>Die Wege.....</b>	<b>98</b>
<b>Die Mäuse .....</b>	<b>102</b>
<b>Das Herz .....</b>	<b>106</b>
<b>Der Ring .....</b>	<b>110</b>
<b>Das Buch.....</b>	<b>114</b>
<b>Der Brief.....</b>	<b>118</b>
<b>Der Herr .....</b>	<b>122</b>
<b>Die Dame .....</b>	<b>126</b>
<b>Die Lilien .....</b>	<b>130</b>
<b>Die Sonne .....</b>	<b>134</b>
<b>Der Mond .....</b>	<b>138</b>
<b>Der Schlüssel.....</b>	<b>142</b>
<b>Die Fische .....</b>	<b>146</b>
<b>Der Anker.....</b>	<b>150</b>
<b>Das Kreuz.....</b>	<b>154</b>
<b>Fallbeispiele.....</b>	<b>158</b>
Ängste und ihr spiritueller Zugang.....	158
Beziehungsmuster und innerer Selbstwert.....	159
<b>Karten als Ursymbolik .....</b>	<b>161</b>
<b>Tageskarten und Tagebuch für Fortgeschrittene.....</b>	<b>162</b>
<b>36-Tage-Tagebuch zum ausdrucken .....</b>	<b>163</b>

„Die Seele denkt niemals ohne ein Bild.“

- *Aristoteles*

# Einleitung

Kartenbilder schlüsseln Tendenzen, Entwicklungen und Zeitqualitäten auf. Dabei erzählen sie uns Geschichten, die den Weg und die Entwicklung der Fragestellung sichtbar machen. Wie detailreich eine Botschaft sich verstehen, begreifen und weitergeben lässt, hängt mitunter damit zusammen, wie stark wir uns mit der tiefen Symbolik der Karten auseinandergesetzt haben. Dieses Buch soll dir eine Unterstützung sein, deine Kartenbilder als ein neues Märchen erleben zu dürfen.

## Ursprung und Entwicklung von Karten

Das Kartenlegen selbst ist eine sehr alte Praxis. Funde aus dem alten Ägypten zeigen, dass Symbole mit Bildern und Textelementen, also ein Vorläufer der heutigen modernen Karten, damals schon zur Unterstützung der täglichen spirituellen Praxis Einzug fanden. Von hier aus entwickelt sich die Kartomantie stetig weiter. In der Vergangenheit hatten wir als Kollektiv noch ein Bewusstsein dafür, dass Karten eine Brücke zwischen Intuition, der Anderswelt und uns selbst sein konnten. Die Nutzung von Karten als Instrument war vielschichtig. Das Auslesen von Zeitqualitäten, die Betrachtung der Vergangenheit und Zukunft, die Förderung von Hellsicht und Intuition und das Erhalten von Botschaften, die auch bei ganz gezielten Fragen oder auch der Traumdeutung möglich waren, wurden immer mehr geschätzt. Das Entwickeln von Kartenbildern, deren Symbolik und die Weitergabe des Wissens, wie man mit ihnen umging, war damals noch kleinen Gruppen vorbehalten. Die Zigeuner, die damals sehr geschätzt für Ihre Weissagungen waren, entwarfen eigene Kreationen von Karten und verfeinerten ihre Deutungen. Auch die Alchemie fand großes Interesse an der Bilddeutung und brachte okkulte Inhalte der Alchemie und deren Symbolik in die Kartomantie mit ein.

Durch die Erfindung des Buchdrucks (im Jahr 1440) und die wachsende Beliebtheit der Karten wird das Kartenlegen Ende des 17. Jahrhunderts immer mehr publik. Das gesammelte Wissen der Zigeuner und die Symbolik der Alchemie sind maßgeblich für die heutige Kartomantie. Durch das Einfließen der verschiedenen Ströme entstanden unterschiedliche Gruppierungen an Kartendecks, aber die Bildersprache und die Ursymbolik sind noch heute in der modernen Kartomantie lebendig. Aus der Alchemie stammt das Tarot und aus dem Einfluss der



Zigeuner und anderer kleiner Gruppen entstanden Motiv- und Themenkarten. Mit den Lenormand oder Skat Karten finden wir eine Mischung dieser Kartentypen wieder. Die Grunddeutung aus dem Tarot werden mit Motiv- und Themenkarten kombiniert.

Wenn wir die Wurzeln der Kartomantie verstehen, können wir aus dem Reservoir des gesammelten Wissens schöpfen.

