



**astrovitalis-Analyse**

**für**

**Igor Stravinsky**

Geboren am 18.06.1882, 10:30 Uhr  
in Oranki, Nizhegorodskaya Oblast, Russia

# astrovitalis-Analyse für Igor Stravinsky

<b>Leitfaden</b>	
Leitfaden . . . . .	3
<b>Einleitung</b>	
Einleitung . . . . .	5
<b>Astrologie</b>	
Inhalt . . . . .	7
Erläuterungen . . . . .	8
Geburtsbild . . . . .	9
<b>Medizin</b>	
Inhalt . . . . .	12
Erläuterungen . . . . .	13
Symptombilder . . . . .	16
Bachblütenanalyse . . . . .	20
Homöopathie . . . . .	23
<b>Psychologie</b>	
Inhalt . . . . .	34
Erläuterungen . . . . .	35
Basisprofil . . . . .	37
Aufgabenprofil . . . . .	41
Lösungsprofil . . . . .	47
Stichworte . . . . .	67
<b>Wellness</b>	
Inhalt . . . . .	70
Erläuterungen . . . . .	71
Ernährungstipps . . . . .	73
Therapien . . . . .	80
Sporttipps . . . . .	87
<b>Zeitqualität</b>	
Erläuterungen . . . . .	92
Analyse . . . . .	93

# Leitfaden

## astrovitalis – das ganze leben

Willkommen an Bord.

Wir möchten Sie einladen, Ihre Praxisbereiche unter astrovitalis-Segeln neu auszuloten – oder neue Reviere zu besuchen, die Ihnen bisher nur „am Rande“ interessant für Ihre Beratungstätigkeit schienen.

astrovitalis begreift sich als ein offenes Angebot für Beraterinnen und Berater mit Sinn für weite Horizonte, freies Zusammenspiel und Erfahrungsaustausch. Klar: Software-Werkzeuge haben immer Grenzen. Nicht jedes Schiff ist für jedes Gewässer und nicht jedes Segel für jedes Wetter geeignet. Insofern richtet sich die Software an Nutzerinnen und Nutzer, die nicht nur wissen, woher der Wind weht, sondern auch wie.

Die Zeiten sind vorbei, in denen Ärzte Homöopathen mit Standesdünkel „behandelten“, in denen Psychologen Astrologen in die „Schmuddelecke“ stellten und in denen Mediziner als „überhebliche Wissenschaftsapostel“ an den Pranger gestellt wurden. Man hat erfahren, dass kein Bereich vor Scharlatanerie geschützt ist und dass kein Titel davor bewahrt, in seinem Namen „den größten Unsinn zu verzapfen“ – oder auch gefährliche Praktiken anzupreisen. Und deshalb wendet man sich dem zu, was Menschen wirklich hilft – und damit auch dem, was Menschen „aus dem Herzen und aus der Seele spricht“. Genau dies wollen die astrovitalis-Analysen und -Profile leisten, nicht mehr – aber auch nicht weniger.

Vergewissern Sie sich: Auch in bekannten Gewässern ist es manchmal interessant, einen „Softwarelotsen“ als „Navigationssystem“ an Bord zu nehmen – und sei es auch nur, um zu schauen, wie er es macht. Manchmal zeigen sich Wege, die immer schon da waren – und manchmal führen Perspektivwechsel auch dazu, neue Routen auszuprobieren.

Schauen Sie sich einfach die Ergebnisse einer astrovitalis-Analyse an. Lassen Sie das Ergebnis so auf sich wirken, als begegneten Sie selbst als unvoreingenommener Ratsuchender einem Ratgeber, der Ihnen – ohne dass Sie zunächst wissen, wie er es macht – eine Fülle von Zusammenhängen, Beobachtungen und charakteristischen Konstellationen schildert. Und stellen Sie sich vor, dass Sie diese Schilderungen zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichen Lebenssituationen hören oder lesen.

Wird nun, was Ihnen „aus dem Herzen oder aus der Seele“ spricht, dadurch entwertet, dass Sie manches „nicht betrifft“? Wird das, was Antworten auf Ihre aktuellen Fragen und Probleme gibt, durch Antworten falsch, die Ihnen vielleicht ein paar Jahre zuvor oder erst in ein paar Jahren als treffend erschienen oder erscheinen werden? Wir meinen: Nein.

Was ein astrovitalis-Profil bietet, hängt immer von der konkreten Situation der zu analysierenden und zu beratenden Person ab – und von ihrem aktuellen Anliegen:

1. Dreht es sich in der Beratung gerade um ein konkretes Thema oder ein akutes Problem?
2. Steht ein allgemeines Interesse an der Persönlichkeitsstruktur im Vordergrund und die Frage, wie die zu beratende Person ihr Leben besser gestalten könnte?
3. Sucht die zu beratende Person nach Anregungen und Inspirationen, um in ihrem vorhandenen komplexen Selbstbild den einen oder anderen Aspekt besonders zu entwickeln oder vorhandenes Wissen zu verfeinern oder gar eine neue Perspektive hinzuzufügen?

Die Software kann nicht wissen, welches aktuelle Thema zur Zeit der Profilerstellung vorrangig bearbeitet werden sollte, denn dies hängt von persönlichen Entscheidungen ab, die bereits getroffen wurden. So bieten auch die Wellness-, Ernährungs- und Sporttipps eines jeweiligen Profils nur eine Auswahl von mit persönlichen Anlagenstrukturen und Dispositionen gut vereinbaren Möglichkeiten. Die von astrovitalis gegebenen Tipps zielen darauf, individuelle Potenziale zu entdecken, weiterzuentwickeln und optimal nutzbar zu machen. Für Beraterinnen und Berater bietet die Software damit ein Werkzeug, Lebensformen mit Anlagestrukturen und Basiskonstellationen mit aktuellen Konfigurationen in ein aussagekräftiges Verhältnis zu setzen.

Selbstverständlich weiß eine Software nicht, auf welchem Entwicklungsniveau sich die Person tatsächlich befindet, für die ein Profil erstellt wird. Aber eine Software kann Möglichkeiten und Grenzen, Chancen und Risiken der Lebensgestaltung aufzeigen. Sie kann auf Zeiträume verweisen, in denen bestimmte Themen für die Lebensgestaltung besonders effektiv genutzt werden können. Und sie kann Hinweise darauf geben, was es heißt: mit einer Anlagestruktur in Einklang zu leben.

Die astrovitalis-Software richtet sich an psychologische, medizinische und astrologische Fachleute. Sie zeigt deshalb manchmal auch „ungeschminkt“ die Stellen, die Ratsuchende als vermeintliche Stars ihres Lebensfilm vielleicht nicht so gerne anschauen wollen und die wir alle – als Hauptdar-

steller in unserem Lebensdrehbuch – häufig gern verdrängen und gestrichen sehen möchten. Aber um die Essenz der Aussagen scharf hervortreten zu lassen, bedarf es manchmal auch einer kräftigen Handschrift oder einer leichten Überzeichnung.

Die astrovitalis-Analysen bieten ein Kaleidoskop individueller Schicksalswege. Manchmal reicht „ein kleiner Dreh“, um das Leben neu betrachten zu können. Werden dann Aufgaben und Lösungswege beherzigt und der eine oder andere Tipp umgesetzt, so beweist das auch Achtung und Respekt vor Persönlichkeitsanteilen, die bisher ignoriert oder einfach übersehen wurden. Insofern dreht jede astrovitalis-Analyse nicht nur am Kaleidoskop der Lebenssicht – sie dreht auch das Fernrohr um, mit dem sich Hilfe- und Ratsuchende ihre jeweils besondere individuelle Anlage vom Leibe zu halten versuchen. Und schließlich dreht die astrovitalis-Analyse auch schlicht am „Wahrnehmungsobjektiv“: Neue Einstellungen und bisweilen auch der eine oder andere situationsspezifische Filter bieten eine andere Perspektive und vielleicht auch Sicht der Dinge. Unsere Einladung lautet: Auch in der Schönheit von Erfahrungsbildern und Erkenntnisbegriffen liegt Wahrheit. Wenn Sie etwas davon in den astrovitalis-Analysen finden, so würden wir uns freuen.

Mehr über den logischen Aufbau der Analysen und Profile erfahren Sie aus der allgemeinen Profileinleitung. Diese richtet sich an Leserinnen und Leser der Profiltexpte, potenziell also auch an die Menschen, die bei Ihnen Rat suchen. Sollte es für Ihre Arbeit sinnvoll sein, Passagen der Profile zu verwenden und an Ratsuchende weiterzureichen, so können Sie auch bei der „Einleitung“ – wie bei allen anderen Profiltexpten – entscheiden, ob sie Bestandteil des Ausdrucks werden soll. Mehr zur Anlage der Analysen, der Zusammenstellung der Profile und zur Handhabung der Software erfahren Sie in den ausführlichen Hilfetexten.

Nun wünschen wir Ihnen eine abwechslungsreiche und interessante „Sehreise“ unter blinzelnden und zwinkernden Sternen.

Ihr astrovitalis-team

# Einleitung

*Mit astrovitalis fit für das ganze Leben.*

astrovitalis ist ein Name für Wellness, die fit macht für das ganze Leben.

Das Zusammenspiel von Astrologie, Medizin, Psychologie und schlicht Wellnesserfahrung kann Standpunkte verändern – und manchmal auch Lebenseinstellungen und Beratungspositionen.

Kennen Sie das Gefühl, in einer Flaute zu dümpeln? Sicher: Manchmal muss man sich auch mit Stillstand abfinden. Aber zum Wohlfühlen gehört letztlich doch Bewegung. In Situationen des Stillstands (und auch rasender Fortschritt ist manchmal nichts anderes) besteht oft das Gefühl des „Auf-der-Stelle-Tretens“: Man rennt auf Deck seines Lebensschiffes hin und her – und dennoch bewegt sich nichts. Wellness ist eigentlich nur ein anderes Wort für die mentale, spirituelle und körperliche Anpassung an Gegebenheiten, die uns erlaubt, das Richtige zu tun, in Freiheit und Schönheit.

Bei Astrowellness geht es um das geeignete Segelsetzen, um das „Fitsein“ in der ursprünglichen Bedeutung des englischen Wortes: „to fit“ / „passen“, denn der Wind wird kommen – früher oder später. Woraus natürlich folgt – gegen manche fragwürdige Meinung – dass Astrologie weder ein Wettermacher noch ein Schiffsbauer noch ein Gezeitenbeeinflusser ist. Sie stellt mit ihren Analysen aber Beobachtungsinstrumente und Instrumente für Standortbestimmungen bereit, die zur Sehnsucht nach Selbstverwirklichung ebenso passen wie zur Bereitschaft zur Selbstentfaltung.

*Ihr Nutzen: Selbstentfaltung und Vorbereitung auf neue Aktivitäten.*

Astrowellness ist Fitness für das ganze Leben. Und „Anpassung“ im Sinne von Fitness meint positiv: Anerkennung der eigenen Entfaltungsmöglichkeiten im Rahmen all der Bedingungen, die man mit einem alten Wort auch „persönliches Schicksal“ nennen könnte. So liegt der Nutzen des vorliegenden Profils darin, in gegenwärtigen und zukünftigen konkreten Situationen passende Erklärungs- und Handlungsangebote bereitzuhalten.

Keine der Profilkonstellationen beschreibt für sich allein das ganze Leben. Vielmehr geben sie zusammen Markierungen und Orientierungen, die man immer wieder in den Blick nimmt, wenn man versucht, seinen Standort zu bestimmen. Wie die Sterne, nach denen die Seeleute navigieren, sind die Profilkonstellationen immer da. Aber man nimmt sie immer wieder neu in den Blick, vergewissert sich dadurch immer wieder neu seiner Position, seines Kurses und seines Zieles. Welche Profilkonstellation dabei ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt, hängt von vielen Faktoren ab. Manchmal findet solche Standortbestimmung bei Windstille auf ruhiger See statt, manchmal in tobenden Gewässern zwischen den Sandbänken, die das ganze Leben auch ausmachen. Die Seeleute wissen dann: Die Sterne garantieren nicht immer einen bestimmten Ausweg aus dem Labyrinth Untiefen – aber ist es nicht bisweilen schon hilfreich, nicht unterzugehen? Ist nicht der Hinweis auf Vermeidbares nützlich – aber auch der auf vielleicht Unvermeidbares? Und schließlich freuen wir uns doch alle über die Möglichkeit zu einer plötzlichen Wendung, mit der wir „freikommen“ können von all den Illusionen und Meinungen über uns selbst, auf denen wir „festsitzen“ ...

Die Aussagen der astrovitalis-Analysen, die Sie in den folgenden Profiltextrn finden, enthalten keine moralischen oder ideologischen Wertungen. Es wird weder Diäterfindern „nach dem Mund geredet“ noch wird schulmedizinisches Wissen „verteufelt“. Es findet keine Bewertung statt, ob die Triftigkeit von astrologischen Interpretationen größer ist als die von psychotherapeutischen Individualanamnesen. Vielmehr werden immer wieder Beziehungen und Verbindungen hergestellt, die zeigen, dass viele Beraterinnen und Berater, sei es im medizinischen, psychologischen oder astrologischen Bereich, an einem gemeinsamen Projekt arbeiten: das ganze Leben des Menschen zu verstehen und jeden Einzelnen dabei zu begleiten, sich in Übereinstimmung mit seinen Anlagen und Wünschen und in Entfaltung seiner gesamten Möglichkeiten zu verwirklichen.

*Die astrovitalis-Analysen und -Profile sind lösungsorientiert.*

Das Kraftpotenzial, aus dem auch Motivationen schöpfen, resultiert aus einer Art „innerer Reibung“. Diese „innere Reibung“ entsteht durch das komplexe Zusammenspiel der Persönlichkeitsanteile, der Triebe und Wünsche und durchaus auch innerer Widersprüche und Unvereinbarkeiten. So entstehen „Reibungsverluste“. Wird inneren Konflikten im Leben kein Ausdruck verschafft, so fühlen sich die Menschen unzufrieden und „gespalten“. Jeder spürt die „innere Reibung“, das „Heißlaufen beim Auf-der-Stelle-Treten“, merkt, dass da etwas auf eine Änderung der Situation hindrängt, oft aber ohne zu wissen, wie diese aussehen könnte. Sehr häufig werden Reibungsverluste „kompensiert“. Doch schnell merkt man, dass es sich um ein Verschieben oder einen Aufschub handelt, nicht aber um eine gute oder gar schöne Lösung. Eine solche Lösung zu finden bedeutet immer, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und aktiv den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen zur richtigen Zeit ihren richtigen Platz einzuräumen. Anzuerkennen, dass die Dinge ihren Platz haben, ist letztlich eine Voraussetzung für Selbstverwirklichung in Freiheit.

*Wie Sie die astrovitalis-Profile lesen und anwenden, hängt letztlich ganz von Ihrem individuellen Interesse ab.*

Fachleute und Sachkundige in einzelnen Disziplinen werden sich gegebenenfalls mit Erläuterungstexten zu anderen Bereichen beschäftigen und ansonsten die Aussagen im Kontext eigener Erfahrungen wirken lassen und prüfen. Astrologen werden sich für Details der besonderen astrovitalis-Sichtweise interessieren und Nichtastrologen werden sich vergewissern, ob ihre bisherigen Einschätzungen astrologischer Verfahrensweisen weiter Bestand haben, wenn sie die hergestellten Zusammenhänge und damit entstehenden Perspektivierungen vorurteilsfrei geprüft haben. Und jede Leserin und jeder Leser wird ohnehin in jedem einzelnen Fall die Aussagen auf Plausibilität und individuelle Signifikanz hin „ausloten“.

*Grundsätzlich ist jedes astrovitalis-Profil modular aufgebaut und ein „Einstieg“ ist an jeder Stelle möglich.*

Das vorliegende Profil wurde durch Auswahl der Analysebereiche so zusammengestellt, dass es Ihren momentanen Fragestellungen und Informationsbedürfnissen entspricht. Weist das Profil Bereiche nicht auf, die im weiteren Text genannt werden, so wurden diese zuvor von der Software-Analyse ausgenommen. Falls Sie im Besitz der Software sind, können Sie im vorliegenden Profil Fehlendes jederzeit ergänzen. Falls Sie nur im Besitz des Profiltextes sind, so wenden Sie sich bitte für weitere Informationen an die Beraterin oder den Berater Ihres Vertrauens.

