

**ANTONIA LANGSDORF-MERRIMAN
& RAYMOND MERRIMAN**



Danksagung

Viele engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben uns bei der Produktion dieses Buches unterstützt! Ich bedanke mich an dieser Stelle bei unserem deutschen Team, zunächst bei meiner wunderbaren Assistentin Sonja Conz, die sich einfühlsam und engagiert um meine Klient:innen, Produkte und das Büro kümmert. Besonders stolz bin ich auf meine Meisterschülerinnen, die erstmals im Team dabei sind und mich ganz wunderbar unterstützt und inspiriert haben: Astrologin Marie-Kristin Tetzner und Heilpraktikerin/Astrologin Sigrid Maria Regner. Astrologe Holger Fass stand mir wieder kundig bei den Businessphasen zur Seite. Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei unserer Übersetzerin Eleonore Charrez, Schülerin von Ray, die uns beim Übersetzen zwischen Deutsch und Englisch eine große Hilfe war. Unsere Grafikdesignerin Lara Baum hat auch dieses Jahr wieder den Buchumschlag wundervoll gestaltet. Alexander Dommnich ist jetzt im zweiten Jahr dabei, herzlichen Dank für die tolle Zusammenarbeit bei Lektorat und Buchsatz! Für die Unterstützung beim Vertrieb der deutschen Ausgabe danken wir Reinhardt Stiehle von Astronova und Claude Weiss von Astrodata. Mein besonderer Dank geht an meine Lehrerin Heidi Treier, Leiterin des Astrologiezentrum Köln, für ihre wertvollen Impulse und Inspirationen zum Übergang Plutos in den Wassermann.

Ich danke außerdem allen ganz herzlich, die mich durch die Vorbestellungen der deutschen Ausgabe des Buches unterstützt haben. Ein großes Dankeschön geht auch an meine wunderbare Community auf YouTube, Instagram und

im Podcast, für eure langjährige Treue und Anerkennung
meiner Arbeit!

Antonia Langsdorf-Merriman, im Oktober 2022

Inhalt

Einführung - zum Gebrauch dieses Buches

Die kosmische Schwingung des Jahres

Widder

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Stier

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Zwillinge

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Krebs

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Löwe

Liebe und Beziehungen

Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Jungfrau

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Waage

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Skorpion

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Schütze

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Steinbock

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen
Gesundheit und Spiritualität

Wassermann

Liebe und Beziehungen
Karriere und Finanzen

Gesundheit und Spiritualität

Fische

Liebe und Beziehungen

Karriere und Finanzen

Gesundheit und Spiritualität

Der kosmische Überblick 2023

Service und Infos

Einführung - zum Gebrauch dieses Buches

Liebe Freundinnen und Freunde der Astrologie, wir freuen uns, euch ein weiteres Jahrbuch als gemeinsames Projekt von Antonia und Ray zu präsentieren!

Die Deutungen

Die Tendenzen für die 12 Sternzeichen im Jahr 2023 basieren auf der Deutung der Transite von Jupiter, Saturn, Chiron, Uranus, Neptun und Pluto sowie Lilith und der Mondknotenachse. Wir interpretieren diese Planetendurchgänge danach, welche Aspekte sie zu den jeweiligen Sternzeichen bilden. Dabei arbeiten wir auch mit den sogenannten Sonnenhäusern. Die hier besprochenen Tendenzen beziehen sich für jedes Sternzeichen auf Beziehungen, Karriere, Finanzen, Gesundheit und Spiritualität. Bei langfristigen Aspekten haben wir außerdem die Geburtstagskinder hervorgehoben, die diesen Aspekt ganz direkt auf ihre Sonne in ihrem Horoskop empfangen. Das heißt aber nicht, dass die übrigen im jeweiligen Sternzeichen Geborenen davon nichts bemerkten. In abgeschwächter Form gelten die Aspekte für das gesamte Sternzeichen, und außerdem ist es möglich, dass auch andere Planeten in eurem Geburtshoroskop die beschriebenen Einflüsse empfangen. Es kann ebenfalls sehr nützlich sein, wenn ihr auch das Zeichen eures Aszendenten durchlest. Aufgrund unserer Deutung der Sonnenhäuser findet ihr viele Hinweise, die für euren Aszendenten passend sind.

Im Anschluss an jeden Abschnitt über Liebe und Beziehungen, Karriere und Finanzen sowie Gesundheit und Spiritualität findet ihr eine ausführliche Deutung der Highlights und der kritischen Phasen für das gesamte Jahr. Dabei berücksichtigen wir die Gestirne, die sich schneller bewegen (Sonne, Mond, Merkur, Venus und Mars). Wenn diese die langsam laufenden Planeten aktivieren, machen sie uns wichtige kosmische Jahresthemen und Aufgaben bewusst. Das geschieht durch Ereignisse, Begegnungen, Emotionen, Verhaltensweisen und die Stimmung, die in der Luft liegt.

Lilith und Chiron

Auch 2023 erhaltet ihr wieder ausführliche Interpretationen zu Lilith und Chiron. Chiron ist ein Planetoid/Komet, der auf einer exzentrischen Bahn zwischen Saturn und Uranus unterwegs ist. Mythologisch ist er der verwundete Heiler und als Kentaur befindet er sich am Rande der Gesellschaft. Er gilt als großer Heiler und Mentor, dessen Tragik darin besteht, dass er seine eigene schmerzende Wunde nicht heilen konnte. Im Horoskop symbolisiert er daher unsere wunden Punkte und menschlichen Schwächen, die wir akzeptieren und annehmen lernen müssen. Indem wir das tun, entwickeln wir die Fähigkeiten, andere besser zu verstehen oder sogar zu heilen, und finden zu Weisheit und Demut. Chiron-Transite konfrontieren uns mit unseren eigenen oder den Schwächen anderer, durch Krisen oder Krankheitsgeschehen. Sie können aber auch den inneren Ruf mit sich bringen, unsere eigenen heilerischen Fähigkeiten zum Einsatz zu bringen. In Deutschland betrachten viele Astrolog:innen Chiron als den modernen Herrscher des Zeichens Jungfrau.