## Wahrsagekarten und ihre Unterschiede

### Tarot

Das Tarot ist aus dem Einfluss von Alchemie und Kabbala entstanden. Es besteht aus den großen Arkana, mit den 22 Hauptkarten, die man als archetypische Symbolik verstehen und begreifen sollte und der kleinen Arkana, die Elementkarten (Stäbe, Kelche, Schwerter, Münzen), Hofkarten (Bube, Dame, Ober, König) und Zahlkarten kombiniert. Das Wort Arkana kommt aus dem lateinischen Arcanum und bedeutet Geheimnis. Durch seine starke Bildsprache und die reiche Symbolik wirkt das Tarot oftmals metaphysischer, als andere Kartensysteme, die eher durch präzise, konkrete Aussagen auffallen. Die Botschaften des Tarots erschließen sich häufig intuitiv und wirken auf einer tieferen, seelischen Ebene.

### Motiv oder Themenkarten

Zigeunerkarten, das Osho Zen Tarot, Krafttierkarten, Engelkarten und ähnliche Kartendecks können in dieser Gruppe zusammengefasst werden. Der Vorteil von Themenkarten ist, dass der Fokus auf einen bestimmten Inhalt liegt und eine besonders detaillierte Legung ermöglicht. Unter Motivkarten kann man Karten verstehen, die eine bestimmte Lebenssituation oder eine klare Aussage umschreiben, wie zum Beispiel die Karte „der Feind“ oder „das Geschenk“ in den Zigeunerkarten. Es gibt keine direkte, archetypische Struktur, sondern eine direkte Bildsprache und/oder Benennung.

### Symbolisch-thematische Decks

Die klassischen Standardwerke wie Lenormand-Karten, Kipper Karten und Ähnliche kombinieren die grundlegende Symbolik von Tarot und damit auch Alchemie, Archetypen und Elementkarten mit Motiv- und Themenkarten. Durch den

strukturierten Aufbau dieser Kartendecks sind sowohl Tiefgang als auch der Bezug zu alltäglichen Belangen in der Auslegung schnell und präzise möglich.

## Karten sprechen eine Sprache

Karten sind durch ihre Entstehungsgeschichte bis heute in ihrer grundlegenden Symbolik miteinander verbunden – sie sprechen eine gemeinsame Sprache. Ihre wesentlichen Gemeinsamkeiten zeigen sich vor allem in der Darstellung des weiblichen und männlichen Prinzips, der Elementkarten sowie in der Verwendung uralter Symbole. Die tiefere Bedeutung der Symbolik und Prinzipien wird im weiteren Verlauf eingehender betrachtet.

## Das weibliche und männliche Prinzip

In der Kartomantie spielen das weibliche und das männliche Urprinzip eine bedeutende Rolle. Hintergrund ist nicht die Identifikation eines Geschlechtes, sondern die Polarität. Das weibliche Urprinzip steht für Empfängnis, die Aufnahme, Hingabe, Intuition, Ruhe, das Nährende und wird mit dem Archetypus der Mutter, der Priesterin oder der Göttin assoziiert. Das männliche Prinzip steht für den Impuls, die Durchsetzung, die Aktivität, den Verstand, den Willen und das Führende oder Gestaltende. Es wird mit dem Archetypus des Vaters, des Kriegers oder des Magiers assoziiert. Die Unterteilung der Urkräfte in männlich und weiblich wird bei den Karten in der Elementlehre deutlich, spiegelt sich aber auch in der Farbe von Karten wider. Damit wird deutlich, dass es keine „positiven“ und keine „negativen“ Karten gibt, denn das weibliche und das männliche Prinzip bedingen sich wie Ying und Yang und sind in allem zu finden. Harmonie finden wir dort, wo beide dieser Urkräfte im Gleichgewicht sind.

<b>M. /W.</b>	<b>Tarot</b>	<b>Skat</b>	<b>Deutsches Blatt</b>	<b>Farbe</b>
männlich	Stäbe	Kreuz	Eichel	schwarz
männlich	Schwerter	Pik	Blatt (Laub)	schwarz
weiblich	Kelche	Herz	Herz	rot
weiblich	Münzen	Karo	Schelle	rot

# Elementkarten

Elementkarten stammen aus dem Tarot und beschreiben Eigenschaften, die den vier Elementen zugeordnet sind und spiegeln diese in einer jeweils charakteristischen Weise wider.

Jedem Element – Feuer, Wasser, Luft und Erde – sind im Tarot 14 Karten zugeordnet. Jede dieser Karten ist ein bildhafter Ausdruck einer bestimmten Manifestation des jeweiligen Elements.

