

Augenblicke

Blick hinter die Kulissen – das ganz private Interview mit Barbara Arzmüller



Barbara Arzmüller

ist Innenarchitektin, System-Therapeutin, Autorin und Astrologin. Über Jahre inspiriert haben sie lange Aufenthalte in der Sahara. Nun lebt sie außerhalb eines Weilers östlich von München. Hier malt sie, schreibt Bücher und gibt Seminare. Es ist ihr wichtig, eine praktische Art von Energiearbeit zu vermitteln.

„Jeder Mensch trägt alles in sich – auch die Anlagen zu Glück und Erfolg, Gesundheit und Selbst-Liebe. Der Schlüssel dazu liegt in den Chakren, ...“

Das Interview führte Petra Danner

Programmleitung Buch



Das Interview

Die Themen, über die Sie schreiben, drehen sich um Hochsensibilität, Wohnen und Astrologie. Nun kommt ein Buch über Farben und Chakren. Das ist allerdings kein komplett neues Buch, sondern eine Aktualisierung und Erweiterung. Wie kam es dazu und welche Neuerungen haben Sie eingebaut?

Das erste Farben-Chakren-Buch habe ich bei meinen Meditationen und Entspannungstrainerkursen als Grundlage verwendet. Hierbei kam schon immer die Frage auf nach einer Farbmeditation zum 7. Chakra, die damals nicht enthalten war. Gleichzeitig hat meine Schwester die Meditationen aus dem Buch für ihre Yogakurse verwendet. Von ihr kam dann die Anregung, Yogaübungen mit ins Buch aufzunehmen. Nachdem ich selbst seit Jahren Yoga mache, war ich von der Idee sofort begeistert und habe die Texte mit Yogaübungen und Mudras ergänzt. Ich empfinde das Werk jetzt erst als vollständig.

Sehen Sie auch Verbindungen zwischen den Chakren und Hochsensibilität? Und wie steht es mit der Aura um Hochsensible?

Meinem Gespür nach ist die Aura von sensiblen Menschen besonders durchlässig. Die klare Abgrenzung fehlt. Auch die Chakren, die Energiezentren, sind oftmals viel zu wenig geschützt. Da findet kein ausgeglichenes Geben und Nehmen von Energien statt, sondern die Chakren wirken wie ein einziges riesiges Energieleck, wo nur Kraft verloren geht.

Haben Sie denn dazu Übungen im Buch? Irgendetwas zur Stärkung der Chakren oder der Aura?

Aber ja! In „Leuchtende Chakren“ finden Sie Übungen zur Chakrareinigung, Farbmeditationen und noch viele weitere Tipps, um die Chakren und die Aura zu stärken und damit für mehr Balance zu sorgen.

Was kann denn ein hochsensibler Mensch "auf die Schnelle" tun, wenn er merkt, dass er in eine Überreizung abgeleitet? Gibt es da eine Art Notfallprogramm?

Was hilft, sind die klassischen Methoden, wie die Augen zu schließen und einige tiefe Atemzüge zu nehmen, um sich wieder zu zentrieren. Sehr wirksam ist es dazu, kurzfristig das dritte Chakra, den Solar Plexus, zu schließen. Das ist der Punkt, an dem andere andocken und Energien abzapfen. Stellt man sich vor, das Chakra schließt sich wie eine Blüte, kehrt sehr schnell Ruhe ein und man ist wieder mehr bei sich. Dann kann man sich ein Lichtkissen vorstellen, das das Chakra schützt. Wenn sich das Chakra dann wieder öffnet (was durchaus notwendig und gesund ist), ist es jedoch gut geschützt.

Wie ist es da mit Ihnen? Sie würden doch sicherlich nicht über das Thema "Hochsensibilität" schreiben, wenn Sie selbst nicht davon betroffen sind ...? War das vielleicht sogar der Anlass dazu?