Lilith ist eine schillernde mythologische Figur, halb Göttin, halb Dämonin. Sie gilt als Adams erste Frau, die aus dem Paradies floh, da sie sich nicht den Regeln des Patriarchats unterwerfen wollte. Im Horoskop ist sie auch als schwarze Mondin bekannt. Ihre Position errechnet sich aus den Umlaufbahnen von Mond und Erde. Sie symbolisiert unsere tiefsten, naturverbundenen, instinktiven Kräfte, die wir häufig verdrängen oder tabuisieren, um ein angepasstes, erfolgreiches Leben zu führen. Lilith-Transite wecken starke Gefühle, durch Begegnungen mit provokanten, ungewöhnlichen Menschen, manchmal durch intensive Liebesaffären, manchmal auch durch persönliche Krisen. Das kann je nach Lebensumständen zu Schwierigkeiten führen. Es kann aber auch sehr befreiend wirken und uns helfen, Tabus zu überwinden. Lilith-Aspekte sind auch häufig sehr kreative und sinnliche Phasen im Leben.

Die Sternzeichendaten

Bitte beachtet, dass die Daten, zu denen ein Sternzeichen beginnt und zu denen es aufhört (also zum Beispiel Fische vom 18. Februar bis zum 20. März) immer nur annähernde Werte sind. Und es ist auch nicht so, dass ein Sternzeichen am letzten Gültigkeitstag um 23:59 Uhr endete und das nächste dann um 0:00 Uhr des folgenden Tages beginnen würde. Der Sternzeichenübergang passiert stets im Laufe des betreffenden Übergangstags, und wann genau, hängt vom jeweiligen Jahr und von der Tageszeit ab. Das hat mit der Regelung der Schalttage zu tun. Das Kalenderjahr von 365 Tagen muss regelmäßig an die Dauer des tatsächlichen Erdumlaufs von 365,24 Tagen angepasst werden, und so wird alle vier Jahre ein Schalttag in den Februar eingefügt. Dadurch verschieben sich die Übergänge der Tierkreiszeichen, wobei sich Abweichungen von bis zu 24 Stunden ergeben können. Unsere Angaben für **die**

Sternzeichendaten in diesem Buch gelten für das Jahr 2023. In anderen Jahren beginnt oder endet ein Sternzeichen möglicherweise einen Tag früher oder später. Ihr findet im kosmischen Überblick unter „Sonne: Wechsel der Sternzeichen 2023“ den genauen Tag und die Uhrzeit (Angaben in mitteleuropäischer Zeit / Sommerzeit), zu denen die Sonne tatsächlich das Zeichen wechselt. Wenn euer Geburtstag auf einen solchen Sternzeichen-Übergangstag fällt, hängt es vom Geburtsjahr und von der genauen Geburtszeit ab, ob ihr noch im vorherigen oder bereits im nächsten Sternzeichen geboren seid.

Der kosmische Überblick

Am Ende des Buches findet ihr das Kapitel „Der kosmische Überblick“, in dem wir sämtliche wichtigen Konstellationen des Jahres aufgeführt haben. Dort könnt ihr jederzeit nachschlagen, wann die Planeten das Zeichen wechseln, und die Rückläufigkeitsphasen von Merkur, Venus und Mars ablesen. Außerdem findet ihr auch die Sonnen- und Mondfinsternisse auf einen Blick. Das Buch enthält also viele wertvolle und nützliche Informationen. Wenn ihr spezifische Fragen zu eurem Leben und bezüglich wichtiger Entscheidungen habt, können diese jedoch nur auf der Basis eures ganz persönlichen Geburtshoroskops beantwortet werden. Dabei können euch meine schriftlichen Analysen als PDF helfen, die ich für verschiedene Planeten und Lebensbereiche anbiete. Ihr findet mein Angebot unter www.antonialangsdorf.com/horoskope-shop. Gern könnt ihr auch eine persönliche Beratung in Anspruch nehmen und unter 022196972671 einen Termin vereinbaren. Alle Infos zu meinem Beratungsangebot findet ihr unter www.antonialangsdorf.com/astroberatung.

Hinweise zur deutschen Ausgabe: Das Gendern und die Mondin

In der deutschen Ausgabe haben wir uns um eine gendergerechte Sprache bemüht. Ich habe mich entschieden, teilweise mit dem Konstrukt des Doppelpunkts zu arbeiten, also beispielsweise von *Partner:innen* zu sprechen. An anderer Stelle sage ich *Partnerin* und *Partner*, aber wenn ich das durchhalten würde, wäre das Buch um ein Drittel umfangreicher. Es ist nicht leicht, die deutsche Sprache auf die modernen Anforderungen hin zu verändern, da sie dafür eigentlich nicht gemacht ist. Aber Sprache lebt und entwickelt sich. Liliths Durchgang durch die Zwillinge hat mich für diese Entwicklung sensibilisiert und ich habe beschlossen, dem Rechnung zu tragen. Den Begriff der „Mondin“ habe ich in meiner Community, auf meinen Social-Media-Kanälen und in meinen YouTube-Videos inzwischen eingeführt und ich möchte ihn daher auch in diesem Buch verwenden.

Nun wünschen wir euch ein erfolgreiches, liebevolles und gesundes Jahr 2023. Möge das Jahrbuch euch dabei eine wertvolle Unterstützung sein!



Die kosmische Schwingung des Jahres

Die Macht der Freiheit: Plutos Eintritt in den Wassermann

Arizona, im Oktober 2022

Freundinnen und Freunde der Astrologie, liebe Community,

fast drei schwierige Jahre haben wir nun schon mit großen gesellschaftlichen Herausforderungen zu kämpfen. Viele Anstrengungen liegen hinter uns und es gibt kosmische Anzeichen dafür, dass der härteste Teil nun geschafft ist! Denn einer der problematischsten Aspekte, die es in der Astrologie gibt, löst sich ab Oktober 2022 wieder auf: das gefährliche Quadrat zwischen Traditionalist Saturn und Revoluzzer Uranus, welches uns seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie begleitet hat. Dieser Aspekt geht einher mit Naturkatastrophen, Wirtschaftseinbrüchen und einer Spaltung der Gesellschaft, bis hin zum Krieg. All das haben wir erlebt und eine Krise schien sich auf die nächste aufzutürmen. Aber jetzt kommt die gute Nachricht: Diese Konstellation ist VORBEI! Ein Aspekt von solcher Tragweite kommt erst in 45 Jahren wieder auf uns zu! Während der nächsten beiden Jahre werden die zuvor noch verfeindeten