Bei wenig Vorkenntnissen empfehlen wir Ihnen, jeweils thematisch Einleitung, Hintergrund und Nutzen der einzelnen Bereiche zu beachten, bevor Sie den Profiltext der individuellen Analyse lesen. Sollten Sie vorrangig ein „allgemeines Wohlbefindlichkeitsanliegen“ haben, so bietet sich vielleicht der Einstieg über Ernährung- und Sporttipps an. Besteht ein „chronisches Gesundheitsproblem mit wandernden Symptomen“, so lohnt vielleicht der Einstieg über die Symptombilder des medizinischen Bereichs, über die geeigneten Bachblüten oder homöopathischen Mittel. Dreht es sich um Fragen der individuellen psychischen Konstitution und um Gedanken über das „Wesen der Dinge“, kann der Einstieg über die Kollektiv-, Ausgaben- und Lösungsprofile des psychologischen Analysebereichs sinnvoll sein. Geht es um eine Lockerung von „Denkkrämpfen“ oder Intervention bei „Inspirationskrisen“, geben sabische Symbole manchmal interessante Impulse. Ist man „aus dem Tritt“, hat Probleme mit seinem „Zeitmanagement“ und sucht „seinen Rhythmus“, dann helfen Informationen zur „Zeitqualität“ vielleicht ebenso weiter, wie eine initiale Auseinandersetzung mit dem Thema „Biorhythmen“.

Generell gilt letztlich auch für die Beschäftigung mit den astrovitalis-Informationen und -Tipps, was jeder aus sonstigen Beratungssituationen kennt: Lassen Sie sich Zeit, überstürzen Sie nichts, verstehen Sie nicht zu schnell und lassen Sie Zusammenhänge unvoreingenommen auf sich wirken, auch wenn diese zunächst vielleicht etwas befremdlich erscheinen. Vertrauen Sie darauf, dass sich die Dinge im Laufe der Zeit schon fügen werden – nicht im Sinne des Zwangs vielmehr in dem einer unerzwungenen Zusammensetzung und eines spielerischen Probierens. Gewähren Sie einen Vertrauensvorschuss. Denn auch wenn sich die eine oder andere Aussage aktuell nicht „einfügt“, so findet sie doch vielleicht in ein paar Wochen oder Monaten ihren Platz im Gefüge des Ganzen. Und denken Sie daran: Nicht nur Segel brauchen etwas Spiel, um nicht zu reißen; Knoten ohne Spiel ziehen sich schnell so fest, dass sie nicht mehr zu lockern sind; „Sehreisen“ brauchen Spielräume, damit andere Perspektiven möglich werden. Und dazu wünschen wir Ihnen, dass Ihre Fahrt unter einem guten Stern stehen möge.

## Astrologie: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	8
Geburtsbild . . . . .	9

## Astrologie: Erläuterungen

*Der Bereich „Astrologie“ zeigt die Darstellung der individuellen, rein astrologischen Messdaten dieses Profils. Zu den einzelnen Unterbereichen finden Sie einleitende Informationen, wichtige Hintergrunddarstellungen und Beschreibungen ihres Nutzens. Die Darstellungen richten sich an Fach- und Sachkundige und Detailinteressierte. Aber auch interessierte Laien erhalten weitergehende Einblicke in astrologische Wissens- und Erfahrungsgebiete. Auf den Ergebnissen des Bereichs Astrologie basieren die Informationen und Tipps der übrigen Profilbereiche. Der Nutzen dieser Bereiche erschließt sich aber auch ohne astrologische Detailkenntnisse.*

### Sinn und Bedeutung der astrologischen Analysen

Jede astrologische Analyse – so auch die der vorliegenden astrovitalis-Analyse – ist eigentlich eine Interpretation von Zahlen, ist eine Übersetzung von Zahlen in Worte. Denn jede astrologische Aussage basiert auf Zahlenwerten – den Geburtsdaten der zu analysierenden Person (wie Geburtstag, -zeit und -ort; Längen- und Breitenangaben des Ortes).

In jedem individuellen Geburtsbild liegen auch die astrologischen Zusammenhänge zunächst in reiner Zahlenform vor: Aspekte, Elemente und Typen, Strukturkomponenten (Sonne, Aszendent, Medium Coeli), geburtsbildspezifische Formen (Tierkreiszeichen, Felder beziehungsweise Häuser, Planeten) und ihre Erscheinungsebenen (Körper, Seele, Geist und Metaphysis), Lebensebenen und Quadranten, Halbsummen und Sensitivpunkte.

Die Sprache der Zahlen ist zeitlos. Sie überdauert das Werden und Vergehen menschlicher Sprachen. Zahlen vermitteln den Sinn des Universums in universeller Form. Sie zeigen zu allen Zeiten, dass es einen Sinn gibt. Aber deshalb berühren Zahlen noch nicht direkt die Herzen der Menschen. Denn diese fragen eher nach Namen als nach Strukturen, eher nach sprachlichen und bildlichen Symbolen als nach mathematischen Formeln, eher nach Zeichenbedeutungen als nach reinem Sinn ohne verstehbare Bedeutung.

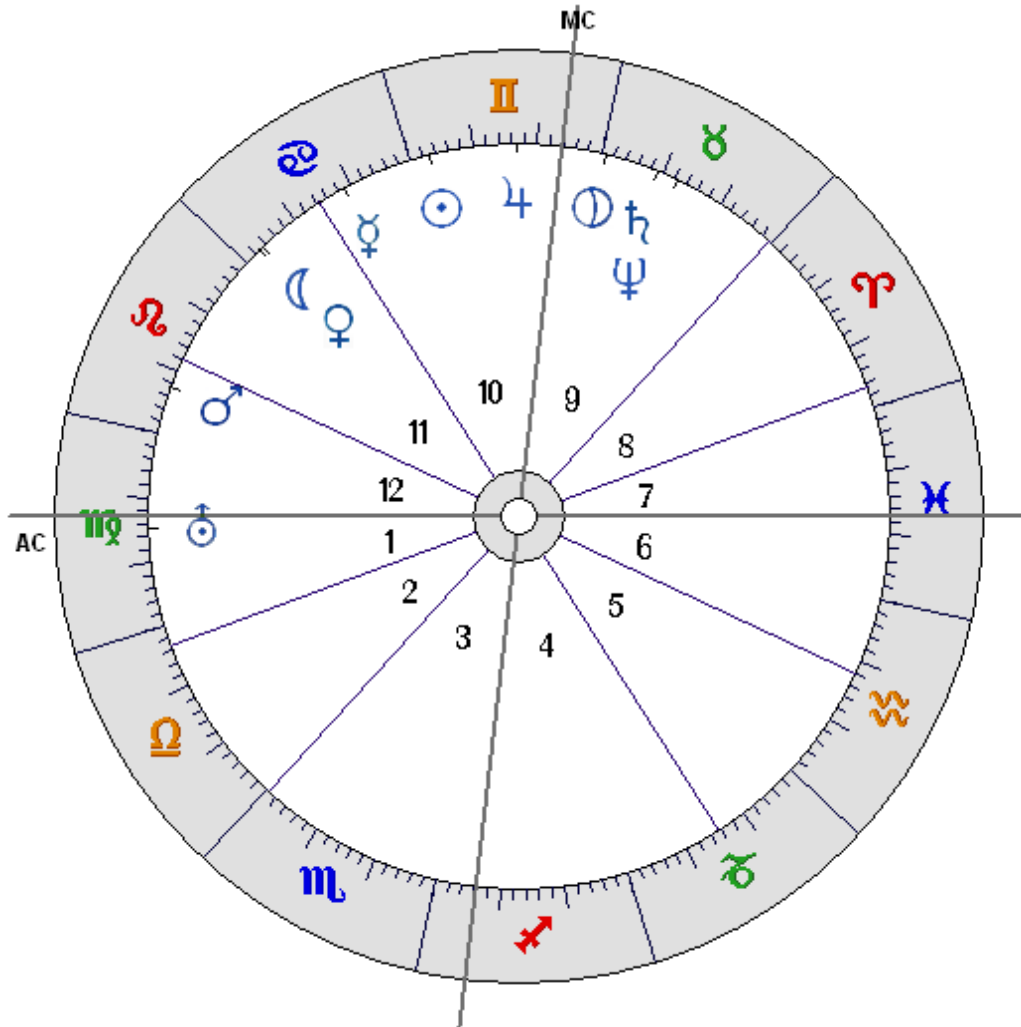
Eigentlich lesen Astrologen letztlich nur Zahlenkonstellationen, durch die sich diejenigen Verhältnisse ausdrücken und „ermessen“ lassen, in denen Mensch und Universum zueinander stehen. Aber Sie rücken die weitreichende Bedeutung des Zahlensinns in den Mittelpunkt, indem sie jedem Menschen „aus dem Herzen und aus der Seele sprechen“, weil sie ihn – anders als zum Beispiel die Astronomie – als wichtigen (ja: wichtigsten) Bestandteil der Konstellation erkennen. Auch in der Astrologie dreht es sich (wie in den anderen astrovitalis-Bereichen Medizin, Psychologie, Biorhythmus, Namensanalyse, Wellness, Zeitqualität) um „das ganze Leben“ des Menschen, ohne den es ein Geburtsbild gar nicht gäbe.

Astrologen sind Übersetzer und astrologische Analysen sind Übersetzungen. Denn sie übersetzen die Zahlen in eine Sprache, die das menschliche Herz versteht: Sie legen die astrologische Bedeutung offen, geben Deutungen der in Zahlenform erfassten Zusammenhänge. Und je näher solche analysierenden und deutenden Übersetzungen eines Geburtsbildes sich an der Lebenswirklichkeit seines Eigners befindet, desto mehr wird sein Herz sich berührt fühlen. Und sein Verstehen und sein Verstand werden der Deutung und Bedeutung des Zahlensinns folgen.

Im Rahmen der astrovitalis-Analysen stützen sich alle astrologischen Analysen auf die Auswertung von Zahlenwerten. Deren spezielle Aufbereitung und „Lesbarmachung“ bildet sodann die Grundlage für alle weitergehenden Deutungs- und Beschreibungsebenen. Vor allem für Laien ist es nicht immer leicht, astrologische Zahlenanalysen zu verstehen. Aber auch für Interessenten mit astrologischen Grundkenntnissen sind fortgeschrittene Zahlen- und Datenauswertungen – sowie deren Aussagekraft für Deutungen und Übersetzungen in Bedeutungen – manchmal schwer nachvollziehbar. Deshalb stellt astrovitalis (analog zu den Erklärungstexten zu den anderen Bereichen der astrovitalis-Profile) astrologische Erklärungstexte bereit. In ihnen finden Interessenten ausführliche themenspezifische Einleitungen, Hintergrundinformationen und Nutzenbeschreibungen.



## Astrologie: Geburtsbild



Name: Igor Stravinsky  
 Geboren: Sonntag, 18.06.1882 um 10:30 Uhr  
 in: Oranki, Nizhegorodskaya Oblast (L: 43,44, B: 55,53)  
 Feldtyp: Placidus Feldorbis: 10% SidTime: 4h 17m  
 Individuelle Pyramidenpunkte: Waage/Widder 20° 54' und Löwe/Wassermann 4° 54'

Planeten					Felder		
Planet	Dezimal	Zeichen	Grad°Min'	Feld	Feld	Zeichen	Grad°Min'
Sonne	86,91324	Zwillinge	26° 55'	10	<b>AC</b>	<b>Jungfrau</b>	<b>12° 54'</b>
Mond	117,3716	Krebs	27° 22'	11	Feld 2	Waage	03° 14'
Merkur 6	101,0484	Krebs	11° 03'	10	Feld 3	Skorpion	00° 27'
Venus 2	116,5474	Krebs	26° 33'	11	<b>IC</b>	<b>Schütze</b>	<b>06° 07'</b>
Mars	142,7043	Löwe	22° 42'	12	Feld 5	Steinbock	15° 31'
Jupiter	73,23109	Zwillinge	13° 14'	10	Feld 6	Wassermann	17° 53'
Saturn	50,82837	Stier	20° 50'	9	<b>DC</b>	<b>Fische</b>	<b>12° 54'</b>
Uranus	164,8201	Jungfrau	14° 49'	1	Feld 8	Widder	03° 14'
Neptun	47,45442	Stier	17° 27'	9	Feld 9	Stier	00° 27'
Pluto	59,30808	Stier	29° 18'	9	<b>MC</b>	<b>Zwillinge</b>	<b>06° 07'</b>
NMondKN	238,3629	Skorpion	28° 22'	3	Feld 11	Krebs	15° 31'
					Feld 12	Löwe	17° 53'

Anteile Merkur: Zwilling 46%, Jungfrau 54%

Anteile Venus: Stier 97%, Waage 3%

*Die Zahlendaten und deren grafische Abbildung als „Geburtsbild“ sind die Ausgangsbasis für die astrologische Analyse. Das vorliegende Geburtsbild wird in den anderen Teilen des Profils aus medizinischer, psychologischer und wellnessorientierter Perspektive und unter Berücksichtigung seiner Zeitqualität interpretiert. Die Darstellung des Geburtsbildes richtet sich an astrologisch sachkundige Betrachter(innen).*

## Einleitung

Grundaufbau eines Geburtsbildes:

Jedes Geburtsbild setzt sich aus drei Grundelementen zusammen: den Tierkreiszeichen, den Feldern beziehungsweise Häusern und den Planeten.

Die inhaltliche Ebene wird repräsentiert durch zwölf (astrologisch als die Tierkreiszeichen Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische erfassbare) Lebensprinzipien oder Archetypen.

Die formale Ebene zeigt sich in drei (astrologischen) Zustandsformen:

- in den zwölf Tierkreiszeichen oder in dem „Wie oder der Art und Weise“,
- in den zehn Planeten oder in dem „Wer oder Was“ und
- in den zwölf Feldern oder in dem „Wo oder dem Ort“.

Die Kombinationen dieser drei Zustandsformen erscheinen auf vier Ebenen: Körper, Seele, Geist und Metaphysis.

Wahrnehmbar sind diese vier Ebenen wiederum in zwei Polaritäten:

- in dem Wesensbild = der Ursache oder Aufgabe (astrologisch repräsentiert durch die Zeichen und Felder) und
- in dem Verhaltensbild = der Wirkung oder Lösung (astrologisch repräsentiert durch die Planeten).

## Hintergrund

„Symbolon“ bedeutet „das Zusammengeworfene“, „das Geeinte“ – oder einfach auch: „das, was auf den Punkt gebracht wurde“. Die astrologische Kunst besteht in der Übersetzung des Symbolons in eine menschlich verständliche Sprache. Dies kann in einer astrologischen Beratung von Mensch zu Mensch geschehen – oder via Computer und/ oder Internet. Ist die Übersetzung gut, nutzt das dem Menschen beim Verstehen seiner selbst und anderer. Keine vergleichbare Methodik erfasst so schnell und präzise die Wirklichkeit eines Menschen wie die Astrologie. Der Psychoanalytiker C.G. Jung sagte einmal: „Dort wo die Psychologie ins Wasser schaut, springt die Astrologie hinein“. In diesem Sinne kann moderne Astrologie als Referenzsystem zur Begutachtung von Lebensvorgängen verstanden werden.

Hinweis zur Besonderheit der Planeten Merkur und Venus:

Bekannterweise arbeitet die Astrologie mit zwölf Tierkreiszeichen und zehn Planeten. In früheren Zeiten, als Uranus, Neptun und Pluto astronomisch noch nicht nachweisbar waren, galt es sieben Planeten auf zwölf Zeichen zu verteilen. Heute stellt sich für Merkur und Venus die Frage, in welcher Zugehörigkeit sie interpretiert werden sollen. Viele Astrologen kennen oder beachten dieses Problem nicht.