Ähnlich wie Aggregatzustände zeigen sie verschiedene Ausprägungen desselben Prinzips: vom Ursprung (dem Ass) bis zur vollen Entfaltung oder Herausforderung (der Zehn), ergänzt durch die vier Hofkarten, die unterschiedliche Rollen, Dynamiken und Reifestufen verkörpern.

Element	Tarot	Deutsches Blatt	Skatkarten
Feuer	Stäbe	Eichel	Kreuz
Erde	Münzen	Schelle	Karo
Luft	Schwerter	Blatt (Laub)	Pik
Wasser	Kelche	Herz	Herz

## Elemente in der Magie und Alchemie

### Feuer



Himmelsrichtung  
Jahreszeit  
Sternzeichen  
Farbe

Süden  
Sommer  
Widder, Löwe, Schütze  
Rot, Orange, Gold

Symbolisiert die Transformation, da es Dinge verwandelt, verbrennt und reinigt. Wille, Tatkraft, Leidenschaft, Energie, Aggression, Durchsetzungskraft, Flüchtigkeit, Zerstörung, Hitze, Aktivität, Antrieb, Wärme.

### Wasser



Himmelsrichtung  
Jahreszeit  
Sternzeichen  
Farbe

Westen  
Herbst  
Krebs, Skorpion, Fische  
Blau, Silber, Türkis

Symbolisiert die Lösung, den Fluss, die Reinigung und das Emotionale. Gefühle, Intuition, Träume, Heilung, Spiritualität, Weiblichkeit, Hingabe, Tiefe, Unsicherheit, Instabilität, Sehnsucht, Depression.

## Luft



Himmelsrichtung	Osten
Jahreszeit	Frühling
Sternzeichen	Zwillinge, Waage, Wassermann
Farbe	Gelb, Weiß, Hellblau

Symbolisiert die Bewegung, Kommunikation und den Intellekt. Gedanken, Sprache, Wissen, Inspiration, Logik, Ideen, Freiheit, Unverbindlichkeit, Nervosität, Unberechenbarkeit.

## Erde



Himmelsrichtung	Norden
Jahreszeit	Winter
Sternzeichen	Stier, Jungfrau, Steinbock
Farbe	Grün, Braun, Schwarz

Symbolisiert das tragende Element und repräsentiert die Materie, Manifestation und Verdichtung, Stabilität, Sicherheit, Wachstum, Fruchtbarkeit, Körperlichkeit, Arbeit, Realismus, schwere, Starrheit, Besitz.

Wer noch tiefer in die Symbolwelt der Elemente eintauchen möchte, findet in der astrologischen Elementenlehre eine kraftvolle Ergänzung.

# Lenormand-Karten – im Dialog mit anderen Kartendecks

Das Lenormand-Kartendeck ist durch seinen systemisch-thematischen Aufbau eine Mischform zwischen Tarot- und Motivkarten. Auch hier begegnen wir dem weiblichen und männlichen Prinzip, den Elementkarten sowie archetypischer Symbolik. Zudem lassen sich Lenormand-Karten gut mit den Skatkarten in Beziehung setzen. Gehen wir auf die vielschichtige Symbolik ein, eröffnen sich mythologische Ebenen und Bilder, die unsere Deutungspraxis vertiefen. Sie ermöglichen eine präzise Interpretation sowohl seelischer als auch alltäglicher Themen.

## Vom Symbol zur lebendigen Landkarte der Seele

Nachdem wir nun gesehen haben, wie tief die Lenormand-Karten in alchemistischen Prinzipien, den Elementen und archetypischen Urbildern verwurzelt sind, öffnet sich eine neue Dimension der Deutung:

Jede der 36 Karten wird zu einem Tor, durch das wir tiefere seelische und energetische Landschaften betreten können. Sie sind nicht mehr nur Werkzeuge zur Weissagung, sondern Spiegel innerer Entwicklungsphasen, kollektiver Themen und spiritueller Talente.

In den folgenden Kapiteln erforschen wir jede Karte in ihrer Tiefe – nicht nur auf der Ebene klassischer Bedeutung, sondern in Bezug auf unsere Kindheit und Prägungen, Schattenaspekte, Beziehungsmuster, Chakren, Berufung, Süchte und karmische Dynamiken.

Dieses Wissen kann therapeutisch, intuitiv und initiatorisch genutzt werden. Es lädt dazu ein, die Karten als Wegweiser eines multidimensionalen Transformationsprozesses zu begreifen.

Beginnen wir diese Reise durch die 36 Gesichter des inneren Wandels.