großen Player Saturn und Uranus einen Freundschaftsaspekt eingehen. Das ist wahrhaftig ein gutes Zeichen! Es beginnt damit, dass Saturn am **7. März in die Fische** eintritt, wo er gut zwei Jahre verweilt. Währenddessen verbleibt **Uranus** noch **weitere zwei Jahre im Stier**, und zwischen diesen beiden Bereichen herrscht Harmonie. Das heißt, Tradition und Revolution nähern sich einander an und wir begreifen, dass das eine nicht ohne das andere geht. Tradition bedeutet Nachhaltigkeit, die Ehrung dessen, was man erschaffen hat, und den Respekt vor der Vergangenheit und deren Lektionen. Revolution bedeutet Mut zur Veränderung, Erneuerung und den nötigen Umbruch von Strukturen, die uns bei der Weiterentwicklung als Menschheit behindern. Doch wenn wir nur in der Tradition verharren, können wir nicht wachsen. Wenn wir in einer blindwütigen Revolution alles niederreißen, zerstören wir unsere Wurzeln. Für die nächsten beiden Jahre bekommen wir nun die Chance, das einzusehen und zu begreifen, dass wir die Spaltung in der Gesellschaft überwinden müssen, um unsere Evolution voranzutreiben. Die Frage ist nur: Sehen das auch diejenigen ein, die im Moment dabei sind, die Welt an den Rand des Abgrunds zu manövrieren? Tatsächlich besteht dafür eine gute Chance! Denn Saturn bringt seine Herrschaftsstrukturen ab März 2023 ins Zeichen Fische, wo sie weicher und nachgiebiger werden und sich möglicherweise sogar auflösen! Vielleicht noch nicht sofort, aber der wichtige Planetenzyklus zwischen Saturn und Neptun, der schon 1989 den Fall der Berliner Mauer anzeigte, erfüllt sich in den kommenden beiden Jahren erneut. Er könnte dazu führen, dass unerträgliche Machtverhältnisse in sich zusammenfallen und der Weg zur Freiheit sich öffnet.

Dass der Freiheitsdrang der Menschen immer stärker wird, davon erzählt **der Übergang Plutos in den Wassermann ab dem 23. März 2023**. Denn Pluto ist die Macht,

Wassermann ist die Freiheit. Pluto im Wassermann bedeutet also: **die Macht der Freiheit**. Noch schöner auf Englisch: **The Power of Freedom!** Hört sich das nicht gut an? Dass dies ein großer Übergang ist, zeigt sich schon daran, wie lange er dauert: Pluto wird **vom 23. März bis zum 11. Juni 2023** einen **ersten Schritt in den Wassermann** machen, dann wieder zurück in den Steinbock laufen und erst im November 2024 ist der Übergang endgültig vollzogen. Das heißt, **Pluto verbringt** immer noch **den größten Teil des Jahres auf den letzten 3 Graden des Zeichens Steinbock**, ein Symbol dafür, dass die Kräfte der Erdepoche ihre Pfründe so schnell nicht hergeben wollen. Die alte Garde kämpft ums Überleben und wird wahrscheinlich viele gute Argumente präsentieren, weshalb wir weiterhin nach Wachstum und persönlichem Besitz streben sollten, statt Ressourcen zu teilen und uns in die geistige Richtung zu entwickeln.

Doch der Übergang ist unaufhaltsam und Ende 2024 ist dann die zweite Säule des Luftzeitalters vollständig errichtet. Die erste Säule erschien durch die Konjunktion von Jupiter und Saturn im Wassermann genau zur Wintersonnenwende 2020 am Himmel. Die dritte Säule bildet sich, wenn Uranus ab Mitte 2025 seinen einjährigen Übergang in die Zwillinge beginnt. 2026 sind diese Übergänge abgeschlossen, die gewaltigen Säulen des Luftzeitalters sind errichtet und die kosmische Energie kann ihre volle Wirkung entfalten. Dann endlich heben wir ab ins Luftzeitalter und befreien uns aus dem Würgegriff der alten Erdstrukturen, die jetzt noch alles daransetzen, uns auf der niedrigen Frequenz der materiellen Bedürfnisse und des ungerecht verteilten Reichtums festzuhalten. Ich stelle mir das wie eine unglaubliche Befreiung des Bewusstseins vor, die - wenn es gut läuft - tyrannische Machthaber und deren Kontrollmechanismen hinwegfegen kann. Allerdings bedeutet das auch, dass jede:r Einzelne sich persönlich

weiterentwickeln muss. Wir dürfen die Augen öffnen für die Macht der Erkenntnis und der Weisheit, und zwar nicht nur unsere beiden sehenden Augen, sondern auch das Dritte Auge der spirituellen Wahrnehmung. Wir müssen endlich im tiefsten Herzen wahrnehmen, dass wir alle Menschen sind und dass es vollkommen zweitrangig ist, welches Geschlecht, Alter oder welche Ethnie wir haben. Wir müssen lernen, jede:n Einzelne:n als Menschen und Seele wahrzunehmen und mit Respekt zu behandeln. Das ist die Lektion von Pluto im Wassermann.

Der Wassermann steht für das freie und unabhängige Individuum, gleichzeitig jedoch auch für das Kollektiv der Menschheit, für die Idee des Humanismus. Wirkliche Befreiung kann nur stattfinden, wenn Individuen sich respektieren und sich freiwillig zu einem Kollektiv zusammenschließen, in dem Wissen (welches uns schon von Mutter Natur und der Evolution mitgegeben wurde), dass Kooperation der Schlüssel zum Glück und nicht zuletzt zum Erfolg einer Spezies ist. Ja, es gibt auch Evolutionsstrategien, die sich auf das Überleben der Stärksten verlassen, und die haben auch ihren Sinn. Doch das ist immer nur kurzfristig. Kooperation erweist sich als die nachhaltigere und erfolgreichere Strategie. Das bestätigt die Wissenschaft und außerdem wird es auch durch etwas belegt, das Weisheitslehrer:innen schon lange wissen: Alles ist mit allem verbunden. Wie oben, so unten, wie im Großen, so im Kleinen. Wir müssen erkennen, dass unsere eigene Freiheit untrennbar mit der Freiheit unserer Nächsten verbunden ist, und wir müssen einen Konsens finden, wie wir dies gemeinsam gestalten können. Das wird unsere Lernaufgabe als Menschheit sein, während **Pluto durch den Wassermann** läuft, und wir haben auch Zeit, dies zu lernen, nämlich **bis zum Jahr 2045!** Seine Lektion wird sein, dass wir es als Menschheit nur gemeinsam schaffen können, wenn wir in Wohlstand, Frieden und Respekt vor