Aus Unkenntnis eine grundsätzliche Frage zu umgehen ist aber auch hier problematisch. Es gilt, durch Gesamtschau bei jedem individuellen Geburtsbild eine Zuordnung von Merkur zu Zwillinge oder Jungfrau sowie von Venus zu Stier oder Waage zu finden. Ein jedes Geburtsbild bietet dazu Möglichkeiten. Im Folgenden werden diese Möglichkeiten kurz beschrieben. Auch für die astrovitalis-Analysen ist die richtige Zuordnung sehr wichtig, denn ein Merkur mit einer Jungfrau-Mentalität wird anders gelebt, als ein Merkur mit Zwillinge-Naturell. Zwillinge-Merkur wird in den Analysen als „Merkur3“, ein Jungfrau-Merkur als „Merkur6“ dargestellt. Entsprechend wird Stier-Venus als „Venus2“ und Waage-Venus als „Venus7“ gekennzeichnet.

Um für Merkur die Zuordnung zu Zwillinge oder Jungfrau zu klären, schaut man im Geburtsbild auf die Zeichen Zwillinge und Jungfrau sowie auf die Felder 3 und 6 (welche den Zeichen inhaltlich entsprechen). Es kommt dabei zunächst nicht darauf an, welche Planeten in diesen Zeichen und Feldern stehen, sondern wie viele. Ein zahlenmäßiges Übergewicht von Planeten in einem Prinzip ist oft bereits die Antwort.

Beispiel: Ein Geburtsbild weist drei Planeten im Zwillinge, keinen Planeten in Feld 3, keinen Planeten in der Jungfrau und einen Planeten in Feld 6 auf. Rein zahlenmäßig kann hier von einem

„Zwillinge-Merkur“ gesprochen werden. An dieser Stelle jedoch ist es wichtig, die Eigenart der entsprechenden Planeten zu berücksichtigen. Vor allem bei zahlenmäßiger Gleichheit würden die Sonne und der Mond größeres Gewicht haben als die anderen Planeten. Ebenso wären Aszendenten- oder Medium-Coeli-Stellungen in (hier) Zwillinge oder Jungfrau besonders zu werten. Derartiges gilt analog auch für Venus.

Der Merkur beziehungsweise die Venus werden bei dieser Vorgehensweise nie selbst in ihren Zeichen oder Feldern untersucht. Sie sind zwar der Untersuchungsgegenstand, Auskunft gibt aber immer das Gesamthoroskop!

Astrologie ist kein statisches oder intuitionsunabhängiges Werkzeug. Daher ist in schwierigen Fällen nur „erfahrungsgesättigtes“ Ahnungsvermögen in der Lage, Merkur und Venus richtig zu beurteilen. In der Regel werden Sie sich aber auch auf die astrovitalis-Auswertung von Merkur und Venus verlassen können, in die solche Erfahrungen eingehen.

## Nutzen

Das Geburtsbild, auch Radix oder Horoskop genannt, ist die symbolisch-grafische Form der Qualität der Zeit. Die Qualität einer Zeit entspricht einem Inhalt, der in der Wirklichkeit des Lebens Form annimmt. Dieser Form entspricht wiederum das Geburtsbild. Es ist die Form und die Qualität der Zeit ist deren Inhalt. Will man also über die Lebensinhalte etwas erfahren, schaut man auf das Geburtsbildsymbol.

Hinweis: Auf der Grundlage des Geburtstages, des Geburtsortes und der Geburtszeit bietet astrovitalis die exakte und vollständige Berechnung eines Geburtsbildes. In einigen Fällen wird aber die Geburtszeit – als einer der astrologisch individuellsten Faktoren – nicht bekannt sein (zum Beispiel weil sie niemand notiert hatte, die Geburtsurkunde abhanden gekommen ist oder auch wenn extrem widersprüchliche Aussagen vorliegen). Normalerweise können dann keinerlei Aussagen gemacht werden und es kann kein Geburtsbild erstellt werden. astrovitalis bietet hier aber die Möglichkeit, auch ohne bekannte Geburtszeit eine exakte Berechnung der Planetenstellungen mit davon ausgehender Analyse anzustellen. Dabei ist jedoch zu beachten, dass der Umfang der geburtszeitlosen Analyse in der Regel nur ca. ein Drittel der einer normalen Analyse ist. Auch die hochgradige Individualität gegenüber geburtszeitbasierten Aussagen ist so nicht erreichbar. Die inhaltliche Stimmigkeit der Analyse leidet darunter jedoch nicht.

Weiterer Hinweis: Wenn keine genaue Geburtszeit vorliegt, wird das Geburtsbild auf zwölf Uhr des Geburtstages erstellt. Durch diese Einstellung eines Mittelwertes liegt somit die maximale „Fehlertoleranz“ bei fehlender genauer Geburtszeit nur noch bei einer Abweichung von 50 Prozent.

Der Mond bewegt sich im jeweiligen Tierkreiszeichen in zwei Stunden ca. 1 Grad weiter, in zwölf Stunden also ca. 6 Grad. Für den Fall, dass sich bei der Berechnung eines „geburtszeitlosen“ Geburtsbildes eine Mondstellung von unter 6 Grad vor dem Übergang in das nächste Zeichen ergibt (zum Beispiel auf 27 Grad Schütze = 3 Grad vor Beginn des nächsten Zeichens Steinbock) so ist es möglich, dass der Mond in Wirklichkeit eben im Zeichen Steinbock steht, wenn die (nicht bekannte) Geburtszeit nach Mittag liegt. Daher würde in einem solchen Fall die Analyse des Mondes im Zeichen Schütze (bezogen auf zwölf Uhr) unzutreffend sein.

## Medizin: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	13
Symptombilder . . . . .	16
Bachblütenanalyse . . . . .	20
Homöopathie . . . . .	23

## Medizin: Erläuterungen

*Im Bereich „Medizin“ sind die individuellen astromedizinischen Informationen dieses Profil zusammengestellt. Zu den einzelnen Unterbereichen finden Sie einleitende Informationen, wichtige Hintergrunddarstellungen und Beschreibungen ihres Nutzens. Die Darstellungen richten sich an Fach- und Sachkundige. Aber auch interessierte Nichtmediziner finden Tipps zu einer ganzheitlich orientierten Gesundheitssicht sowie Informationen über Hintergründe für Indikationen und Empfehlungen seitens ganzheitlich und astromedizinisch arbeitender Homöopathen und Mediziner.*

### Die astromedizinischen Analysen

Eigentlich mögen es die Menschen nicht, wenn man „über“ sie spricht: über ihren Körper und ihren Geist, über ihre Seele und ihren Glauben, über ihre Gesundheit oder Krankheit. Die Menschen mögen es, wenn man „zu“ ihnen spricht. Und eigentlich wünschen sie sich – auch von „Körper-, Geist- und Seelsorgern“ (von Ärzten, Therapeuten und Geistlichen) –, dass man ihnen „aus dem Herzen oder aus der Seele spricht“.

Mit welchen Schmerzen und Leiden, Ängsten und Sorgen, Vermutungen und Befürchtungen Menschen auch zum Arzt gehen: Im Grunde tragen sie selbst die Anlagen und „Errungenschaften“ in sich, auf deren Basis sie zwischen Gesundheit und Krankheit hin- und herwechseln. Und auch wenn Patienten den Arzt um ein Mittel bitten, irgendein Symptom schnell zum Verschwinden zu bringen – eigentlich möchten sie doch, dass er sie auf „Herz und Nieren“ prüft, ihnen „ins Herz schaut“ und ihnen „aus der Seele spricht“. Der einzelne Patient möchte die Bedeutung erfahren, die in dem medizinischen Sinn allen körperlichen, seelischen und geistigen Leidens (und Wohlfühlens) „für ihn selbst“ steckt. Und der Mediziner soll ihm diesen Sinn „vorbuchstabieren“ und „übersetzen“.

Eigentlich lesen Mediziner letztlich nur Zahlenkonstellationen, durch die sich diejenigen Verhältnisse ausdrücken und „ermessen“ lassen, in denen der Mensch, seine körperlichen Vorgänge und die Einflüsse von Seele, Geist und Umwelt auf diese zueinander stehen. Oft sprechen Mediziner bei der Übersetzung solcher Zahlenverhältnisse aber eine Sprache, „die nur die Symptome verstehen“. Und oft hört der Patient aus dieser Sprache nur die Hoffnung heraus, dass „die Symptome der Medizin gehorchen“ – und mit ihnen auch die Ursachen verschwinden.

Die Menschen hören als Patienten zwar oft den Sinn solcher „medizinischen Symptomsprache“, verstehen aber nicht die Bedeutung – und schon gar nicht ihren für sie individuellen Sinn. Und offenbar spricht solche rein „schulmedizinische Symptomsprache“ oft weder den Symptomen noch den Menschen „wirklich aus der Seele oder dem Herzen“. Denn oft suchen sich die Symptome trotz „wissenschaftlich fundierten Einsatzes medizinischer Mittel und Techniken und Erkenntnisse“ anderswo in Körper, Seele und Geist (und manchmal sogar in der Umwelt, in anderen Menschen zum Beispiel) „erneut Gehör zu verschaffen“. Man nennt dies schlicht „Symptomverschiebung“.

Sicherlich: Auch „Schulmedizin“ betreibt nicht nur Symptomverschiebung sondern auch Ursachenforschung; sie macht nicht nur – wie manche Patienten irgendwann meinen – „anders krank“, sondern durchaus auch „gesund“. Doch oft fehlt schulmedizinisch ausgebildeten und in ihren Praxen bestens ausgerüsteten Ärzten schlicht ein Analyse- und Diagnoseinstrument, mit dem sie in ihre Arbeit einbeziehen können, was auch andere medizinische Künste geleistet haben: Ursachenerfahrung und -erforschung, die „das ganze Leben“ des Patienten als Menschen betreffen.

Für Mediziner sind die astrovitalis-Analysen aus zwei Gründen interessant:

Auch in der Medizin dreht es sich erstens (wie in den anderen astrovitalis-Bereichen Astrologie, Psychologie, Biorhythmus, Namensanalyse, Wellness, Zeitqualität) um „das ganze Leben“ des Menschen. Und wenn ein Mediziner sich ganzheitlichen Perspektiven geöffnet hat, dann wird er in den astrovitalis-Analysen wertvolle Anregungen für seine Arbeit mit den Menschen und für das Sprechen „zum Menschen“ finden.

Er wird aber zweitens in den astrovitalis-Analysen auch hilfreiche Hinweise finden, wie er jenen Menschen „aus dem Herzen und aus der Seele sprechen kann“, die von ihm eine „ganzheitlichere Sprache“ erwarten, die mit ihren psychologischen und homöopathischen und durchaus auch astrologischen, spirituellen und religiösen, geistigen und mystischen Orientierungen ernst genommen werden möchten.

Denn die Menschen werden fortschreitend den „modernen Medizinmann“ nicht mehr nur deshalb aufsuchen, weil sie „sich ein Rezept abholen wollen“. Sie werden in ihm fortschreitend auch wieder den Coach und Berater, den Seelsorger und Zuhörer, ja vielleicht auch den „Schamanen und Seher“ suchen, der der Einheit ihrer körperlichen, seelischen, geistigen und spirituellen Sprache „sach- und fachkundig“ Resonanz gibt. Insofern ist der Bereich (Astro-)Medizin im Kontext der astrovitalis-Analysen ein Zusammenhang, der selbst den zeitgemäßen Entwicklungen in der Medizin von einer einst „schulweisheitlich kausalistischen und symptomfixierten“ zu einer heute „ursachenorientierten und ganzheitlich perspektivierten“ Resonanz gibt. Damit findet in Bereich (Astro-

)Medizin der astrovitalis-Analysen eine lange Entwicklung Eingang, in der Medizin und Astrologie sich wechselseitig – zum Wohle der Menschen – „befruchten“ konnten. Und so werden schlicht auch gemeinsame Quellen genannt, aus denen sowohl „schulmedizinische“ als auch „astromedizinische“ Erkenntnisse wichtige Erfahrungen ziehen können.

So galt zum Beispiel seit jeher nach aufgeklärter astrologischer Lehre die Geist-Seele als ein wichtiger Ursprungsort von Krankheit. Und wenn in den 50er Jahren die damals noch sehr körperfunktionalistisch orientierte Schulmedizin sich psychosomatischen Ansätzen öffnete, so schöpft man letztlich wieder aus denselben Quellen.

Im letzten Jahrhundert gab es eine Reihe hochmotivierter und erfahrener Astromediziner, die in vergleichsweise kurzer Zeit eine große Menge qualitativ hochwertiger Informationen über die Zusammenhänge von Erkrankungen und astrologisch aufweisbaren Lebensstrukturen sammelten. Dies wurde durch die technologische Entwicklung sehr begünstigt: Der Austausch und das Sammeln von relevanten Daten wurde immer schneller und besser möglich. Andererseits fanden auch mehr und mehr Wissenschaftler – und generell interessierte Menschen – Interesse an multi-kausalen Erklärungsmodellen. Simple Ursache-Wirkungsverkettungen auf vornehmlich rein körperlicher Ebene, wie sie lange in schulmedizinischen Behandlungsweisen vorherrschten, galten mehr und mehr als „reduktionistisch“. Um langfristige Gesundheit zu erreichen, bedurfte es mehr als der Behandlung von Symptomen und in der Folge Symptomverschiebungen.

Der astromedizinische Ansatz, so wie er auch vom astrovitalis-Programmautor vertreten wird, ist heute also weit mehr als eine eindrucksvolle Sammlung astrologischer Zuordnungen zu Krankheitssymptomen. Er ist das „in Entwicklung begriffene Unternehmen“, der Komplexität des „Prozessphänomens Erkrankung-Heilung“ über die Auswertung der Vielschichtigkeit der Betrachtungsebenen gerecht zu werden. Astromedizin ist hochindividualisierte und ganzheitliche Diagnostik, die den ganzen Menschen in seinen Lebenszusammenhängen in den Blick nimmt. Die astrovitalis-Analysen dokumentieren so in ihrer diagnostischen Prägnanz jeweils den fortgeschrittensten Stand dessen, was sich im Forschungs- und Praxisprojekt „Astromedizin“ bewährt hat. Insofern ist astrovitalis also nicht „Label“ für ein „fertiges Produkt“, sondern der Name für die „ausgereiften Ergebnisse“ eines „work in progress“.

## Astromedizin heute

Manche Astrologen sind der Auffassung, dass die astrologische Medizin eigentlich ein Spezialgebiet der Medizin sei und nicht zur Basis einer fundierten astrologischen Analyse gehöre. Und manche Mediziner sind der Auffassung, dass die astrologische Medizin eigentlich ein Spezialgebiet der Astrologie sei und nicht zur Basis einer fundierten medizinischen Diagnose gehöre.

Die astrovitalis-Analysen zeigen, dass beide Sichtweisen Perspektiven ausklammern, die das ganze Leben der astrologischen Klienten ebenso betreffen wie der medizinischen Patienten.

In manchem Krankheitssymptom wird für den geschulten Astromediziner ein mehr oder weniger tief sitzendes Grundproblem des Patienten/ Klienten lesbar. „Krankheit macht ehrlich“ – und so ist jedes Symptom (emphatisch formuliert) auch „ein Schrei der unerhört gebliebenen seelischen und geistigen Wirklichkeiten“ nach Deutung und Hilfe. Aber das Symptom schreit nicht danach, beseitigt zu werden. Es schreit zunächst danach, als Sprache und Schrift ernst genommen zu werden, entziffert und übersetzt zu werden. Denn seine Botschaft lautet doch oft eigentlich: „Ich bin nur das Zeichen, der Platzhalter für einen viel tiefer sitzenden, verdrängten Konflikt.“ Oft also gilt: Ein Symptom ist nicht das Problem selbst, aber in ihm materialisiert sich, „verkörpert“ sich ein Grundkonflikt in Form einer subjektiv als negativ und leidvoll empfundenen Erkrankung.