# Der Reiter

Tarot

Ritter der Stäbe

Element

Wasser



Skat

Herz 9

Zeitangabe

Dynamisch, schnell

## Schlagwörter

Kommunikation, Neuigkeiten, Botschaften, die Nachricht, die Kunde, nach vorne drängen, Energie, Impuls, Sprint, Sport, Dynamik, aktiv, ungestüm, agil, beweglich, flexibel, jugendlich, witzig, oberflächlich, unverbindlich, sprunghaft, überstürzt, risikofreudig, Handlung ohne Tiefe, opportunistisch, Aufbruch, Initiative, Bewegung, der Fortschritt, das Fortbewegen, Bewegungsmittel wie Fahrrad oder Motorrad, große Tiere wie Pferd oder Kuh, der Jüngling, der Liebhaber

---

„Es sind nicht unsere Füße, die uns bewegen, es ist unser Denken.“

Chinesisches Sprichwort

---



## Chakra und Energiearbeit

Energetische Impulssetzung und/oder Lenkung von Energie nach vorne, Kommunikation zwischen den Chakren auf funktionaler Ebene, Energieanstieg bis hin zu Hitze, energetisches Be-handeln von Sportverletzungen, Wurzelchakra – körperliche Präsenz



## Liebe und Beziehung

Abenteuer in der Liebe erleben, stürmische Gefühle, dynamisches Strohfeuer, emotionale Distanz wird gewahrt, während Impulse ungefiltert in körperliches Handeln übersetzt werden, sich präsent zeigen, eventuell auch auf der Jagd nach neuen Bekanntschaften sein



## Spiritualität und Spirit Talent

Der Vermittler - nicht als Sprachrohr des Unsichtbaren, sondern als Wegweiser im Sichtbaren, spiritueller Berater mit Vorliebe für Kurzberatungen, Talent für die Führung einer spirituellen Community, Talent Hoffnung und Aufbruch zu entfachen



## Beruf und Vertragswesen

Rascher Vertragsabschluss, Gespräche ergeben sich spontan und führen schnell zum Ziel, im Beruf ist man gefordert einen Sprung nach vorne machen zu müssen, Betriebsausflug mit sportlicher Aktivität, Neuigkeiten erfordern nun aktives Handeln



## Karma

Ein aktives Lernthema im jetzigen Lebensabschnitt, Karma wird zur bewussten Handlung, ein karmischer Impuls findet seinen Ausdruck im Tun, eine karmische Aufgabe wurde vorschnell oder nur an der Oberfläche berührt – der eigentliche Wendepunkt steht noch bevor



## Tierkommunikation

Der Reiter symbolisiert gerne große Tiere, das Tier braucht viel Auslauf, ist fit, vital und dynamisch, Jungtier, lernwillig und neugierig jedoch mit überreiztem Nervensystem, daher viel Training und Ansprache nötig, Hundeauslaufzone oder Sportveranstaltung, Agility



## Konflikt oder Gewaltsituation

Steht schnell in Flammen, ist jedoch genauso schnell wieder beruhigt, schnell aufgewühlt, der „Zurück-Schläger“ – gibt den Impuls sofort und ungefiltert weiter, greift von sich aus nicht an, wenn jedoch eine Grenze überschritten ist, erfolgt blitzschnelle Gegenwehr



## Familienaufstellung

Handlung beziehungsweise Tat, auf den Punkt kommen, kurz davor sein, einen entscheidenden Punkt zu treffen, das Entstehen einer Eigendynamik, junger Mann, Vorsicht es besteht Gefahr über das Ziel hinauszuschießen, mögliche Triggerpunkte



## Sexualität

Schnelles Entfachen von Interesse – aber ebenso schnell wieder erloschen, Risikofreude auch in Bezug auf Verhütung, eine Phase mit Drang und Entdeckungslust, Neues ausprobieren wollen, Intimität mit einem jungen Mann, Liebe von Mann zu Mann, wobei der Fokus eher auf jugendlicher Anziehung liegt, Sexualität als Form von Leistung oder Ventil, Sex als Mittel zum Abreagieren





## Finanzen

Geldtransaktion, Sofortüberweisung, rasches Ansteigen oder Abfallen – z.B. Aktienkurse, Aktion muss gesteuert werden, Vorsicht: Geld rinnt durch die Finger



## Süchte

Aufschaukeln einer Suchtdynamik, man reitet sich in eine Sucht hinein, Verarbeitung wird durch Überreizung oder Überbefriedigung kompensiert, eingeschlagene Richtung ist nur schwer zu verlassen, Sportsucht, Sensationslust