unserem Planeten leben wollen. Und wenn wir es nicht freiwillig lernen, werden wir dazu gezwungen, indem wir gemeinsam leiden müssen. Das ist die dunkle Seite von Pluto, dessen Kräfte sich nicht nur in der höchsten Transformation, sondern auch durch tiefste Krisen manifestieren: durch Druck und Zwang, Gewalt und Unterwerfung, Ängste und Massenpsychosen. Eingangs sagte ich: Wenn es gut läuft, haben wir eine Chance auf Befreiung unseres Bewusstseins und die Macht der Freiheit kann sich entfalten. Aber was ist, wenn es nicht gut läuft? Nun, das schlimmste Szenario wäre, dass wir nach und nach immer tiefer in ein dunkles Dystopia zurückfallen, wo die Überlebenden sich verschanzen, um die verbliebenen Ressourcen kämpfen und wir als Menschheit wieder ganz von vorn beginnen müssen.

Es ist viel über den Beginn des Wassermannzeitalters gesprochen worden. Die Zeitalter entspringen einem riesigen kosmischen Zyklus von rund 26.000 Jahren, der durch die sogenannte Präzession, die Pendelbewegung der Erdachse, definiert wird. Daraus ergeben sich Zeitalter von jeweils 2160 Jahren, die sich, genau wie die Schicksalsanzeiger Mondknoten, rückwärts durch den Tierkreis bewegen. Das heißt, wir kommen aus dem Fischezeitalter, dem Zeitalter der Religionen und des Glaubens, welches kurz vor Christi Geburt begann. Nun gehen wir ins Wassermannzeitalter, das Weisheits-Zeitalter, in dem die Menschheit lernen muss, ihre Glaubenskriege zu überwinden und zu einer Einheit zusammenzuwachsen. Rein rechnerisch ist der eigentliche Übergang erst etwa im Jahre 2200. Doch wie alle epochalen Übergänge ist auch dieser fließend und die Zeitalter überlappen sich. Ich glaube, dass wir jetzt mit dem Eintritt von Pluto ins Luftzeichen Wassermann und einer zeitgleichen Luftepoche von 160 Jahren getrost davon sprechen dürfen, dass auch das Wassermannzeitalter nun beginnt. Das heißt wir befinden

uns in einem massiven Übergang: vom Fischezeitalter ins Wassermannzeitalter, und wenn wir zeitlich etwas näher heranzoomen, von der materiellen Erdepoche der letzten 200 Jahre in die geistige Luftepoche der kommenden 160 Jahre. Das ist wahrhaftig eine Zeitenwende, die diesen Namen verdient! (Hier möchte ich betonen, dass wir Astrolog:innen die Ersten waren, die schon 2020 eine umfassende Zeitenwende ankündigten, bevor Bundeskanzler Olaf Scholz den Begriff endgültig populär machte.) Gewaltige Übergänge wie die Zeitenwende, das wissen wir aus der Chaostheorie, gehen einher mit starken Verwerfungen, und zwar in jeder Hinsicht: gesellschaftlich, kulturell, wirtschaftlich, geopolitisch, klimatisch.

Das Jahr im Überblick

Aus meiner Sicht besteht Anlass zur Hoffnung, dass ab dem Frühjahr 2023 der schwierigste Teil der Chaosphase zu einem Ende kommt und allmählich Beruhigung eintritt. Sogar das Wetter könnte sich (vorübergehend) beruhigen! Und diese Besserung tritt voraussichtlich ab Ende März 2023 ein. Bis dahin haben wir noch mit einer problematischen Konstellation zwischen Kriegstreiber Mars und Vernebler Neptun zu tun. Es kann ein Hinweis darauf sein, dass kriegerische Auseinandersetzungen auf eine andere Ebene verschoben werden oder mit anderen unlauteren Mitteln betrieben werden. Im besten Falle kann es auch bedeuten, dass einzelne Kriegstreiber von der Bildfläche verschwinden und einfach nie wieder auftauchen. Weil Mars in den intellektuellen Zwillingen steht und Neptun der Planet der Verklärung und der Fantasie ist, kann das auch heißen, dass der Informationskrieg hässlicher wird. Wahrheit und Lüge würden dann immer stärker zu Kampfmitteln. In der Gesundheitsastrologie beschreibt dieser Aspekt, der seit Oktober 2022 besteht, zudem die

massive Infektionswelle, die uns aktuell beschäftigt und wahrscheinlich auch noch bis Ende März in Atem halten wird.

Die große Bewusstseinswende setzt dann im Laufe der Monate April und Mai 2023 ein, begleitet von der **Sonnenfinsternis am 20. April im Zeichen Widder**. Diese äußerst wichtige Konstellation bringt die Herausforderungen und Chancen der Übergangsjahre sehr gut auf den Punkt. Es ist der erste Neumond nach dem Eintritt Plutos in den Wassermann, deshalb kommt dieser Sonnenfinsternis eine besondere Bedeutung zu: Mit ihr öffnet sich eine wichtige Tür auf dem Weg in eine freiere Zukunft. Wenn wir die Sonnenfinsternis für Berlin berechnen, um zu schauen, welche Bedeutung sie für Deutschland hat, sehen wir, dass die Stimmung noch unruhig und unzufrieden sein kann. Gut möglich, dass uns zu diesem Zeitpunkt der zurückliegende Winter 22/23 noch schwer in den Knochen steckt. Vermutlich müssen wir uns auch von einem anstrengenden 1. Quartal erholen. Doch erfreulicherweise bringt Saturn Stabilität und die Venus ist günstig im Geldhaus platziert. Das heißt: Irgendwie werden wir es geschafft haben, die Winterkrise in Sicherheit und mit einer finanziellen Perspektive zu überstehen. Laut diesem Horoskop hat Deutschland im Frühjahr 2023 Geld in der Tasche! Möglicherweise dank einer überraschenden Entwicklung bei der Umstellung unserer Energieversorgung, vielleicht sogar einer bahnbrechenden neuen Erfindung, davon spricht Innovationsplanet Uranus. Andere Zeichen deuten darauf hin, dass dies ein Moment ist, in dem die Welt den Atem anhält und sich bereit macht, einen Schritt hinaus in die Freiheit zu wagen.