Viele Menschen haben eine große Scheu, über Probleme, die sie wirklich berühren, zu sprechen. Hingegen besteht eine Neigung dazu, Scheinlösungen zu akzeptieren. Diese werden auf dem Medizin-, Astrologie-, Therapie- und Wellness-Markt allerorten angeboten. Und es ist anfänglich auch leichter, mit einem fragwürdigen oder falschen Verknüpfungsmuster von Symptomursachen und in gleichzeitiger Scheinruhe vor symptomatischer Wiederkehr zu leben, als sich mit der Wirklichkeit derjenigen Faktoren zu konfrontieren, deren Konflikt sich im Symptomatischen symbolisiert. Und weil Menschen oft lieber den zunächst leichteren Weg gehen, neigen sie auch dazu, sein Auffinden an einen anderen zu delegieren. Genau hier aber liegt die heutige Verantwortung von Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten, Astrologen, Wellness-Beratern, Lebensberatern und „Lifecoaches“: Den Menschen gerade dadurch aus dem Herzen und aus der Seele zu sprechen, indem ihrem lange anezogenen Anspruch auf „leichte“ Symptombeseitigung nicht immer sogleich entsprochen wird.

In der professionellen Beratungssituation des Arztes, des Therapeuten, des Homöopathen, des Astrologen, des Wellness-Beraters, des Lebensberaters und „Lifecoaches“ erscheint oft genug das Gespenst der Unmündigkeit: „Nimm-mir-die-Entscheidung-und-die-Verantwortung-ab“ fleht es. Wenn heute eine derartige „Versorgungsmentalität“ gesellschaftlich beklagt wird, so ist es den Menschen gegenüber eigentlich unfair, sie an den Pranger zu stellen. Denn solche „Ansprüche“ auf Problemdelegation und Verharren in Unmündigkeit sind „gewachsen“ – und durchaus auch „anezogen“. Gerade hier dürfen und sollten sich weder das „Verschreibungswesen“ etablierter Schulmedizin noch das „leichte Glücksbringertum“ esoterischer Beliebigkeiten aus ihrer

jeweiligen Verantwortung ziehen. Insofern stellen die astrovitalis-Analysen den Beratern auch ein Instrument bereit, „gleiche Augenhöhe“ mit „mündigen Menschen“ möglich zu machen. Und „mündige Menschen“ sind hier selbstverständlich nicht diejenigen, die im Arzt nur einen wandelnden Rezeptblock sehen, in den sie „schnell mal hineindiktieren“, weil sie es ohnehin „besser wissen“. Es sind diejenigen, die sich der gemeinsamen, oft auch mühsamen Arbeit öffnen, den wirklichen Ursachen ihrer Symptome auf die Spur zu kommen – solange es noch nicht zu spät dafür ist.

Astromedizin wird gerade heute oftmals in Verbindung mit Homöopathie, Bachblütentherapie und Naturheilkunde betrieben. Bei allen darin liegenden Möglichkeiten sollte aber bedacht werden, dass ein Geburtsbild die ganze Wirklichkeit eines Menschen, sein biologisches, physisches, psychologisches, karmisches „Erbgut“ speichert. Chinesische Astromediziner nennen das Geburtsbild „die Urkunde der Erfahrung“. Werden psychische und spirituelle Aspekte der eigenen Wirklichkeit ausgeklammert, so führt das zu einem Erfahrungsmangel, der sich auch im Körper niederschlagen kann. Und Arznei sollte deshalb in der Regel (und im Idealfall) möglichst geeignetes Auslösungsmittel für zu machende Lebenserfahrung sein. Jede astromedizinische Aussage sollte dies berücksichtigen. Die astromedizinischen Aussagen und der astromedizinische Symptomkatalog von astrovitalis sind insofern sicher von herausragendem Wert. Mithilfe der astrovitalis-Analyse können die zu analysierenden Personen eine Gesundheitsvorsorge betreiben, die diesen Namen wirklich verdient.

## Medizin: Symptombilder

### DER LANGE WEG ZUM GLÜCK

Saturn / Merkur

#### Symptome:

allg. Lungenleiden, allgemeine Abwehrschwäche (daher sehr wahrscheinlich bei Aids beteiligt), Blindheit Morbus Crohn, Blutleere (anämische Tendenzen), Bronchialleiden, ebenso krankhafte Veränderungen im Auge (Netzhautablösung etc.), Entzündungsneigung aus Abwehrschwäche, fehlendes Ohrenschmalz sowie Ohrverkrustungen, Gehörschäden, Herpes labialis, Kurzsichtigkeit, Lympherkkrankungen z.B. Lymphome (auch Staus oder Schwäche), Morbus Cushing, Neigung zu Hypochondrie sowie Anlage zu Lichtempfindlichkeit, nerval bedingte Dünndarmstörungen, Nervenblockierungen, Stimmbänderkrankungen, Störungen der Blutzellenbildung im Knochenmark, Verdauungsstörungen aller Art und Neigung zu Hypochondrie, Verstopfungen, wahrscheinlich beteiligt bei Einkoten im vorpubertären Alter (schwere seelische

#### Ursachen:

Gefühl und Vermutung, von der Mutter abgelehnt zu werden/ worden zu sein. Zu frühes „Verstehen-Wollen“ der Umweltvorgänge. Mangel an gefühlsmäßiger Zuwendung in den ersten Lebensmonaten und -jahren. Häufiger Wechsel wichtiger Bezugspersonen. Lebensgefühl: „Nur Denken rettet mich!“

#### Lösungen:

Lernen, den eigenen Gefühlen zu vertrauen und auch denen anderer. Nicht alle Entscheidungen „mit dem Kopf“ treffen. Lebensgefühl: „Der Verstand ist nur dazu da, seine eigenen Grenzen zu erkennen.“ Die allgemeine Skepsis gegenüber dem Leben abbauen.

### ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

#### Symptome:

allgemein Mangel an innerer Statik, Amputationen und Kaiserschnitt, Anämische Tendenzen, Autoaggression (hier vor allem Nägelknabbern), Bindegewebschwäche (blaue Flecken), Epilepsie, erhöhte Fieberneigung, ev. Hirnhautentzündungen, Hals-Wirbelsäulen-Syndrom und Verspannungen im Schulterbereich, Herpes labialis, Ischias, Kiefersperre (Krampf), Knochenschwund (auch Osteoporose), Muskelriss, Neigung zu Knochenbrüchen, Neigung zu Verbrennungen, Nervenentzündungen aller Art, Potenzschwäche, Rückenleiden, Thrombosen

#### Ursachen:

Mangel an innerer Statik, hervorgerufen durch fehlendes Vertrauen der Mutter in das männliche Prinzip. Nicht ausreichender Glaube an die eigene Durchsetzungsfähigkeit. Lebensgefühl: „Meine Kraft verpufft, mein Handeln ist oft nicht effektiv genug.“

#### Lösungen:

Lernen, innere Stabilität aufzubauen. Frauen sollten Misstrauen gegenüber Männern abbauen. Männer sollten Unterlegenheitsgefühle gegenüber anderen Männern und daraus resultierende Kompensationsformen abbauen.

### HEUTE ICH, MORGEN DU, BALD WIR

Uranus / Venus

#### Symptome:

Arterielle Blutungsneigung verstärkt (z.B. Nasenbluten), Hysterische Zustände, manchmal Thrombosen, Nervenverspannungen im Halsbereich, nervöse Hautstörungen

#### Ursachen:

In früher Kindheit sehr geringe Kontinuität oder auch Verlässlichkeit in Bezug auf Menschen der Lebensumgebung. Lebensgefühl: Verbindungen zu anderen haben immer etwas Flüchtliges, Vorübergehendes; Beziehungen gleichen einem „vorläufigen Entwurf“.



### **Lösungen:**

Lernen, für die Angelegenheiten anderer tiefen Ernst und empathische Fähigkeiten zu entwickeln. Es ist nötig, positive und dauerhafte Beziehungen als Grundlage humanen Zusammenlebens sehen zu lernen.

## **ZU HAUSE ÜBER DEN WOLKEN**

Uranus / Mond

### **Symptome:**

Anlage zur Teilentfernung des Magens, Blutdruckstörungen, ererbte Syphilis, ev. Multiple Sklerose, große Ansteckungsängste, Herpes labialis, Knoten der Schilddrüse (sog. heiße Knoten), Koliken der wasserausscheidenden Organe, Krebsdisposition (durch oft mangelnde seelische Auseinandersetzungsfähigkeit mit sich und der Umwelt), manchmal Muttermale, manchmal Neigung zu Schizophrenie, nerval bedingte Hautausschläge (Neurodermitis), nerval bedingte Schleimhautentzündungen, Nerveneiweißstoffwechselstörungen, nervöser Magen, Neurosekretionsstörungen, oft leichtstörbarer Schlaf, Prostataerkrankungen, Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, verstärkte Affektentladungen bewirken übermäßige Adrenalinausschüttung

### **Ursachen:**

Entweder Mangel an frühkindlicher Pflege oder emotionale Reizüberflutung durch die Mutter. In der Folge sehr große Distanziertheit im seelischen Bereich („seelische Öffnungszeiten“; Abwehr des Empfindens). Lebensgefühl: allgemeine „Eindrucksallergie“, sehr geringe, selbst nicht als solche empfundene seelische Belastbarkeit.

### **Lösungen:**

Lernen, seelische Nähe zuzulassen (Aufgeben der Unnahbarkeit). Das distanzierte Verhältnis zur Mutter überbrücken (bei Männern gegebenenfalls auch das zum Vater). Würdigung und bewusste Annahme der eigenen Herkunft.

## **DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS**

Uranus / Jupiter

### **Symptome:**

Anlage zu Hysterie bzw. Stress (ohne den Druck zu empfinden!), Gefahr des frühzeitigen Therapieabbruchs wegen fehlender Geduld, Koliken mit zeitlicher Begrenzung und ohne Dauerschmerz, manchmal Hexenschuss, Neigung zu spastischen oder krampfartigen Zuständen, plötzliche Wachstumsschübe

### **Ursachen:**

Hysterische Disposition und eine mit dieser verknüpften Eindrucksallergie erschweren es, Lebenserfahrungen wirklich zu assimilieren. Lebensgefühl: „Ich verspüre einen ‚leeren Überfluss‘; das Leben rast an mir vorbei – und ich an ihm.“

### **Lösungen:**

Lernen, Ruhe und Einfachheit ins Leben zu integrieren. Nicht jeder Neugierde nachgehen. Eindrücke (vor allem auch negative) wirken lassen und sich ihnen für eine angemessene Zeit bewusst aussetzen.

## **DAS RECHT AUF MEINER SEITE**

Pluto / Jupiter

### **Symptome:**

ev. bösartige Blutanomalien, nicht immer krankhafte Veränderungen der Leukozytenwerte, Vorformen von Hüftgelenkserkrankungen

### **Ursachen:**

Extreme Unüberzeugbarkeit. Relativ hohe Intoleranz gegenüber anderen Lebensanschauungen. Angst der Eltern vor oder Überbetonung der geistigen Welt. Lebensgefühl: „Ich bin ein überzeugter Kreuzritter und die anderen sollen meine Überzeugungen annehmen. Denn ich habe Recht.“

**Lösungen:**

Lernen, Kompromisse zu schließen. Akzeptieren: „Die Wahrheit wird nicht von Menschen gemacht, sie wird gefunden. Sie darf nicht gemäß dem eigenen Gutdünken manipuliert werden.“

*Die „Symptombilder“ sind ein einzigartiges diagnostische Werkzeug für medizinisch Sachkundige aber auch generell für alle gesundheitsbewussten Leser ihres Profils. Durch die Benennung von seelisch-geistigen Ursachen und von praktischen Lösungswegen ergibt sich eine ganzheitliche Sicht auf das Verhältnis von Symptom und Ursache.*

## **Einleitung**

Die astrovitalis-Analysen bieten über die Analyse der Symptombilder ein einzigartiges diagnostisches Werkzeug. Auf der Grundlage einiger Tausend Symptombilder mit astrologischen Zuordnungen werden für das Geburtsbild diejenigen herausgefiltert, für die a) analog die entsprechenden Konstellationen im Geburtsbild vorhanden sind und die b) zusätzlich körperlich in Erscheinung treten können (astrologische Bedingung hierfür: wenn sie einen indirekten oder direkten Bezug zum 1. Quadranten – der körperlichen Ebene – haben. Die gelisteten Symptombilder stellen dann die Gesamtheit der astrologisch nachweisbaren potenziellen Erkrankungsformen des Geburtsbildeigners dar. Selbstverständlich leidet kein Mensch an allen Erkrankungen, zu denen er eine Anlage hat. Das jeweilige Entwicklungsniveau und -bewusstsein des Geburtsbildeigners entscheidet in der Regel letztlich, ob eine bestimmte Erkrankung oder Symptomatik bei der zu analysierenden Person körperlich in Erscheinung tritt oder nicht. Die Nennungen der astrovitalis-Analysen zielen auf Vorsorge und verzeichnen deshalb sowohl mögliche Ursachen jeweiliger Erkrankungen oder Symptomatiken als auch Heilungswege.

## **Hintergrund**

Man sagt: „oben wie unten.“ Oder: „Wie im Großen, so im Kleinen.“ Solche Aussagen spiegeln wider, wie die Welt vom Menschen wahrgenommen wird: Was sich im Großen zeigt, wird einen Widerhall auch im Kleinen haben – und umgekehrt. Astrologie funktioniert ebenso. Was sich im Geburtsbild und damit am Himmel zum Zeitpunkt der Geburt zeigt, findet einen Widerhall im Menschen, auf jeder Ebene, also auch im Körperlichen. Deshalb kann man am Geburtsbild ablesen, welche körperlichen Erscheinungen – auch im Sinne von Erkrankungen – generell möglich sind. Eine gesicherte Verbindung zwischen einem astrologischen Merkmal des Geburtsbildes und einem Krankheitssymptom kann man natürlich nur attestieren, wenn man empirisch gründlich gearbeitet hat. Die astrologisch interessierten Mediziner und die medizinisch interessierten Astrologen (nicht zuletzt der Programmator, der seit 25 Jahren astromedizinisch arbeitet) beobachten weltweit seit langem diese Wechselwirkungen. Und es wurden im Laufe der Zeit Tausende von Zuordnungen astrologischer Merkmale zu Krankheitssymptomen herausgearbeitet, die in den astrovitalis-Analysen Anwendung finden.

## **Nutzen**

Der Nutzen der astrovitalis-Symptombildanalyse kann eigentlich gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Einerseits werden differenzierte Symptombilder genau benannt. Vor allem aber werden andererseits ihre jeweiligen seelisch-geistigen Ursachen und die adäquaten Lösungswege beschrieben. Dadurch kann man entweder der Erkrankung vorbeugen oder sie in Grenzen halten oder sie durch wahre Heilung sogar überflüssig machen. Im Unterschied zur Analyse der Risikobereiche ist die Analyse der Symptombilder äußerst differenziert und detailliert.