Das Thema der Hochsensibilität kenne ich tatsächlich von mir selbst sehr gut. Ich mag Menschen sehr gerne, fühlte mich aber trotzdem sehr schnell ausgelaugt in Gegenwart anderer. Auch die Reizüberflutung in den Städten setzte mir zu. Meine langjährigen Reisen in die Wüste waren dabei wunderbar, da gibt es nur Weite und Stille. Der Kontrast zu dem Leben hier war extrem. Dadurch aber machte ich mich auf die Suche und fand zahlreiche Möglichkeiten, wie man mit dieser Veranlagung umgehen kann und dass dies im Grunde etwas sehr Schönes und Wertvolles ist.

Astrologisch betrachtet gibt es doch sicher bestimmte Konstellationen, die Hochsensibilität andeuten, bspw. die Wasserzeichen würden mir da einfallen oder Mond-Neptun-Aspekte? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Und zeigt das Horoskop, wie man damit besser umgehen kann?

Stimmt, die Wasserzeichen Krebs, Skorpion und Fische sind durch ihre Gefühlsstärke grundsätzlich dafür veranlagt, sehr sensibel zu sein. Die Aspekte von Mond und Neptun gehören ebenfalls dazu, aber auch andere Aspekte mit Neptun, etwa Neptun am Ascendenten. Außerdem erhöht Uranus bzw. sein Zeichen Wassermann die Feinnervigkeit, er lässt kleinste Schwingungsveränderungen wahrnehmen. Wenn es eine Verbindung von Uranus und Neptun am Himmel gibt, dann trägt gleich eine ganze Generation die Hochsensibilität als Anlage in sich. Das war immer wieder in den Jahrgängen 1965 bis 1968 der Fall, dann 1991 bis 1995 oder auch als Rezeption 2004 bis 2010. Im Horoskop ist gut zu sehen, welche Planeten bzw. welche Energien man stärken kann, um diese Anlage der Hochsensibilität positiv zu erleben.

Wir kennen von Ihnen ja auch aus anderen Büchern das Thema „Wohnen“ ... Gibt es denn Hinweise im Horoskop, was bspw. der Krebs für ein Wohnambiente braucht, um sich richtig wohlfühlen?

Generell weist das Krebs-Zeichen auf einen sehr gefühlvollen Menschen hin. Die Einrichtung sollte daher auch das Gefühl ansprechen. Eine kuschelige Atmosphäre, die Weichheit und Geborgenheit vermittelt, ist in diesem Fall einem hypermodernen Designerhaus aus Glas, Metall und Stein unbedingt vorzuziehen. Beim Einrichten nach Tierkreiszeichen sollte man

allerdings nicht rein nach dem Sternzeichen gehen, da spielen auch andere Faktoren, wie etwa Mond, Aszendent oder Haus 4 eine große Rolle.

Gibt es schon ein neues Projekt?

Die Ideen sprudeln reichlich und ich freue mich auf alles.

Zum einen male ich weiter Chakraschilde. Sie sind zum Schützen und Stärken gedacht. Einige davon sind erstmal im Rückumschlag des neuen Buches veröffentlicht. Vielleicht wird ein Kartenset daraus, vielleicht gibt es sie zum Selberausmalen. Und vielleicht gibt es auch die Farbmeditationen aus dem Buch bald auf CD.

Dann möchte ich über die Wüste schreiben und die Erfahrungen mit den Elementen, die dort mit beeindruckender Klarheit und mit voller Wucht wirken. Es sind Urkräfte, die wir uns bewusst machen sollten, denn wir könnten sie gerade in unserem Leben hier sehr gut gebrauchen.

Auch Bücher über astrologische Themen drängen sich immer stärker ins Bewusstsein. Es liegt sehr viel Weisheit in der Sternenkunde. Mit diesem Wissen verneigt man sich vor dem Anderssein der anderen. Macht das Miteinander sehr entspannend!

Vielen Dank für Ihre ehrliche Auskunft!

©PranaHaus GmbH