Das Wichtigste für unseren Alltag ist im neuen Jahr, dass wir den Zusammenhalt stärken beziehungsweise wieder aufbauen, und dazu bekommen wir eine Chance. Saturn in

den Fischen bedeutet nämlich auch, dass in Führungsstrukturen mehr Persönlichkeiten zu Macht und Einfluss gelangen, die über eine spirituelle Charakterbildung verfügen und mithelfen, die neue Zeit zu gestalten. Verbindung statt Spaltung heißt die Devise. Außerdem brauchen wir Pragmatismus und gesunden Menschenverstand und auch dafür stellt uns der Kosmos nützliche Kräfte zur Verfügung. Die dringend benötigten neuen Technologien zum Überleben und zur Umgestaltung unseres Energieverbrauchs zeigt Uranus im Stier. Der hat ab März einen wesentlich besseren Draht zu Saturn und damit zur Umsetzung und Manifestation der benötigten Erneuerungen. Ein weiteres Zeichen dafür, dass Beruhigung und Vernunft die Chance haben, sich durchzusetzen, ist der Übergang von **Jupiter in den Stier am 16. Mai**. Vorher haben wir noch damit zu kämpfen, dass der größte Planet unseres Sonnensystems seine Kraft im Kampfzeichen Widder entfaltet und dadurch die Vision derer unterstützt, die an die Mittel des Krieges und der Unterwerfung glauben. Doch die gleichzeitigen Zeichenwechsel von Pluto, Saturn, Jupiter und Mondknoten erzählen davon, dass im Laufe des Jahres eine enorme Welle kosmischer Energie alte Vorstellungen wegreißen und Platz für neue Ideen machen wird. Immer mehr Menschen werden die Augen geöffnet für diesen, um es salopp zu sagen, epochalen Wahnsinn, in dem wir gefangen sind. Ein Wahnsinn, bei dem einzelne, von persönlichem Ehrgeiz zerfressene, toxische, weiße alte Männer, denen jegliche menschliche Verbundenheit abhandengekommen ist, unseren Planeten mit ihren Macht- und Kriegsspielen zu zerstören drohen. Doch das Erwachen ist bereits in vollem Gange und immer mehr Menschen werden sich entsetzt, beschämt oder auch voller Wut von dem abwenden, was ihre sogenannten Vertreter in der Politik betreiben. Ob das reicht, um diese zu stürzen, oder ob sie sich selbst ins Abseits befördern, vermag ich derzeit nicht zu sagen. Auch ist noch nicht klar, wie lange es dauert,

bis die Befreiung abgeschlossen ist. Aber 2023 hat der gesunde Menschenverstand zumindest wieder mehr Chancen, Oberwasser zu gewinnen!

Günstig ist auch, dass **Neptun ein weiteres Jahr in den Fischen** verbringen wird. Das fördert den Glauben an den Zusammenhalt und die Verbundenheit der Menschen sowie Empathie und Mitgefühl. Diese Kräfte finden nun mehr Unterstützung und Gehör in der Gesellschaft und können sich besser entfalten, da Neptun sich ebenfalls in Harmonie zu den großen Playern Uranus, Saturn (ab März) und Jupiter (ab Mai) befindet. Diese günstige planetare Verbindung in den Elementen Erde und Wasser hilft uns dabei, unsere Wurzeln nicht zu verlieren und wirkt ausgleichend auf unsere Emotionen.

Der Sommer der Liebe

Das sprühende, inspirierende Feuerelement ist im kosmischen Kräftermix des neuen Jahres ebenfalls vertreten. Und zwar erfreulicherweise durch die Liebesplaneten Venus und Mars und die Kraft der verführerischen Lilith, die über lange Zeit gemeinsam im Zeichen Löwe unterwegs sind. Zunächst geht **Lilith am 8. Januar bis zum 3. Oktober** durch den **Löwen**. Vom **4. Juni bis zum 9. Oktober** hält sich Liebesgöttin **Venus** dort auf und **vom 20. Mai bis zum 10. Juli** auch der **Mars**. Das ist eine Energie, die uns zum Tanz auf dem Vulkan einlädt und bei der wir direkt aufpassen müssen, unsere wichtigen Aufgaben bei der Gestaltung der Zukunft nicht zu vergessen! Andererseits: Wir dürfen es auch als kosmisches Geschenk sehen und wertschätzen! Ein Geschenk, welches unsere Fähigkeit, zu lieben und uns zu begeistern entfacht in einer Zeit, die wahrlich herausfordernd genug ist! Deshalb wage ich es, einen **Sommer der Liebe** vorherzusagen, den wir so

schnell nicht vergessen werden, der uns aber viele Sorgen vergessen lässt! Das brauchen wir unbedingt, denn wir wollen Liebe und Verbundenheit nicht nur als spirituelle große Aufgabe sehen. Wir wollen auch leidenschaftlich lieben, erotisch, spielerisch, voller Kreativität und indem wir unsere Herzen mit strahlender Energie aufladen. Damit können wir unsere körperlichen und seelischen Reserven wieder auffüllen, die in den letzten Jahren doch sehr gelitten haben. Auch Kunst, Tanz, Musik, Sport und andere kreative Events werden von dieser Energie profitieren und die Menschen begeistern und inspirieren. Einen Wermutstropfen hat das Ganze allerdings: Die kosmischen Kräfte der Liebe und Kreativität befinden sich zeitweise in Spannung zu Veränderer Uranus. Und die **Venus** ist zwischen dem **23. Juli und 4. September rückläufig**. Das heißt im Spiel der Liebe und der Beziehungen müssen wir auch immer wieder von etwas loslassen, um etwas Neues beginnen zu können. Beziehungen können in diesen Zeiten zerbrechen und neue entstehen. Während der Rückläufigkeit der Venus kann eine verflossene Liebe wieder auftauchen und die Gefühlswellen hochschlagen lassen, je nachdem ob wir bereits wieder neue Beziehungen eingegangen sind. Dies ist jedoch verbunden mit der Chance, aus Fehlern der Vergangenheit zu lernen und alte, toxische Beziehungsmuster zu durchbrechen, um frei für eine bessere Zukunft zu werden. Besonders aufwühlende und erkenntnisreiche Zeiten sind hier Mitte Juni bis Anfang Juli, die erste Augushälfte sowie Ende September / Anfang Oktober. Gleichzeitig unterstützen jedoch die oben beschriebenen Harmonieaspekte unsere festen und bestehenden Beziehungen, die sich als verlässlich und liebevoll erweisen.