## Medizin: Bachblütenanalyse

Blüte	Konstellation	Erfahrungsbild
Oak	Saturn / Sonne	Erschöpfungszustände; Vaterproblematik; zu leistungsorientiert. Lösung: Lernen, sich zu entspannen, Sympathikus herunterfahren. Arbeiten, um zu leben – nicht leben, um zu arbeiten. Beziehung zum Vater und zu Vaterfiguren klären. Eigene Großzügigkeit entdecken.
Beech	Saturn / Jungfraumerkur	Extreme Pedanterie; seelische Verstopfung; anscheinend unlösbare Zwänge. Lösung: Auflockerung des Lebensgefühls („nobody is perfect“). Gefühle ohne Scham zeigen lernen. Sich weniger von bekümmernenden Kleinigkeiten gefangen halten lassen.
Gentian	Saturn / Jupiter	Pessimistischer Zweifler; Glaubenskrisen aufgrund dogmatischer Einstellungen, Leben aus der Hoffnung. Lösung: Antworten auf selbst gestellte Fragen genauer prüfen. Vorverurteilungen vermeiden. Verhärtete Lebensanschauungen lockern, um Freiräume zu schaffen.
Impatiens	Uranus / Mars	Vertrauensmangel in das männliche Lebensprinzip; ankündigungslos aggressiv; plötzliche Energieverluste. Lösung: Lernen, dass vertrauenswürdige Stärke unabhängig vom Geschlecht ist. Impulsivität kontrollieren. Die eigenen Energiereserven pflegen, nicht gleich alles „verpulvern“.
Walnut	Uranus / Stiervenus	Entwurzelungszustand; kein Zugehörigkeits- und Reviergefühl; Bestandsverluste. Lösung: Ein Mindestmaß an materieller Sicherheit aufbauen. Lernen, simple Lebensrealitäten mehr zu achten. Zum Selbstschutz temporäre Abgrenzungsstrategien entwickeln.
Chicory	Uranus / Mond	Von der Mutter seelisch bedrängt oder vernachlässigt; inneres Unbeteiligtsein; Angst vor seelischer Nähe. Lösung: Nachhaltigen Kontakt mit dem eigenen inneren Wesen aufnehmen. Lernen, einen gewissen seelischen Leidensdruck zu ertragen. Emotionale Risiken eingehen.
Olive	Neptun / Mars	Energie- und Reaktionslähmung; verdrängte Aggression; Antriebslosigkeit. Lösung: Lernen, immer möglichst schnell handlungsfähig zu sein, ohne in Aktionismus zu verfallen. Aggressionen nicht vertuschen. Selbstmotivation trainieren. Mit Energien haushalten.
Gorse	Neptun / Jupiter	Hoffnungs- und Sinnlosigkeitsgefühle; wenig innerer Halt, nach außen oft konturenlos. Lösung: Konsequente Suche nach Gewissheit, dabei aber nicht alles automatisch anzweifeln. Lernen, vor allem den Glauben an sich selbst zu stärken. Klare Selbstdarstellung.
Vervain	Pluto / Jupiter	Missionierungstendenzen; fanatischer Übereifer; Rechthaberei. Lösung: Lernen, andere inhaltlich zu überzeugen, nicht zu überreden. Denkerische Fähigkeiten nicht als Waffe einsetzen. Den eigenen Standpunkt immer für anzweifelbar halten.

*Auch wenn „Bachblüten“ heute ein anerkanntes alternatives Heilmittel sind, so stellt sich doch immer wieder die Frage nach Kriterien für eine individuelle Indikation. Die im vorliegenden Profil gegebene Liste zeigt die Vorteile einer astromedizinischen Orientierung: Auch in empirischen Untersuchungen konnte die Trifftigkeit der Empfehlungen gezeigt werden. Für medizinisch/ homöopathisch praktizierende Beraterinnen und Berater sind die gegebenen Empfehlungen sicherlich eine wertvolle schnelle Informationsquelle. Andere Leserinnen und Leser des Profils finden hier Themen und Stoff für Gespräche mit ganzheitlich orientierten Medizinerinnen und Homöopathen.*

## Einleitung

Auch der Teil der astrovitalis-Analyse, der Bachblüten nach Dr. Edward Bach mit astrologischen Konstellationen verbindet, basiert auf jahrelanger Forschung des Programmautors. Das von ihm verwendete Verfahren unterscheidet sich grundsätzlich von anderen Zuordnungsmethoden. Diese begnügen sich in der Regel mit der einfachen Zuweisung einer Bachblüte zu einem Planeten beziehungsweise Tierkreiszeichen. Als astrologische Konstellation gilt immer die Kombination mindestens zweier Kräfte (polare Konstellationen). Erst solche Konstellationen lassen eine wirklich individuelle Aussage zu. Auch die astrovitalis-Bachblütenanalyse greift auf kombinierte Konstellationen zurück: So ergibt zum Beispiel „ein Mars in Feld 11“ die Konstellation „Mars/ Uranus“ oder „ein Mond im Fisch“ die Konstellation „Mond/ Neptun“.

Wenn man nun Saturn, Uranus, Neptun und Pluto (die „problemträchtigen Kollektivplaneten“ mit den so genannten „persönlichen Planeten“ Sonne, Mond, Merkur, Venus, Mars und Jupiter und untereinander kombiniert, so resultieren daraus 38 Konstellationen. Bei gleichzeitiger Existenz von 38 Bachblüten stellt sich ein erfahrungsgesättigtes Entsprechungsverhältnis her, das im vorliegenden astrovitalis-Konzept umgesetzt wurde.

astrovitalis trifft anhand des jeweils vorliegenden Geburtsbildes eine Bachblütenauswahl. Dies geschieht auf Basis des universellen Analogiegesetzes sowie des klassischen homöopathischen Grundsatzes: „Similia similibus curentur.“ Die Maxime: „Wähle, um sanft, schnell, gewiss und dauerhaft zu heilen, eine Arznei, welche ein ähnliches Leiden erregen kann, als sie heilen soll“, ist bei der Auswahl der Bachblüten leitend, die in die engere Wahl für „Konstitutionsmittel“ bei der jeweiligen zu behandelnden Person kommen. Die Anwendungsentscheidung liegt dann aber beim Arzt, Homöopathen oder Therapeuten, der Computer soll hier nur Hilfestellung leisten und einen schnellen Überblick über individuell geeignete Indikationen bieten.

Falls Sie Bachblüten verwenden möchten, so sollten Sie nur auf die englischen Originalmittel zurückgreifen, da in der Regel allein sie die Qualität verbürgen, die Dr. Bach selbst für angezeigt hielt. Die Verwendung anderer Produkte kann den Behandlungserfolg verändern.

## Hintergrund

Um mit der astrovitalis-Methode eine Bachblüten-Analyse erstellbar zu machen, war es nötig, stimmige Zuordnungsreihen zu erstellen. Basierend auf astrologischer Erfahrung mit Konstellationsbildern und auf der Erfahrung mit Bachmitteln arbeitet der Programmautor seit 1982 mit den nunmehr im Programm verwendeten Zuordnungen. Vorangegangen waren vier Jahre, in denen in Eigenversuchen beziehungsweise in Versuchen mit Freiwilligen die Richtigkeit der Zuordnungen in jedem einzelnen Fall untersucht wurde. Dies geschah auf vier Arten:

1. In Form der Mittelkombination (bis zu fünf) bei langfristiger Einnahme (mehrere Monate). Dies führte schließlich zur Bestimmung der Konstitutionsmittel. Ihr Wirkungsspektrum deckt die schwierigsten astrologischen Konstellationen des jeweiligen Geburtsbildes (mit sanfter Strenge) ab.
2. In Form der zyklischen Untersuchung: Dabei wurden alle durch Transite, Progressionen, Achsverschiebungen, Solare, Septare und so weiter verursachten Zyklen erarbeitet und in Schwerpunkten geordnet. Anschließend wurden die Bachblüten wiederum konstellationsanalog zugeordnet.
3. In Form der einmaligen Gabe einer bestimmten Blüte bei einer akuten Erkrankung. (Umfassende astromedizinische Kenntnisse sind übrigens die Voraussetzung dafür, die Konstellation für ein auftretendes Symptombild sicher benennen zu können.) Diese Konstellation steht dann analog für die einzunehmende Blüte.

Beispiel: Eine Klientin mit einer Mond/ Uranus/ Pluto-Problematik klagte über Unregelmäßigkeiten und Schmerzen bei der Menstruation sowie über verstärkt auftretende nächtliche Wadenkrämpfe seit einer Windpockenerkrankung. Alle Symptome sind auf die Konstellationen Mond/ Uranus, Mond/ Pluto, beziehungsweise Pluto/ Uranus in der unverarbeiteten Form zurückzuführen. Die Analyse der Zyklen ergab zudem Auslösungen von Pluto/ Uranus, wodurch die Akuteit der Beschwerden erklärlich wurde. Die Mittel der Wahl waren Chicory, Cherry Plum und Sweet Chestnut.

4. Als unterstützende Maßnahme in psychischen Stresssituationen (zum Beispiel Prüfungen), um die innere Haltung zu beeinflussen.

## Nutzen

Bachblüten sind heute ein anerkanntes alternatives Heilmittel. Wie bei allen Heilmittelsystemen besteht aber das Problem, das richtige Mittel zu finden. Im Gegensatz zur Homöopathie, in der es letztlich Tausende von Heilmitteln gibt, kommt man in der Bachblütentherapie mit 38 Mitteln aus. Dennoch bleibt die Frage, aufgrund welcher Kriterien man eines dieser Mittel auswählt. Der astrologische Weg ist nur einer von vielen. Er basiert auf dem Bezugssystem des Geburtsbildes und gibt damit sichere Anhaltspunkte für Indikationen. Die für das jeweilige Geburtsbild gefundenen Mittel sind als Konstitutionsmittel zu verstehen und können deshalb über einen langen Zeitraum eingenommen werden. Bachblüten helfen und unterstützen dabei, körperliche, seelische und geistige Störfelder aus eigener Kraft zu beseitigen, denn sie regen die Selbstheilungskräfte an und führen zu einem ausgeglicheneren Leben. Die astrovitalis-Bachblütenanalyse gibt für die gefundenen Blüten auch Stichworte, potenziell problematische Wesensgehalte und Hinweise, auf welche körperliche, seelische oder geistige Symptomatik sie sich jeweils beziehen. Des Weiteren werden Hinweise zur Lösung der jeweiligen Problematik gegeben. Wenn Sie mehr zum astropsychologischen Hintergrund der jeweiligen Bachblüte erfahren wollen, so finden Sie Informationen in den psychologischen Texten zu den jeweils zur Bachblüte analogen Konstellationen.

# Medizin: Homöopathie

## Saturn / Sonne

### Homöopathika

1. Kalium-carbonicum
2. Arsenicum
3. Ambra
4. Kalium-sulfuricum
5. Nux-vomica
6. Aurum
7. Carcinosinum
8. Argentum-metallicum

### Darstellung

Leistungsbewusstsein, Verlangen nach Anerkennung, zu früh selbstständig, Überkorrektheit, sympatiktone Überdrehung, „Hab-Acht-Stellung“, Bestrafungsangst, Kontakt zu seiner Lebenskraft verloren, festgefahren, versteinert, erstarrt, verbittert, mürrisch, gleichgültig gegen Freude, frühzeitiges Altern.

### Repertorisation

- SR 630 fleißig, Arbeitswut
- SR 117 Verlangen nach Geschäften
- SR 118 erschöpfter Geschäftsmann
- SR 906 empfindlich gegen Verweis
- SR 22 empfindlich gegen Tadel
- SR 498 Furcht vor Prüfungen
- SR 908 ernst
- SR 21 Demütigung, Kränkung (der eigenen Würde)
- SR 631 innere Anspannung
- SR 617 gleichgültig gegen Freuden
- SR 438 verbittert
- SR 764 mürrisch
- SR 103 Abneigung gegen die eigenen Kinder
- SR 618 gleichgültig gegen das eigene Leben
- SR 395 vorzeitiges Altern

## Saturn / Jungfraumerkur

### Homöopathika

1. Silicea
2. Arsenicum
3. Sepia
4. Saccharum

### Darstellung

Ordnung, Perfektion aus Angst, regulierte Anpassung, Pedant, Bescheidenheit, Kritik, Zukunftsangst, Leben ist ängstlich arrangiert, „Arbeitstier“, freudlos, leidenschaftslos, (zu) bescheiden.

### Repertorisation

- SR 180 gewissenhaft in Kleinigkeiten
- SR 180 beschäftigt sich intensiv mit Kleinigkeiten (Pedant)
- SR 1031 Kleinigkeiten erscheinen wichtig
- SR 835 kann Unordnung nicht aushalten
- SR 269 Wahnidee/ Vorstellung: alles sei „schmutzig“
- SR 282 Furcht, alles wird fehlschlagen
- SR 95 Angst durch Zweifel am Erfolg
- SR 78 Angst um die Zukunft
- SR 126 tadeln, kritisieren
- SR 648 unduldsam
- SR 760 überhöhte Bescheidenheit



## Saturn / Jupiter

### Homöopathika

1. Veratrum-album
2. Sulfur
3. Lachesis
4. Thuja
5. Hyoscyamus

### Darstellung

Wahrheitssuche, der Nihilist, Glaubenskrise, ekklesiogene Neurose, pessimistischer Denker, Recht haben wollen, zweifeln, behaupten was man selbst anzweifelt, unaufrichtig, doppelte Moral, Weltschmerz, Melancholie, Selbstmitleid, Angst dumm zu sein.

### Repertorisation

- SR 795 Philosoph
- SR 827 auffallende Religiosität
- SR 573 religiöser Hochmut
- SR 829 religiöse Schwermut
- SR 565 Nihilist, gottlos, Mangel an religiösem Gefühl
- SR 794 Pessimismus
- SR 1032 sagt rücksichtslos die Wahrheit
- SR 798 Recht haben
- SR 633 Gerechtigkeitssinn
- SR 414 Zweifel, skeptisch
- SR 763 ohne Moral
- SR 795 Selbstmitleid

## Uranus / Mars

### Homöopathika

1. Rhus-toxicodendron
2. Tarantula
3. Tuberculinum
4. Belladonna
5. Sulfuricum-acidum
6. Borax
7. Phosphor
8. Apis
9. Sanicula

### Darstellung

Unkalkulierbarkeit der Kräfte, Mangel an innerer Statik, uneffektives Handeln, „Gasgeben bei durchgetretener Kupplung“, ziellos, wilder Tätigkeitsdrang, geschwächtes männliches Prinzip, Geltungssucht.

### Repertorisation

- SR 835 Unruhe, Ruhelosigkeit
- SR 581 Hast, große Eile
- SR 581 immer in Hast
- SR 581 Eile beim Gehen
- SR 606 Trieb, zu laufen
- SR 1057 heftig, mit körperlicher Aktivität
- SR 606 Trieb zu unüberlegter Handlung
- SR 1052 unternimmt vieles, beharrt bei nichts
- SR 1054 unzuverlässig in seinen Versprechungen
- SR 608 wankelmütig, unbeständig
- SR 159 Mangel an Selbstvertrauen
- SR 437 Selbstüberhebung, Selbstüberschätzung
- SR 17 Geltungssucht

## Uranus / Stiervenus

### Homöopathika

1. Tuberculinum
2. Belladonna
3. Mercurius
4. Calcium-phosphorium

### Darstellung

Bestandsverlust, Ungesicherheit, Leben „von der Hand in den Mund“, Globetrotter, revierlos, rastlos, grenzenlos, Leben in Übergangsstadien, nie ist was fertig, nie hat etwas Bestand, Durchgangsstationen.

### Repertorisation

- SR 1030 Verlangen, zu reisen
- SR 849 umhertreibende Ruhelosigkeit
- SR 1061 will wandern, umherstreifen
- SR 1062 streift ruhelos umher
- SR 835 Unruhe, Ruhelosigkeit
- SR 441 Impuls, zu entfliehen
- SR 442 entflieht den Kindern
- SR 442 entflieht der Familie (Sippe)
- SR 442 entflieht, um wegzulaufen
- SR 432 weigert sich, zu essen

## Uranus / Mond

### Homöopathika

1. Silicea
2. Conium
3. Platinum
4. Antimonium-crudum
5. Veratrum
6. Tarantula
7. Causticum
8. Arsenicum

### Darstellung

Abwehr des Empfindens, Eindrucksallergie der Seele, seelisch nicht belastbar, Angst vor Nähe, distanzlos, wenig seelische Tiefe, Unnahbarkeit, Distanz zum Mütterlichen, Abwehr des Weiblichen, hysterische Reaktionen, Angst vor Schmutz, Krankheiten, Ansteckung, Bakterien, Angst „befleckt“ zu werden, nimmt ohne zu merken dass er/ sie nimmt, gibt nichts zurück.