## Kinder und Entwicklungsphasen

Zappelphilipp, risikofreudig, übergeht oftmals bewusst Grenzen, Aufmerksamkeitsschwierigkeiten, Konzentrationsstörungen, oftmals kaum Frustrationstoleranz, Überreaktion bzw. reagieren auf einen Impuls statt Selbstregulation, Bewegung und Sport sind als Ausgleich sehr wichtig



## Seelische/ psychische Zustände

Innere Aufruhr, am Sprung sein, Übersprungshandlungen, die Lebensenergie will sich Bahn brechen und ausdrücken, Überschwänglichkeit, Aktivität bis Hyperaktivität, Sport als Ausgleich nötig

# Der Klee

Tarot

Page der Münzen

Element

Erde



Skat

Karo 6

Zeitangabe

Rasch, 4 Tage

## Schlagwörter

Das kleine Glück, ein Moment voller Heiterkeit, eine rasche Verbesserung, etwas wird nicht so heiß gegessen, wie es gekocht wird, ein schneller Aufschwung, eine kurzweilige Entlastung, ein kleiner Zugewinn oder ein kleines Geschenk, die kleinen Freuden des Alltags, eine gute Gelegenheit, etwas das kurz ist oder schnell vorbei, etwas das schnell ins Leben kommt, circa 4 Tage, die Beantwortung mit einem ja, das Kräuterwerk

---

„Glück hat, wer zufrieden ist.“

Deutscher Volksmund

---



## Chakra und Energiearbeit

Kurzweiliger, energetischer Ausgleich, eine kleine Entlastung für das energetische System, ein Anstieg an positiver Lebensenergie durch Lob, Zuspruch oder anderweitige kleinere Zugewinne, energetisches Aufwerten von „Schäden“ oder Schwachstellen, Solarplexus Chakra – spontane Freude



## Liebe und Beziehung

Eine positive Entwicklung in kurzer Zeit, Aufschwung in der Beziehung, kleine Geschenke, Liebkosungen und Liebesbeweise sorgen jetzt für Erleichterung, sich Zuneigung zeigen, ein Like vom Schwarm erhalten, gemeinsame Glücksmomente mit Leichtigkeit, Freude und Optimismus



## Spiritualität und Spirit Talent

Der Kräuter-Küchen-Zauber, Elementzauber mit der Natur, eine positive Energie, die sich in alle vier Himmelsrichtungen entfaltet, Kräuterzauber oder Räuchern mit Kräutergrün (also wenig oder kaum Blütenbestand)



## Beruf und Vertragswesen

Eine Zusage, positive Entwicklung in Kürze, ein geschäftlicher Deal der Erleichterung bringt, das Ja zur Umsetzung einer Idee oder Erleichterung, angenehme Kunden und zufriedenstellende Umsätze, Verträge mit positivem Verlauf



## Karma

Eine gute Tat, eine Teillösung zu einer karmischen Aufgabe oder Verstrickung, einer Erleichterung in einer karmisch belasteten Situation, ein Aha-Moment im Begreifen einer karmischen Verstrickung, ein kleines Geschenk, das man sich durch gutes Karma verdient hat



## Tierkommunikation

Die Kräutermedizin für Haustiere, das Lerntraining vor allem auf Lob und Bestätigung sowie Leichtigkeit für den Vierbeiner ausrichten, ein glückliches und fröhliches Zusammenspiel mit dem Haustier, das Tier verleiht einem ein unbeschwertes und positives Lebensgefühl



## Konflikt oder Gewaltsituation

Eine Versöhnung oder kleine Zugeständnisse, die zu einer Versöhnung beitragen, dem Gegenüber zeigen, dass man bereit ist Groll loszulassen, sich für sein Verhalten entschuldigen oder zumindest dafür erklären, um sich wieder annähern zu können



## Familienaufstellung

Die systemische Energie verteilt sich auf vier Himmelsrichtungen – als Ausdruck innerer Zerstreuung oder ungelöster Themen, es fehlt die zentrale Achse, eine Rolle oder ein Platz im System könnte übernommen worden sein, jemand im System tritt innerlich einen Schritt auf die anderen zu, eine versöhnende Kraft ist spürbar im System gegeben



## Sexualität

Kurzes Hochgefühl, natürliches und entspanntes Liebesspiel, ein gemeinsamer Moment, in dem nichts mehr gedacht werden muss, nur Frieden und Leichtigkeit da sind, eine Vorstufe von Ekstase, ein Wohlgefühl bei Berührung und Körperlichkeit