Mitten während des aufregenden Liebessommers wechseln **am 12. Juli** die Mondknoten in die Zeichen Widder und Waage, wobei der **aufsteigende Mondknoten durch den**

Widder läuft, und zwar **bis zum 30. Januar 2025**. Dies ist nicht nur eine wichtige neue kosmische Energie für die kommenden eineinhalb Jahre, welche die Kräfte des Durchbruchs und der pionierhaften Einzelleistungen begünstigt, sondern sie läutet auch **das Ende des 18-jährigen Mondknotenzyklus** ein. Dieser Übergang dauert genau wie der Eintritt Plutos in den Wassermann bis 2024 und unterstreicht, dass wir das Jahr 2023 nicht isoliert für sich betrachten dürfen. Vielmehr ist es Teil einer gigantischen Transformation, der vielzitierten Zeitenwende. Die Mondknoten verweisen auf kollektive seelische Entwicklungen, weil sie die Kräfte der Sonne (Zukunft) und des Mondes (Vergangenheit) miteinander verbinden. Der aufsteigende Mondknoten geht in Führung und das passt gut zum Zeichen Widder, der ja gerne ein Anführer ist. Der absteigende Mondknoten steht in der Waage und verweist darauf, dass hier der Punkt ist, an dem wir uns der Führung unseres Gegenübers anvertrauen dürfen. Das wiederum passt gut zur Waage, der es wichtig ist, bei Entscheidungen die Beziehungspartner mit einzubeziehen. Weil die Venus im Sommer rückläufig wird, werden uns dieses Jahr alte Beziehungsmuster bewusst, die toxisch sind und uns gefangen halten. Wir wollen sie sprengen, um frei für eine Zukunft mit Partnerschaften auf Augenhöhe zu werden, was nicht zuletzt die Agenda der wilden Lilith ist. Partnerschaften auf Augenhöhe: Das gilt nicht nur für jede:n Einzelne:n, sondern auch für geopolitische Partnerschaften, für Länder, die im gegenseitigen Respekt zusammenarbeiten, statt einander auszubeuten. Der aufsteigende Mondknoten im Widder scheint mir außerdem ein deutlicher Hinweis darauf, dass der „Druck im Kessel“ steigt, weil Menschen, die unterdrückt werden, sich das nicht mehr gefallen lassen wollen. Sie spüren, dass sie ihre Zukunft selbst mitgestalten müssen, und wollen sich diese nicht von oben diktieren lassen.

Ebenfalls **im Feuerzeichen Widder verbleibt Chiron** noch für ein weiteres Jahr. Der verwundete Heiler, Schutzpatron der Sozialarbeiter, Aktivistinnen und Weltverbesserer, hat im Februar/März 2023 seinen großen Auftritt, wenn er sich mit Liebesgöttin Venus und Erkenntnisplanet Jupiter verbindet. Das ist eine sehr spannende Konstellation, die auch Kampfplanet Mars mit einbindet. Hier besteht eine Chance, dass mitten in einem kampfumtosten Geschehen eine Art Erleuchtung stattfindet. Es können sich Erkenntnisse darüber einstellen, wie viel Schmerz Kampf und Krieg über die Welt bringen und dass es Zeit wird, diese Energie für bessere Entwicklungen freizusetzen. Wir werden sehen, wer diese besonderen Kräfte für sich oder vielleicht auch für die Welt nutzbar machen kann. Oder auch wer sie für sich ausnutzt. Die besonderen Chancen dieser Konstellation halten bis Anfang April an. Den Sommer über bilden Venus, Lilith und Mars immer wieder Harmonieaspekte zu Chiron. Dies deute ich als Zeichen der Hoffnung, dass die Kräfte der Liebe, der Leidenschaft, des Herzens und auch der Kreativität einen heilsamen Einfluss auf die Gesellschaft ausüben können. Vielleicht manifestiert sich dies auch in der Figur einer Künstlerin oder eines Künstlers, die ihre Stimme erheben, oder vielleicht auch vieler solcher Stimmen, die sich in einem großen Konzert zusammentun.

Am **3. Oktober wechselt** die wilde Göttin **Lilith** dann vom heißblütigen Feuerzeichen Löwe **in die sanfte und erdverbundene Jungfrau**. Die Kräfte von Mutter Erde könnten sich während ihrer Löwe-Zeit lautstark zu Wort melden und wie Michael Jackson in seinem „Earthsong“ wütend auf den Boden trommeln, um die Ausbeutung und Zerstörung des Planeten erneut aufzuzeigen. Ein Ausbruch, der uns helfen könnte zu verstehen, dass wir ein Teil der Natur sind und nicht über ihr stehen. Die Jungfrau-Energie kann uns dann im Anschluss helfen, Lösungen im Einklang

mit der Natur zu finden. So wie ein Vulkan, der auch erst ausbrechen muss, um alte Wege abzubrennen. Wenn die Lava abgekühlt ist (Lilith steht bis Juni 2024 in der Jungfrau), können wir in diesem fruchtbaren Nährboden neue Ideen für einen bewussteren Umgang mit unserer Welt sähen.