### Repertorisation

- SR 907 empfindlich gegen Berührung
- SR 1028 will nicht berührt werden
- SR 103 Abneigung gegen Annäherung
- SR 98 Zorn bei Berührung
- SR 914 Schreien bei Berührung
- SR 593 Hysterie, Berührungen unerträglich
- SR 103 Abneigung, hat kein Gefühl
- SR 442 will allen und allem entfliehen
- SR 444 entfremdet der Familie
- SR 445 vergisst Verwandte, Freunde
- SR 588 hysterische Reaktionen
- SR 1062 wäscht sich andauernd die Hände
- SR 437 Selbstüberhebung, Eigenkult
- SR 433 vermindertes sexuelles Verlangen
- SR 727 vermännlichte Mädchen und Frauen

## Neptun / Mars

### Homöopathika

1. Calcium-carbonicum
2. Calcium-silicata
3. Barium-carbonicum
4. Graphites
5. Silicea
6. Kalium-phosphoricum
7. Sulfur

### Darstellung

Kosmische Energie, Auflösung von Energie, Antriebsschwäche, Wehrlosigkeit, Medialität, charismatische Ausstrahlung, Realitätsprobleme, verdrängte Aggression, Selbstbestrafung, Versagensangst.

### Repertorisation

- SR 1095 Willensschwäche, Antriebsschwäche
- SR 409 entmutigt mit Unentschlossenheit
- SR 624 Faulheit
- SR 630 Faulheit, arbeitet gut sobald angefangen
- SR 629 schiebt Arbeit auf
- SR 693 Schwäche
- SR 733 Schwäche wie durch Schläfrigkeit
- SR 1094 Verlust des Willens
- SR 632 Mangel an Initiative
- SR 282 Versagensangst
- SR 793 geduldig, wehrlos
- SR 729 Schwäche, angenehme
- SR 469 erotische Fantasien
- SR 694 lasziv mit Impotenz
- SR 719 Perversität
- SR 966 Betäubung wie im Rausch (Suchten)

## Neptun / Jupiter

### Homöopathika

1. Veratrum-album
2. Thuja
3. Cannabis-indica
4. Platinum

### Darstellung

Die Suche nach dem Sinn des Lebens, Zweifel oder Gewissheit, der Priester und der Heilige (zwei Archetypen, die um den Vorrang streiten), latente Ungläubigkeit, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeitsgefühl.

### Repertorisation

- SR 414 Zweifel, Skepsis
- SR 830 religiöse Besorgnis, Inanspruchnahme
- SR 829 Mangel an religiösem Empfinden, Nihilismus
- SR 656 gottlos, Mangel an religiösem Gefühl
- SR 729 gedankenversunken, Meditation
- SR 830 verharrt in religiöser Betrachtung, Grübelei
- SR 314 Wahnidee: er/ sie besitze unendliches Wissen
- SR 314 Wahnidee: er/ sie erscheint sich selbst zu groß
- SR 930 scheinheilig, heuchlerisch
- SR 706 Scharlatan, Lügner
- SR 127 Scharlatan
- SR 834 Resignation

## Pluto / Jupiter

### Homöopathika

1. Belladonna
2. Thuja
3. Platinum
4. Plumbum
5. Hyoscyamus
6. Liliium-tigrinum
7. Stramonium
8. Robinia
9. Selenium
10. Sulfur

### Darstellung

Der geistige Weg, Erkenntnissehnsucht, Überzeugung, geistige Unterwerfung anderer, Rechthaberei, Dogmatismus, Fanatismus, Missionar, keine Toleranz, Zweifel ob richtig oder falsch, Angst nichts zu wissen.

### Repertorisation

- SR 712 Verlangen nach Licht, Klarheit
- SR 792 will seine Überzeugung ernst genommen wissen
- SR 798 Rechthaberei
- SR 828 auffallende Religiosität
- SR 828 möchte den ganzen Tag Bibel lesen
- SR 829 religiöse Manie
- SR 465 Fanatismus
- SR 829 religiöser Fanatismus
- SR 573 religiöser Hochmut
- SR 830 Schweigsamkeit, Hochmut, Wollust, Grausamkeit und religiöse Gefühle
- SR 830 möchte Buße tun

*Homöopathisch und ganzheitlich praktizierende Beraterinnen und Berater finden hier eine schnell zugängliche Quelle für patientenspezifisch geeignete Homöopathika sowie jeweils ein Repetitorium und eine stichwortartige Schilderung des jeweiligen Hintergrunds.*

## Einleitung

Eine lange Tradition und viele Erfahrungen erweisen die wechselseitige Annäherung von Homöopathie und Astrologie. Doch solche Näherungen führten auch zu oft sehr uneinheitlichen und widersprüchlichen Zuordnungsmodellen. Es wäre vermessen zu behaupten, dass vor allem aufgrund der Komplexität sowohl von Astrologie als auch Homöopathie die Zuordnungen der astrovitalis-Analysen „der Weisheit letzter Schluss sind“. Sie basieren allerdings auf jahrelanger Forschung, haben sich in der Beratungspraxis bewährt und erheben den Anspruch, als ernst zu nehmende Orientierungsrichtlinien verstanden zu werden.

Anders als bei den Bachblüten, für die im Rahmen der astrovitalis-Analysen eine enge Verbindung mit astrologischen Konstellationen nachgewiesen werden kann, ist der Bezug auf Homöopathika ein eher weitläufiger. Es ist zu bedenken, dass homöopathische Arzneien im Vergleich zu den Bachblüten eine viel höhere Komplexität aufweisen. Jeder Homöopath weiß, dass jedes Mittel unendlich viele Facetten, Wirkzusammenhänge und Einsatzmöglichkeiten hat – auch abhängig von seiner Potenzierung. Kein homöopathisches Mittel lässt sich deshalb aufgrund nur eines Merkmals von vielen nur einer bestimmten astrologischen Konstellation zuordnen. Daher sind die in den astrovitalis-Analysen unterbreiteten homöopathischen Vorschläge ausschließlich als Anhaltspunkte für den Berater zu verstehen. Nicht mehr – aber auch nicht weniger leisten die durch das Programm hergestellten Zuordnungen.

Die in der Analyse unter „SR“ angegebenen Zahlen beziehen sich auf das Synthetische Repetitorium, Haug-Verlag, 3. Auflage, Band 1, „Psychische Symptome“. Einige Allgemein-Symptome (zum Beispiel „Anspannung ...“) sind Band 2, „Allgemeine Symptome“, entnommen. Die Sexualsymptome sind Band 3, „Schlaf, Träume, Sexualität“, entnommen.

Die in der Analyse unter „KK“ angegebenen Zahlen beziehen sich auf Kents „Repetitorium Generale“, Künzli / Barthel, O-Verlag, 3 Bände.

## Hintergrund

Die aufgelisteten homöopathischen Einzelmittel geben eine Auswahl der infrage kommenden Arzneimittel wieder, wobei die jeweils zuerst genannten drei bis vier Mittel den Kern der entsprechenden Konstellation am dichtesten repräsentieren.

Die Rubriken des „SR“ („Synthetisches Repetitorium“) enthalten zum Teil sehr viel mehr Arzneien als die jeweils angeführten – oder auch andere Mittel zur weiteren Differenzierung. Zum Arbeiten mit den Homöopathika ist es unbedingt ratsam, eine ausführliche „Materia Medica“ (zum Beispiel A. Seideneder: „Mitteldetails der homöopathischen Arzneien“) zurate zu ziehen. Desgleichen sind die Regeln der klassischen Homöopathie in Bezug auf Gabengröße, Reaktionen, Wiederholbarkeit usw. zu beachten.

Die Komplexität der homöopathischen Mittel entspricht in etwa derjenigen der jeweiligen astrologischen Konstellationsbilder. Es kann angezeigt sein, das aktuelle Geschehen innerhalb der jeweils gültigen Zeitqualität mit einem Homöopathikum harmonisierend zu begleiten. In den astrovitalis-Analysen sind die der Zeitqualität entsprechenden Mittel aufgeführt.

Außer den „Einzel“-Themen und -Symptomen sind selbstverständlich auch die „Kern“-Themen zu finden, die den Menschen während seines gesamten Entwicklungsweges begleiten. Ein Mittel wie „Tuberculinum“ könnte beispielsweise ohne weiteres bei allen Konstellationen angeführt werden, in denen eine „uranische Qualität“ (Beweglichkeit, Instabilität usw.) vorherrscht. Dieses Mittel wird bei diesen Konstellationen möglicherweise immer wieder im Leben eine hilfreiche Arznei sein.

## Nutzen

Die Homöopathie ist aus der medizinisch-therapeutischen Welt nicht wegzudenken. Wie bei allen komplexen Heilmittelsystemen besteht auch bei der Homöopathie das Problem, das richtige Mittel zu finden. Im Gegensatz zur Bachblütenanalyse, in der es „nur“ 38 Heilmittel gibt, gibt es viele Hunderte – ja Tausende homöopathischer Mittel. Die meisten Homöopathen arbeiten aber in der Regel mit den bewährten Hauptmitteln und greifen seltener auf „exotische“ oder eher unbekanntere Mittel zurück. Wie auch immer: Nachvollziehbare Vorschläge erleichtern die Wahl der Mittel. Und das Referenzsystem des astrologischen Geburtsbildes bietet – wie bei der Bachblütenanalyse – eine hochgradig nachvollziehbare und plausible Vorauswahl an Mitteln. Von dieser können Berater sehr gut ausgehen, wenn es gilt, eine spezifische Entscheidung zu treffen.



Es ist jedoch unbedingt zu beachten, dass aufgrund der Komplexität jeder homöopathischen Arznei jede Zuordnung zu einer ebenso komplexen astrologischen Konstellation häufig nur im Ansatz zutreffend sein kann. Die jeweilige Schnittmenge an Übereinstimmung beider Referenzsysteme hängt ganz entscheidend vom jeweiligen Zustand des Patienten ab (zum Beispiel Entwicklungsniveau, Behandlungsstand und -dauer). In diesem Sinne betreffen die Zuordnungen das „unveränderbare innere Wesen der Arznei“, wie auch der zugeordneten astrologischen Konstellation. Die innere Wesenheit ist aber nicht immer offensichtlich und so ist gerade im astrologisch-homöopathischen Bereich immer viel Eigenbeobachtung nötig – auch wenn man eine astrologisch-homöopathische Analyse zur Verfügung hat.

Jedenfalls aber helfen die in den astrovitalis-Analysen aufgezeigten homöopathischen Mittel, körperliche, seelische und geistige Störfelder aus eigener Kraft zu beseitigen, denn sie regen die Selbstheilungskräfte des Menschen auf allen Ebenen an und führen zu einem ausgeglicheneren Leben.

## Psychologie: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	35
Basisprofil . . . . .	37
Aufgabenprofil . . . . .	41
Lösungsprofil . . . . .	47
Stichworte . . . . .	67

## Psychologie: Erläuterungen

*Körperliche, geistige, seelische und spirituelle Zusammenhänge werden in astropsychologischer Sicht als die Teile aufgefasst, die das ganze Leben bestimmen. Im Bereich „Psychologie“ finden nicht nur Fach- und Sachkundige, sondern alle Leserinnen und Leser des vorliegenden Profils die Zusammenstellung der individuellen psychologischen Erkenntnisse. Zu den einzelnen Unterbereichen finden Sie einleitende Informationen, wichtige Hintergrunddarstellungen und Beschreibungen ihres Nutzens. Zusammen mit dem Bereich Wellness bildet der Bereich Psychologie den Teil des Profils, der aufgrund seiner sprachlichen Darstellung in der Regel auch von Nichtfachleuten unmittelbar nachvollziehbar ist.*

### Die astropsychologischen Analysen

Auch in der Psychologie dreht es sich (wie in den anderen astrovitalis-Bereichen Astrologie, Medizin, Biorhythmus, Namensanalyse, Wellness, Zeitqualität) um „das ganze Leben“ des Menschen. Psychologen, Psychotherapeuten und Berater und Coaches, die in ihre Arbeit psychologische Erfahrungen und Erkenntnisse einbeziehen, wissen, dass Psychisches und Somatisches in einem wechselseitigen Beeinflussungsverhältnis zueinander stehen. Und sie wissen, dass die „Körper- und Verhaltenssprache“, auch „Sprache der Symptome“ genannt, oft andere Ursachen hat, als es der erste Anschein (und Augenschein) bei der Betrachtung der Symptome vermuten lässt.

Aufgabe der Psychologie ist es, den Dingen auf den Grund zu gehen, den Sinn und die wahre Bedeutung aufzuspüren, die für den einzelnen Menschen hinter all seinen symptomatischen Erscheinungen liegen. Es geht also schlicht um die Frage, „was die Menschen eigentlich wirklich auf dem Herzen haben“ und „was ihnen wirklich auf der Seele liegt“, wenn sie ein Symptom behandelt haben wollen. Psychologisch orientierte Berater finden in den astrovitalis-Analysen Vorschläge, Hintergründe von Symptomatikern in Betracht zu ziehen, die sich auf den ersten Blick nicht zeigen. astrovitalis gibt Beratern also ein Instrument an die Hand, das aufgrund erprobter Basisdaten und Symbolisierungen gleichsam eine erste „objektive Anamnese“ möglich macht. Es zeigt zudem mögliche oder wahrscheinliche Dispositionen von Klienten und Patienten auf und bietet so den Therapeuten, Ärzten, Wellness-Beratern, Lebensberatern und „Lifecoaches“ ein Bild, das im Laufe der Behandlung oder Betreuung zum Vergleich, zur Inspiration und schlicht zur Vergewisserung zurate gezogen werden kann. Jeder Berater oder Coach weiß, dass es bei Analysen, wie sie auch astrovitalis vorlegt, nicht um „Rezepte“ geht, sondern um fundierte Expertisen, die hilfreich sein können. Nicht mehr – aber auch nicht weniger leisten die durch das astrovitalis-Programm hergestellten Zuordnungen.

Therapeuten, Ärzte, Wellness-Berater, Lebensberater und „Lifecoaches“ finden in den astrovitalis-Analysen aber auch hilfreiche Hinweise, wie sie jenen Menschen „aus der Seele sprechen können“, die von ihnen ein „ganzheitliches Sprachverständnis“ erwarten, die mit ihren psychologischen und homöopathischen und durchaus auch astrologischen, spirituellen und religiösen, geistigen und mystischen Orientierungen ernst genommen werden möchten. In dieser Hinsicht finden Berater und Coaches in den astrovitalis-Analysen auch eine fundierte Darstellung der Symbolsysteme, die für viele Menschen im 21. Jahrhundert bereits ebenso verbindlich, wichtig und selbstverständlich sind, wie zum Beispiel religiöse Symbolsysteme oder Symbolsysteme der „Wissenschaftsgläubigkeit“ im 20. Jahrhundert. astrovitalis kann insofern für Therapeuten, Berater und Coaches auch ein gutes Hilfsmittel sein, um die Sprache zu verstehen, die ihre Patienten und Klienten gegebenenfalls sprechen.

Sämtliche Aussagen der astrovitalis-Analysen beruhen auf über 20-jährigen Erfahrungen des Programmautors, die er als Lehrer, Coach und Lebensberater gesammelt hat. Deshalb sollten diese Analysen auch nicht als Ausdruck einer subjektiven Sicht aufgefasst werden, sondern auch als Resultate, die auf den Lebensgeschichten vieler Hundert Menschen basieren. Deren im Guten und Schlimmen gemachten Erfahrungen wurden dem Programmautor in unzähligen Beratungsgesprächen anvertraut. Und der ganze Facettenreichtum dieser Erfahrungen fand in die astrovitalis-Analysen Eingang.

Was die Darstellungsebene der Erfahrungen im Programm angeht, so ist das einzelne Persönlichkeitsprofil nicht – wie in ähnlichen Programmen oft üblich – in körperliche, seelische, geistige und spirituelle Lebensebenen aufgeteilt. Die Lebensebenen bleiben innerhalb eines astrovitalis-Profiles immer verbunden, da sie auch im subjektiven menschlichen Erleben nie wirklich von einander getrennt erlebt werden. Sie werden vom Menschen inhaltlich und zeitlich immer als individuelle Einheit („4 in 1“) wahrgenommen.

Dagegen sind die Persönlichkeitsprofile selbst fast immer unterscheidbar und – je nach Lebensphase – getrennt voneinander wahrnehmbar. Aus diesem Grund sind die angelegten Persönlichkeitsprofile klar von einander getrennt beschrieben und als solche jeweils als Einheit lesbar.