Tatsächlich sehen die Konstellationen im letzten Quartal insgesamt recht harmonisch aus, jedenfalls deutlich entspannter als im Herbst 2022! Die **Herbst-Tagundnachtgleiche 2023** fällt zeitlich zusammen mit der letzten Episode der Serie heilender Aspekte zwischen Venus und Chiron, die ich weiter oben schon beschrieben habe. Das heißt: Heilung durch Liebe. Auf Berlin berechnet, zeigt dabei der Mars an, dass Deutschland bei der anstehenden Heilung offenbar eine diplomatische Aufgabe übertragen wird, dass es an einem Punkt die Führung übernehmen und einem wichtigen Partner zur Seite stehen muss. Möglich auch, dass dafür Opfer gebracht werden müssen. Doch die Aussichten auf einen günstigen Ausgang sind gut. Die Venus und die Mondin, also die Kräfte des Weiblichen, spielen in dem Geschehen eine wichtige Rolle, gerade so als wollten sie mit sanftem Druck darauf hinarbeiten, dass die kämpferischen Kräfte des Männlichen nachgeben und Kompromisse anstreben.

Zwei wichtige Göttinnenkräfte, nämlich Lilith und Venus, verbinden sich dann in der **zweiten Sonnenfinsternis des Jahres**, zu Neumond **am 14. Oktober im Zeichen Waage**. Das ist eine komplexe Konstellation, die uns auffordert komplementäre Kräfte miteinander zu verbinden. Einfach gesagt: Wir sollten beide Seiten der Medaille sehen und wertschätzen. Zum einen soll die Polarität zwischen den männlichen und weiblichen Kräften ausgeglichen werden, indem wir begreifen, dass sie sich ergänzen und sich nicht bekämpfen müssen. Zum anderen gilt es den scheinbaren Gegensatz zwischen den Energien der Natur bzw. unserer

wilden, instinktiven Seite und unseren geistigen und intellektuellen Fähigkeiten zu überwinden. Einfach ausgedrückt: mehr Harmonie zwischen unserem Bauchgefühl und unserem Kopf anzustreben. Heiler Chiron ist ebenfalls exponiert, denn er empfängt jetzt die zukunftsweisenden Impulse von Schicksalsanzeiger Mondknoten. Aktivist:innen, (alternative) Heiler:innen und überhaupt alle Menschen, die die Welt verbessern möchten, erhalten nun Aufmerksamkeit und wir sollten ihnen zuhören, denn sie scheinen mit der Zukunft im Bunde zu stehen.

Das **Horoskop der Wintersonnenwende 2023 für Deutschland** zeigt, dass wir nach Sicherheit streben, und die Chancen, dass wir sie bekommen, sind gut. Außerdem gehen wir mehr ins Gefühl und besinnen uns lieber auf uns selbst, statt dauernd Nachrichten zu schauen. Wir wollen unsere Ruhe haben und über Weihnachten ungestört mit unseren Lieben kuscheln. Ob das gelingt, ist nicht immer gesagt: Uranus kann für Überraschungen sorgen, zum Beispiel indem unerwartete Gäste vor der Tür stehen. Wieder scheinen weibliche Figuren eine Schlüsselrolle zu spielen und können helfen, unsere Emotionen auszugleichen. Länderübergreifend gilt, dass die Mondin im Stier steht und damit gestärkt wird. Sie scheint als Repräsentantin der Mütter ihren Frieden zu finden, eingebunden in ein großes Harmoniedreieck, an dem auch Lilith, Schutzpatronin der freien Frauen, beteiligt ist. Und sie erhält Schutz und Stärkung durch Wohltäter Jupiter. Allerdings steht sie angespannt zu Pluto, was ich als Zeichen dafür deute, wie viele Opfer uns die große Transformation bereits gekostet hat und vielleicht noch kosten wird. Dennoch kann die Gesamtkonstellation ein Zeichen des Friedens sein, ein Zeichen dafür, dass Kinder zu ihren Müttern zurückkehren, Familien nach dem Krieg wieder zusammenfinden und dass wir gemeinsam unsere spirituellen Feste zum Jahreswechsel feiern können.

Der Mars als Jahresherrscher 2023

Ab dem 20. März 2023 beginnt nach der astrologischen Tradition der Mars seine „Amtszeit“ als Jahresherrscher. Mir ist wichtig zu betonen, dass dies eine esoterische beziehungsweise traditionelle Betrachtungsweise ist. Der Jahresherrscher hat jedoch nichts mit den aktuellen Konstellationen zu tun. Zum Glück! Denn traditionell gilt Mars als Kriegstreiber und Übeltäter, und von solchen Energien hatten wir letztes Jahr wahrhaftig genug! Aber er ist auch der Powerplanet, der uns Kraft und Willensstärke gibt und unsere Muskeln arbeiten lässt, der dafür sorgt, dass wir uns in der Welt behaupten und dass wir die Kraft haben, immer wieder aufzustehen und weiterzumachen. Vielleicht können wir seine Jahresherrschaft als gedankliche Anregung nehmen, um mit seinen Kräften bewusster und konstruktiver umzugehen. Das heißt mit den Kräften des Überlebenswillens, des Sexualtriebes, des Kampfes, der Durchsetzung, des sportlichen Wettbewerbs und nicht zuletzt der Immunabwehr. 2022, eigentlich ein Jupiterjahr, war extrem Mars-betont. Warum? Weil Jupiter durch den Widder ging (und noch bis Mitte Mai 2023 geht), und dort herrscht der Mars. Jupiter, der Wachstumsplanet, hat also die kriegerischen Kräfte des Mars aufgebläht. Ab Juli 2023 rückt der Mondknoten im Widder den Mars erneut in den Fokus. Das könnte seine gute Seite mehr zum Ausdruck bringen: Pionierleistungen, furchtloser Neubeginn, Überwindung von Grenzen und nicht zuletzt auch das Niederringen eines Gegners, der keine andere Sprache als die des Krieges versteht. Lass uns das Beste hoffen und alles dafür tun, um die Marskräfte vernünftig zu integrieren. Möge unser innerer Krieger uns stark machen, sodass wir uns verteidigen können. So stark, dass wir wehrhaft genug sind, um in Frieden leben zu können.

Das waren meine Gedanken zur kosmischen Schwingung des Jahres 2023. Wenn ihr euch für die wirtschaftlichen Entwicklungen interessiert, möchte ich euch die deutsche Ausgabe von Rays Jahrbuch „Voraussagen für 2023“, wärmstens ans Herz legen. Er geht darin ausführlich auf die weltweiten Wirtschaftstrends ein. Hier in Deutschland ist außerdem Christof Niederwieser ein fantastischer Experte für Wirtschaftstrends und Prognosen. Seine Videos auf YouTube sind außerordentlich kenntnisreich und erhellend.¹

Der rückläufige Merkur

2023 haben wir insgesamt **vier Phasen**, in denen der **Merkur rückläufig** wird, nämlich **Dezember2022/Januar**, im **April/Mai**, im **August/September** und im **Dezember/Januar 2024**. Die genauen Daten findet ihr im kosmischen Überblick. Während dieser Zeiten muss man verstärkt mit Missverständnissen in der Kommunikation sowie Verzögerungen und Schwierigkeiten im Transport und Verkehr rechnen. Pläne, die man nun schmiedet, können sich als unhaltbar erweisen, weil bestimmte Informationen fehlten oder sich ändern. Es empfiehlt sich, unter rückläufigem Merkur möglichst keine wichtigen Neuanschaffungen zu tätigen, vor allem nicht Büro- und Kommunikationstechnik oder ein Auto, und auch keine relevanten Verträge zu unterschreiben. Doch das lässt sich nun auch nicht immer vermeiden. Wenn es also unumgänglich ist, sollte man bei allen Verträgen und Käufen sorgfältig das Kleingedruckte studieren und auch lästigen Details besondere Beachtung schenken. Mündliche Vereinbarungen sollte man schriftlich, beispielsweise mit einer E-Mail, noch einmal bestätigen. Hilfreich ist außerdem, wenn man sich während Merkurs Rückläufigkeit mehr Zeit für Termine und wichtige Vorhaben nimmt, dann können auftretende Störungen im Ablauf besser abgedeckt werden.

Günstig ist der rückläufige Merkur für Forschung, Recherche, Ermittlungen hinter den Kulissen, intensives Nachdenken, Aufarbeiten von Liegegebliebenem, Rückzug und Meditation. Auch kreatives Schreiben in der Stille und die gedankliche Beschäftigung mit der Vergangenheit oder mit inneren, seelischen Prozessen gelingen nun.

Die rückläufige Venus

Während der **Rückläufigkeit der Venus (23. Juli bis 4. September)** sollte man möglichst keine Schönheits-OPs durchführen lassen. Die Zeit ist auch ungünstig, um zu heiraten, für finanzielle Vereinbarungen und Verträge, die mit Geld, Besitztümern, Immobilien und Wertgegenständen zu tun haben. Vorsichtig sein sollte man auch mit wichtigen Beziehungsentscheidungen, beim Kauf von Schmuck oder Kunstwerken und generell von Produkten für die Schönheit, Ästhetik oder als Wertanlage. Man muss hier damit rechnen, dass sich die Wertvorstellungen der Beteiligten oder die Bewertung einer Situation noch einmal ändern. Es empfiehlt sich daher, das Ende der Rückläufigkeit abzuwarten, ehe man solche Entscheidungen trifft.

Die Sonnen- und Mondfinsternisse

2023 haben wir vier wichtige Finsternisse, die paarweise auftreten. Das erste Finsternis-Paar prägt die Frühlingszeit. Es besteht aus der partiellen **Sonnenfinsternis** zu Neumond **am 20. April im Widder**, gefolgt von einer **partiellen Mondfinsternis** zu Vollmond **am 5. Mai im Skorpion**. Das zweite Finsternis-Paar tritt im Herbst auf. **Der Neumond in der Waage am 14. Oktober** erscheint als **ringförmige Sonnenfinsternis**, und der darauffolgende **Vollmond am 28. Oktober im Zeichen**

Stier ist eine **partielle Mondfinsternis**. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es ungünstig ist, während der zweiwöchigen Phase zwischen Sonnen- und Mondfinsternis ein Event wie etwa eine Hochzeit oder die Eröffnung eines neuen Geschäfts zu planen. Finsternisse in Verbindung mit dem aufsteigenden Mondknoten wirken eher konstruktiv und zukunftsgerichtet. Das betrifft die Sonnenfinsternis vom 20. April und die Mondfinsternis vom 28. Oktober im Stier. Finsternisse, die am absteigenden Mondknoten stattfinden, haben eine mehr rückwärtsgerichtete Energie und fordern uns auf, uns mit unserem Karma und unseren Taten der Vergangenheit auseinanderzusetzen und deren Konsequenzen anzuschauen. Das betrifft die Mondfinsternis vom 5. Mai und die Sonnenfinsternis vom 14. Oktober in der Waage. Erwähnenswert ist noch, dass der 13. Neumond des Jahres diesmal ins Zeichen Widder fällt (es ist die Frühlings-Sonnenfinsternis), das bedeutet wir haben 2023 zwei Neumonde im Widder.

¹ Ray Merriman: www.mmacycles.com www.mma-europe.com Dr. Christof Niederwieser: www.astro-management.com



Widder 20. März - 20. April

Eure Hochphase mit Glücksplanet Jupiter dauert weiterhin an! Bis zum 16. Mai 2023 befindet sich der große Wohltäter in eurem Sternzeichen und schenkt euch kosmischen Rückenwind. Danach zieht er weiter in euer kosmisches Geldhaus, das ist ebenfalls sehr vielversprechend: Trotz aller wirtschaftlichen Sorgen, die viele zurzeit beschäftigen, dürft ihr damit rechnen, dass ihr gut durch das Jahr kommt. Aber denkt daran: Der Glücksplanet schenkt euch zwar gute Gelegenheiten, beruflich wie auch sozial und finanziell, aber ihr müsst sie ergreifen und etwas daraus machen. Psychologisch ist es eine Zeit des Selbstvertrauens, der Vitalität, der Popularität und der Bereitschaft zu Abenteuern und Risiken. Ihr seid noch kontaktfreudiger als sonst, und das will schon etwas heißen, denn ihr seid von Natur aus sehr gesellig. Jupiter liebt es, sich in eurem energiereichen, aktivitätsorientierten Widderzeichen aufzuhalten. Seid ihr bereit für eine ereignisreiche Zeit? Es gibt viele Dinge, die ihr gerne unternehmen, und Orte, die ihr gerne besuchen wollt. Bereitet euch also auf ein Jahr 2023 reich an Aktivitäten und Erfolgen vor, sowohl im sozialen als auch im finanziellen Bereich. Sofern ihr ein wenig Vorsicht walten lassen wollt, dann hütet euch eher davor, zu viel zu tun oder euch sogar zu übernehmen. Ihr solltet eure Grenzen kennen