Jede so analysierte Person wird sich zunächst mit manchen Persönlichkeitsprofilen mehr, mit anderen weniger identifizieren können. Wir empfehlen deshalb, diejenigen Tipps zu Ernährung, Diäten, Sportarten und so weiter auszuprobieren, die dem Persönlichkeitsprofil entsprechen, mit dem man sich generell oder auch zu einer bestimmten Zeit (siehe die astrovitalis-Zeitqualitäts-

analyse) am besten identifizieren kann. Erfahrungsgemäß ändert sich dies im Laufe des Lebens häufig, weil man sich ständig weiterentwickelt und dadurch alle Facetten seiner beschriebenen Persönlichkeit durchlebt. Deshalb sollte der Fokus auch auf die jeweiligen Lösungswege und Tipps gelegt werden. Jede astrovitalis-Analyse sollte als eine Interpretation einer besonderen und einmaligen Persönlichkeit verstanden werden, die für die gesamte Lebenszeit Gültigkeit haben kann.

Es ist zu bedenken, dass vor allem Aussagen, die subjektiv als negativ empfunden beziehungsweise als falsch abgelehnt werden, in sehr vielen Fällen der Anlagewirklichkeit dennoch sehr nahe kommen. Die Ablehnung von Aussagen macht nie die Aussage als solche „falsch“. Das Unter- und Unbewusste eines Menschen wird von astrologischen Beschreibungen der vorliegenden Art normalerweise intensiv angesprochen. Deshalb sind heftige Reaktionen erklärlich. Eine betonte Abwehr ist oft ein typischer Hinweis darauf, dass eine Aussage auf ein verdrängtes seelisches Problem gestoßen ist und dass die zu analysierende Person mit ungeliebten oder ungelebten Anteilen konfrontiert wurde. Der Zusammenhang zwischen der eigenen Person und den Aussagen erscheint ihr dann „nicht plausibel“. Andererseits – um es humorvoll und mit einem Augenzwinkern auszudrücken – tragen die astrovitalis-Analysen aber auch der Tatsache Rechnung, dass eine „Sonne manchmal eben auch nur eine Sonne symbolisiert“.

Sollte die Reaktion auf die Aussagen der astrovitalis-Analysen hingegen neutral oder „unbeeindruckt“ sein, weil man meint, „sich nicht recht wiederfinden zu können“, so kann dies manchmal seine Ursache in einer noch nicht ausreichend fortgeschrittenen „Eigenerkenntnis“ haben. Das Entwicklungsniveau der zu analysierenden Person entscheidet also letztlich über die Akzeptanz und den Nutzen der Aussagen.

Letztlich sollte auch immer bedacht werden, dass astrologische Aussagen immer auf der Geburtszeit beruhen – und sich damit auf einen Faktor stützen, der einerseits zwar hochgradige Individualität verbürgt, andererseits aber auch Unsicherheiten mit sich bringt, wird er nicht genau bestimmt. Dies meint nicht, dass astrologische Aussagen generell unsicher sind, sondern nur, dass in einigen Fällen erhebliche Verschiebungen bei Anlagen auftreten können, wenn die Geburtszeit nur geringfügig differiert. Dies ist zwar selten der Fall, aber dennoch möglich.

Die Chinesen nennen das Geburtsbild die „Urkunde der Erfahrung“. Erfahrungen brauchen und haben ihre Zeit, um zu wirken und sich zu vollziehen. Von den zu analysierenden Personen sollten die vorliegenden astrovitalis-Analysen als solche Erfahrungen betrachtet werden, die augenblickhaft in ihrer Wirklichkeit auftauchen und wieder untertauchen, und um dann – vielleicht Jahre später – in der Erinnerung neu und tiefer verstanden, in Erscheinung zu treten. Eine japanische Weisheit weiß: „Der Weg ist ein Kreis.“ In diesem Sinne ist auch die astrovitalis-Analyse auf Langzeit- beziehungsweise Depotwirkung angelegt und „programmiert“, denn oft erlangt man erst nach langjährigen „Umrundungen“ und „Umkreisungen“ eines Lebensthemas dessen wahres Verständnis.

Tipp von Beratern für die zu analysierenden Personen: „Lesen Sie die astrovitalis-Analyse in größeren Zeitabständen immer wieder einmal in Ruhe durch. Sie werden erstaunt sein, was sich Ihnen an Neuem offenbart.“

## Psychologie: Basisprofil

### Venus7/ - Pluto/ - oder Jupiter/ Neptun-Konstellation = analog Neptun im 3. Quadranten

„Innen“ und „Außen“ gehören beim Menschen zusammen. Immer begegnet er sich im anderen auch selbst. Da der und das andere ihm aber von außen entgegenkommt, meint man, es sei etwas Fremdes oder ein Fremder. Die Vorstellungsbilder (das, was sich im Außen vorstellt) sind hier „aufgelöst“, „unerlöst“. Die Fähigkeit, reale Bilder und Begegnungen konkret zu erleben, ist verloren gegangen. Anstelle dessen wird die Vorstellungswelt zu Wirklichkeit gemacht, wird phantasmatisch. In frühen Jahren macht sich eine „über- oder unterentwickelte“ Vorstellungskraft geltend. Oftmals ist man geistig entweder völlig „überbläht“ – oder sehr verarmt. Das Irrationale wird hier zur Vorstellung, zu einer dominierenden Phantasmagorie. Der seelische Bemächtigungsdrang (Macht) wird chaotisch idealisiert. Die Wirkung auf andere wird bei Machtmissbrauch sehr gefährlich.

Die Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies symbolisiert einen Akt der „Rache am Menschen“, der, nachdem er vom Baume der Erkenntnis gegessen hat, Selbstbewusstsein erlangt und der eigenen Unvollständigkeit inne wird. Dabei dreht es sich um das Offenbarwerden von Gut und Böse, von Ich und Du und auch von Subjekt und Objekt. Der Mensch dieser Konstellation spiegelt diesen Prozess individuell wider. Man begegnet der Herausforderung und Versuchung, in den Apfel zu beißen. Man bindet sich an diese Herausforderung, indem man die Tat vorwegnehmend imaginiert und der Schlange Glauben schenkt. Man antizipiert das Ergebnis: In dem Moment, in dem man in den Apfel beißen wird, wird man umfassende Bewusstheit erlangen.

Aber Anlagedaten dieser Konstellation legen auch die Vermutung nahe, dass es nicht zum „Zubeißen“ kommt. Die Möglichkeit der Bewusstwerdung ist gemindert. Und es besteht eine „Zubeiß-Hemmung“. Der verdrängte Impuls kehrt – formal beeinflusst von Launen und kompensatorischen Energieverwandlungen – durch die Denk-Hintertür wieder. Es entsteht ein labiles gereiztes Denkklima. Eine unterschwellige aufsteigende, rötlich schimmernde Nebelwand setzt die notwendigen Arterhaltungsmechanismen des Öfteren außer Kraft und führt zu Ich-bezogenem Verhalten. Anders ausgedrückt: Geschwächte Begegnungsfähigkeit führt zu einem selbstbezüglichen Leben (latenter Egoismus).

Da grundsätzlich alles außerhalb der eigenen Egogrenzen erlebt wird, also im anderen gesucht werden muss, ist man hier in Beziehungen großen Problemen unterworfen. Spukgestalten, Fabelwesen, falsche Götter und Propheten, Traum- und Fantasiegestalten erschweren das Erleben der eigenen Wirklichkeit und die realen Begegnungen mit anderen Menschen. Projektionen des Sagenhaften, Märchenhaften und Fantastischen auf tatsächliche Begegnungen führen auch dazu, dass die geistige Identifikation mit der – auch eigenen – Wirklichkeit verzögert ist oder gar unmöglich wird. Dies hängt allerdings vom jeweils erreichten Entwicklungsniveau ab.

### Mars/ - Venus2/ - oder Merkur3/ Uranus-Konstellation = analog Uranus im 1. Quadranten

Die persönliche äußere und in der Folge innere Welt ist in großem Ausmaß Unberechenbarkeiten und irritierenden Situationen (im Extrem auch Schocks) ausgesetzt. Das wirkt sich zunächst auf das reaktive Verhalten und in konkreten äußeren Gegebenheiten aus.

Ursache von Irritation ist immer eine überlagernde Beeinflussung des Egos durch eine zunächst fremdartige Macht: die „Macht des Himmels“, eine „höhere Erkenntnis“. Was die Anlage der Konstellation schwer ins Leben integrierbar macht, tritt dadurch hervor, dass die quasi „anonyme Quelle“ der Überlagerung und Beeinflussung („Himmel“) gegen eine identifizierbare Quelle (eine konkrete Person oder ein bestimmtes Ereignis) vertauscht wird. Anders formuliert: Der Mensch sucht sich im konkreten Außen eine dinghafte Entsprechung für etwas, was eigentlich immateriell ist. So entstehen irritierende paradoxe Handlungssituationen: Man lehnt sich an andere an, um von ihnen bestimmt zu werden, aber ohne ihnen eigentlich zu trauen.

Derart ist man bei dieser Konstellation auch aus dem eigenen Ego und seinem realen Lebensumfeld „herausgehoben“. Das Ego wird für schwach gehalten, es scheint einem nicht zu gehören. Es wird auf unbrauchbare Stellvertreterfiguren projiziert, die das Versprechen von Stärke nicht halten können (und deshalb irritieren). In diesem Kontext besteht aber auch eine Chance auf Weiterentwicklung durch die Erkenntnis, „dass Gott eine reale, konkrete, materialisierte Erscheinung auf Erden annehmen kann“. Voraussetzung dafür ist allerdings das Sichbefreien vom Ego als Maßstäbe setzender Instanz.

„Befreiung“ bedeutet auch, sich zu trauen, paradox und ohne so genannte Folgerichtigkeit zu reagieren – und somit andere zu schockieren. Das jeweilige Entwicklungsniveau entscheidet, ob

dieses Handeln absurd-grotesk oder kreativ ist. Eine der „rationalen Normativität“ verpflichtete Gesellschaft neigt zu einer Ausgrenzung derartiger Individuen (zum Beispiel in Nervenkliniken), da den so genannten Normalen die Fähigkeit abhanden gekommen ist, Erfahrungen so genannter „Verrückter“ nachzuvollziehen (die in auch der Spiritualität verpflichteten Gesellschaften durchaus als „Heilige“ gelten können).

„Vorstellung zu leben ist leichter als Wirklichkeit zu leben!“ Der Mensch ist bei dieser Konstellation von höchster Stelle aufgerufen, die verloren gegangenen Ideale der Menschheit konkret sichtbar zu machen. Man muss sich unkonventioneller Methoden bedienen und in gewissem Sinne ein nicht kalkulierbares (nicht konventionelles!) Lebensrisiko eingehen.

### **Venus7/ - oder Jupiter/ Pluto-Konstellation = analog Pluto im 3. Quadranten**

Im Rahmen dieser Konstellation will man Mitmenschen in die eigene Vorstellungswelt integrieren. Es herrscht unterschwellig ein Zwang, sich anderer als Träger eigener Vorstellungen zu bedienen. Das macht es nötig, Menschen zu finden, denen man die eigene Vorstellungswelt „überstülpen“ kann. Generell besteht damit auch eine konstellative Veranlagung, zum Leitbild für andere zu werden. Dies bedeutet nicht, automatisch ein bedeutendes Leitbild zu sein. Es bieten sich der Person mit dieser Anlage im Außen von selbst viele Menschen, Ereignisse und Gegebenheiten an, mit und in denen sie ihre Vorstellungen verwirklichen kann.

Frühkindlich ergehen vom Kind unterschwellig und unterbewusst Forderungen an die Menschen der Umwelt, ihre Vorstellungen „der kindlichen Seele aufzuladen“. Das Kind wirkt oft „wie ein Magnet“ und zieht Situationen an, in denen es – zumindest in den frühen Jahren – ihm wesensfremden Mächten ausgeliefert ist. Dies kann auch auf Beziehungsebenen mit positivem Charakter geschehen, in Beziehungen also, deren äußere Erscheinungsform zum Beispiel durch starke emotionale Verbindung der Beteiligten untereinander gekennzeichnet ist. Dass dabei auch subtile Machtstrukturen im Spiele sind, bleibt in der Regel verborgen.

Anlagemäßig dreht es sich bei dieser Konstellation im weitesten Sinne um den sadomasochistischen Formenkreis. Positionen und Handlungsintensitäten des Erwachsenen in diesem bleiben zunächst unsicher. (So kann zum Beispiel eine sehr innige Beziehung zwischen Vater und Tochter bestehen, die weit über eine normale Vater-Tochter-Liebe hinausgeht.) Es entstehen oft extreme seelische Situationen und es muss immer damit gerechnet werden, dass das Problem der seelischen Bindung an den anderen durch leidvolle Erfahrungen bewusst wird.

Nicht-extreme Partnersituationen sind bei dieser Konstellation selten. Häufig finden sich Ursachen für Auseinandersetzungen in Machtkomplexen eines (oder beider) Partner. Da man schnell zum Leitbild für andere wird, trifft man folgerichtig auf Menschen, die Macht erfahren oder die ihrerseits Macht über einen selbst ausüben wollen. Probleme aus Macht-Ohnmacht-Relationen prägen Beziehungen.

Feste Bindungen an eine frühkindliche Bezugsperson können „zum Schicksal werden“, wenn sie nicht in ihrer gesamten seelischen Tragweite erkannt und zumindest in Teilen bearbeitet werden. Vollständige „Heilung“ ist unwahrscheinlich, denn ein „Rest an Schmerz“ wird immer bleiben. Vielleicht ist dieser „Rest“, von dem so viele Menschen mit dieser Konstellation sprechen, auch notwendig, um die Erinnerung an die eigenen seelischen „Abgründe“ wach zu halten. Dieser „erinnernde Schmerz“ kann später manchmal das Leben der Seele retten, wenn sie am Abgrund steht.

### **Venus7/ - Pluto/ - oder Jupiter/ Saturn-Konstellation = analog Saturn im 3. Quadranten**

Das bei dieser Konstellation vorfindliche Bedürfnis, Entgegenkommende(s) (Menschen, Idee) kalkulierbar und regelbar zu machen, es zu ordnen und damit seines Anteils an Unvorhersehbarkeit zu berauben, ist die Grundlage für eine prinzipielle und tief sitzende Berührungsangst. Es handelt sich dabei weniger um seelische als um geistige Berührungen, denen man zumindest ängstlich-abwartend, wenn nicht deutlich-abweisend („bis hierher und nicht weiter ...“) entgegensteht.

Daraus resultiert schon in frühen Jahren ein Defizit an Fremderfahrungen, das heißt ein Mangel auch an Erlebnissen mit fremden Menschen oder Ideen. Sie mögen zwar da sein, doch sie werden nicht „herangelassen“. Ergibt sich (durch partielle Lockerung) ein wirklich enger Kontakt, so zeigt sich, dass (für den Fall, dass das Grundproblem selbst ungelöst blieb) dieser Kontakt schnell „formal geregelt“ wird. Das bedeutet zum Beispiel, dass nach kurzer Zeit des Kennenlernens ein Partner in die Ehe (auf „ein Terrain formaler Regelungen“) gezogen wird. (Damit ist nichts über die Frage ausgesagt, ob Liebe im Spiel ist oder nicht.) Es tritt also erneut das Bedürfnis hervor, das oder den Entgegenkommende(n) – also auch den Partner – kalkulierbar und regelbar zu machen. (Dies enthält keine moralische oder andere Wertung, ist weder „gut“ noch „schlecht“, es ist einfach eine Beschreibung der Verhaltensneigung.)

Natürlich ist zum Beispiel eine Ehe (oder eheähnliche Form) keine Gewähr für den Ausschluss von Unkalkulierbarem. Insofern wird der Mensch im Laufe der Zeit einsehen, dass die Gerechtigkeit seiner vergangenen, gegenwärtigen und sogar der (in der Vorstellung) zukünftigen Beziehungen aus Schutzgründen aufrechterhalten wird. Dieser Schutz vor dem anderen ist eine selbst errichtete Mauer, die selbst zu überwinden nach Jahren des Bauens nicht einfach ist. Der Schutz funktioniert also in beide Richtungen: für Bewegungen von außen nach innen (zunächst auch so vorgesehen), später aber auch für Bewegungen von innen nach außen. Dies führt zu einer gleichsam inszenierten Selbstisolation und damit (im sie Erleben) auch zu der scheinbar plausiblen Bestätigung: „Von anderen werde ich nur enttäuscht.“

Diese unterschwellige Bereitschaft, enttäuscht zu werden, muss in ihrem „Automatismus“ erkannt und durchbrochen werden. Ansonsten besteht auf Dauer die Gefahr, in versteinerten Beziehungen oder Beziehungsmustern (routineartigen Ritualen) zu leben (mit entsprechenden Spätfolgen wie zum Beispiel dem Gefühl, Liebe sei nur Pflicht). Auf hohem Entwicklungsniveau erlaubt es aber gerade diese Anlage, dem menschlichen und geistigen Miteinander das Gewicht zu geben, welches ihm gebührt. Man hat erkannt, dass niemand auf Dauer hinter Mauern leben kann und darf (auch nicht hinter selbst gebauten Mauern). Möglicherweise wird man aus eigener Erfahrung zum Helfer für jene, denen das Überwinden des selbst erbauten Hindernisses nicht gelingt.

### **Diese Anlagen werden von einer Sonne im 4. Quadranten umgesetzt.**

Das Verhalten, welches das Anlagepotenzial dieser Konstellation in Erlebnissen dem Bewusstsein zugänglich macht, liegt grundsätzlich in „überpersönlichen“ Motiven begründet, die nichts mit subjektiv-persönlichen Notwendigkeiten der eigenen Person zu tun haben: Es besteht also die Gefahr, sich den Konsequenzen des eigenen Verhaltens entziehen zu wollen. Schlechtes Gewissen ist deshalb selten. Dies ist keine Bewertung, sondern einfach eine Beschreibung, dass die moralische und ethische Funktion des Gewissens zu Gunsten einer überpersönlichen Haltung zu sich selbst und anderen aufgehoben ist.

Das kann dazu führen, dass man sich die Welt und ihre Ordnung in einer neuen Struktur (in extremen Fällen „gottähnlich“) neu erschaffen will. Die geschieht dann in meist „besten Absichten“, doch ebenso unter Verkennen der Tatsache, dass andere Menschen andere Absichten haben und nach anderen Notwendigkeiten leben. Solches Handeln ist Resultat einer ausgeprägten Ent-Subjektivierung des Verhaltens, also eines Nicht-Wissens und Nicht-Nachempfindens von seelischen Regungen. Diese allein garantieren aber Anteilnahme an persönlichem Schicksal. Wenn sie fehlt, kommt es oft zu einer für andere unerklärlichen Risikofreude, zu „halsbrecherischer“ Bereitschaft, für wenig „alles aufs Spiel zu setzen“.

Ohnehin ist für den Menschen bei dieser Konstellation das Leben einem Spiel vergleichbar – wobei bemerkenswert ist, dass er auch dazu neigt, mit dem Leben anderer zu spielen. Dabei geht es einem gar nicht um den anderen als Person (zum Beispiel um das Beherrschen des anderen), sondern um das Bedürfnis, die Dinge des Lebens beliebig bewegen, verschieben zu können. Dies hat seine Ursache in einer übersteigerten Angst vor Endgültigkeit, Endlichkeit und Festgelegtsein.

Es erscheint einem notwendig, dem Menschlichen (dem Subjektiven) als solchem mehr mitempfindende Achtung zu schenken. Es geht für einen dabei nicht um eine totale Hinwendung zu gefühlsmäßiger Versunkenheit (das ist anlagemäßig gar nicht vorgesehen), sondern um den oft nötigen Ausgleich der allzu weiten Entfernung vom Leben und all seinen Farben, Gerüchen, Klängen, in all seinen Leiden und Freuden. Diese Lebensentferntheit macht taub, blind und stumm, macht (im Negativbild) absichtslos. Absichtslosigkeit aber kann nur im Zustand der Erleuchtung ihren Segen verbreiten. Ansonsten führt sie aus subjektiver Sicht ins Chaos.

*Im „Kollektivprofil“ erfahren die Leserinnen und Leser Grundsätzliches über das Leben und die Persönlichkeit des Menschen, für den das Profil erstellt wurde. Deshalb ist das Kollektivprofil auch ein guter Einstieg in das Gesamtprofil, wenn das Interesse hauptsächlich den allgemeinen kollektiven Rahmenbedingungen der individuellen Anlage und Lebensweise gilt. Hier finden sich immer auch die Aspekte, durch die sich „jede(r)“ angesprochen fühlt – wenn sie oder er typischen und archetypischen Zügen ihrer oder seiner Person auf der Spur ist.*

## **Einleitung**

Das Kollektivprofil beschreibt die tiefen Grundzüge der Persönlichkeit der zu analysierenden Person – astrologisch bezogen auf die Konstellationen der Kollektivplaneten Saturn, Uranus, Neptun und Pluto in Bezug auf die jeweiligen Quadranten.

## **Hintergrund**

Im Kollektivprofil ergeben sich einerseits allgemeine, andererseits aber auch sehr grundsätzliche Aussagen. Daher kann das Kollektivprofil ein sinnvoller Einstieg in das Gesamtprofil der astrovitalis-Analyse sein. Die Planeten Saturn, Uranus, Neptun und Pluto werden in ihren Quadrantenstellungen ausgewertet und danach zum Verhalten (der Sonne) in Beziehung gesetzt.

Aus dem Zusammenspiel der Kollektivplaneten Saturn, Uranus, Neptun und Pluto mit dem Verhaltensmodus, welcher durch die Sonne angezeigt wird, ergeben sich die „tragenden Pfeiler“ der Anlagestruktur. Das Kollektivprofil verbindet daher die Inhalte der einzelnen Felder eines Quadranten mit der Energie des darin befindlichen Planeten zu einem Ursache-Wirkung-Verhältnis. Der Verhaltensmodus der Sonne ist in der Regel der Indikator für die Auswirkungen der Profilinhalte auf einen Lebensbereich, da Verhalten immer Wirkungen erzeugt oder deren Umsetzung im Erleben darstellt.

## **Nutzen**

Psychologisch betrachtet ist der „kollektive Bereich“ der menschlichen Seele der tiefste, der geheimnisvollste und der am wenigsten entschlüsselte. Wenn man in die kollektiven Strukturen der Seele eintaucht, verbindet man sich mit Unendlichkeit und Ewigkeit. Raum und Zeit, wie sie das Bewusstsein kennt, existieren dort nicht und so liegt der Nutzen solcher Beschreibungsversuche im Rahmen der astrovitalis-Analysen in ihrer Wirkung auf die Leserin und den Leser: Die Analysierten fühlen sich an „Grundsätzliches“ im Leben und in der eigenen Persönlichkeit erinnert.



# Psychologie: Aufgabenprofil

## ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

Zum Zeitpunkt der Geburt ist – zumindest für die Eltern – das Leben ein Kampf. Ihre Widerstandshaltung überträgt sich auf das Kind, es wird am Ausleben spontaner Impulse gehindert. So entsteht eine aggressive Grundhaltung, die später jedoch zivilisatorisch „verkleidet“ wird. Beim Kind, wie beim späteren Erwachsenen, resultiert aus der Widerstandshaltung generell aber das Empfinden, gegen die „Dinge des Lebens“ mit „Ellenbogen und hochgekrempeelten Ärmeln“ angehen zu müssen. Hindernisse scheinen überall vorhanden zu sein, um ausgeräumt zu werden. Man findet sich in der Rolle des Machers beziehungsweise der Macherin, das Selbstwertgefühl wird zunehmend abhängig von der Fähigkeit, große Leistungen ohne fremde Hilfe zu erbringen.

Mit zunehmendem Alter werden aber die für diese Konstellation typischen Herausforderungen seltener, wird auch die (physisch begründete) Kampfkraft (nicht der Kampfwille) schwächer. Was früher zum Aggressionsabbau diente, kehrt sich nun schnell ins Aggressionserzeugende um, weil man Herausforderungen nicht mehr angemessen begegnen kann. Nichts ist schlimmer, als das Gefühl eigener Schwäche zu erleben. Verbunden damit ist die Unfähigkeit zu wirklicher innerer Entspannung. Entspannung äußert sich allenfalls als Erschöpfung. Richtungslosigkeit der Taten, der Zwang zur Tätigkeit und Brauchbarkeit muss gemindert werden zu Gunsten Beharrlichkeit bei langfristig verfolgten Zielen und bei gleichzeitig immer wieder möglichen tiefen Beruhigungsphasen ... ohne schlechtes Gewissen.

**Aufgabe: Projektion der eigenen Wut auf andere abbauen lernen.**

## WAHRHAFT LEBEN IST ARBEIT AN SICH SELBST

Saturn / Sonne

Zu frühes Erwachsenwerden führt zu unnötiger Übernahme von Verantwortungen, es kommt zu Stressverhalten und subjektiv empfundenem Leistungsdruck. Wahrscheinlich resultieren Autoritätsprobleme aus einer frühkindlich wirksamen Vaterproblematik. Das – bisweilen autoritäre – Verhalten des Vaters hat unterschwellig einen starken Einfluss auf den Werdegang des Kindes. Das Kind selbst bietet sich schon in frühen Jahren als Leistungsträger an. In diesem Sinn will es Verantwortung übernehmen, die nicht kindgerecht ist. Daraus resultiert die Bereitschaft, immer wach zu sein. Und diese wird als kontinuierliche Suche nach Aufgaben, Tätigkeiten, Brauchbarkeiten, an denen man den Beweis für eigenes Pflichtgefühl antreten kann, zu einem umfassenden Problem (blinder Aktionismus).

Es findet sich im schnell erlangten Erwachsenenverhalten eine ausgeprägte Tendenz, die Dinge des Lebens überpersönlich zu strukturieren und sie damit nicht aus individueller, subjektiver Sicht zu begutachten. Subjektivität – und damit Empfindsamkeit und Emotionalität – werden unterdrückt zu Gunsten „übergeordneter Wahrheiten“. Ob eine sich zwangsläufig ergebende chronische seelische Mangelsituation zu der notwendigen Erkenntnis führt, dass man im Grunde nur sich selbst und keinem anderen verantwortlich ist, zeigt nur das Gesamtbild. (Übrigens ist Verantwortlichkeit nicht Verbindlichkeit!)

**Aufgabe: Emotionale Nacherziehung, Nachentwicklung und Nachreifung.**

## VERNUNFT IST VOR- UND RÜCKSICHT

Saturn / Jungfraumerkur

Eine vorgeburtliche Einschränkung der Wahrnehmungsfähigkeit der Mutter oder eine ebensolche Einschränkung beim Kleinkind führen bei beiden und analog beim erwachsenen Menschen zu einer Unterbrechung zwischen äußerem Reiz und innerer Reaktion. Die sich ergebende „seelische Verstopfung“ entspricht einer Reflexaussetzung, zumindest einer Reflexverzögerung. Reflexe sind aber – biologisch wie psychologisch – zur Selbsterhaltung nötig, sie sind quasi „die technische Seite des Lebenserhaltungstriebes“. Die Anlage zur Reizverminderung führt den erwachsenen Menschen später oft in innerlich wie äußerlich bedingte Situationen, in denen er die Notwendigkeit einer seelischen Rettungsaktion für die eigene Person übersieht.

Es kommt in der Folge entweder zu unverhältnismäßigen Überreaktionen des Empfindens oder zu einer Art Gefühlssteifheit („die Seele aus Leder“). Im Lebensvollzug ergibt sich zuweilen ein „Handeln wider besseres Wissen“ oder ein „Verharren in widrigen Umständen“. Daraus können auch in jungen Jahren innere Vergrämtheit und ein Gefühl von „Schuld am eigenen Unglück“ resultieren. Andererseits sind aber – bei ausreichendem Entwicklungsniveau der Gesamtperson-

lichkeit – ein vorsichtig abtastender Verstand und eine sehr scharfe analytische Vernunft gegeben, deren weit reichende Erkenntnisfähigkeiten aber auch zur Last werden können. Nur frühzeitiges „Konsequenzen-ziehen-Lernen“ entlastet von deren Folgen.

**Aufgabe: Umsetzen von Wahrnehmungen in persönlichen Nutzen.**

## DEM SINN DES LEBENS AUF DER SPUR

Saturn / Jupiter

In weltanschaulichen Fragen gibt es bei dieser Konstellation entweder nie oder ständig Glaubensprobleme. Charakteristisch ist ängstliche Vermeidung von Sinnfragen. Hoffnungsmangel kann Depressivität (im Sinne geistiger Melancholie) bedingen. Das Prinzip der Hoffnung hilft dem erwachsenen Menschen, ohne definitive Gewissheit aber doch im Glauben an das Erreichbare weiterzuleben. Gewissheit ist nur durch gelebte Erfahrung möglich und genau das ist bei dieser Konstellation ein Grundproblem: Wie kann man Erfahrungen vor zerstörerischem Zweifel (der oftmals alles relativiert und vom Erlebnis zu abstrahieren trachtet) schützen? Der Hang zu grüblerischer, dogmatischer Grundhaltung ist im Rahmen dieser Anlage unverkennbar.

Der erwachsene Mensch gefällt sich im Bild des vom Berge herabsteigenden Propheten, der in seinen Händen die Gesetze Gottes oder die Gesetze der Natur hält – und der im eigenen Lande nicht Gehör findet. Menschen brauchen Bilder zur Orientierung. Sie weisen ihnen so „häppchenweise“ und anspielungshaft auf ihrem Lebensweg die Richtung ... Im Rahmen dieser Konstellation aber sind die Bilder selbst bereits ein gefügtes Ganzes – und dennoch kommentarlos und selbstredend über sich hinausweisend. Diese Konstellation zeigt das Dilemma desjenigen Menschen, der die Schatzkarte besitzt, nicht aber das Land kennt, in dem der Schatz verborgen ist. Alles scheint greifbar nah – und liegt doch so fern. Die Folge ist oft Nihilismus. Dieser Nihilismus (der nicht selten den Eindruck einer anerzogenen „Philosophie der Sinnlosigkeit“ macht) kann und sollte nur durch stetige und gründliche Überprüfung der eigenen Anschauungen – und auch der anderer – überwunden werden. Denn eine solche Philosophie der Sinnlosigkeit trägt im Rahmen dieser Konstellation entweder kompensatorische Züge oder manifestiert sich als Scheintugend, der man innerlich nicht folgen mag.

**Aufgabe: Einer der Objektivität verpflichteten Philosophie dienen.**

## DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

Wesen der frühkindlichen Umgebung gestatten dem Kind nicht, sein der Konstellation entsprechend anlagemäßig vorhandenes Naturell auszuleben. Das Kind „tarnt“ sich – gleich einem Schuldigen, der sich seiner Tat schämt. Später entspricht dies einer Selbstverhinderung aus Angst vor Entdeckung. Die notwendige „Enttarnung“ fällt bei dieser Anlage besonders schwer, weil der Mensch lange in Unwissenheit über die außerpersönlichen Verursacher der ihn einengenden Hindernisse bleibt.

Häufig ist auch kein real existierender Mensch oder Vorgang in der Lebensgeschichte Ursache, sondern diese ist überpersönlicher Natur, ist auf innerseelisch-geistige Bereiche beschränkt. Dann wird die Welt zur Attrappe, zur Kulisse, in der man sich (bar echter Realitätsbezüge) bewegt. Es gehört zur Eigenart dieser Anlage, dass man sich in Rollen versteckt und glaubt, nicht bemerkt zu werden: Als Kind etwa unter einem Tisch, wenn ungeliebter Besuch kommt, als Erwachsener zum Beispiel in Berufen, bei denen man innerlich unbeteiligt bleiben kann und in denen man als individualisierter Mensch nicht in Erscheinung treten muss.

Andererseits begünstigen positiv entwickelte Gesamtanlagen, dass der Mensch bisweilen „traumwandlerisch sicher“ zwischen Realität und Wirklichkeit unterscheiden kann, zwischen Lebenssinn und Bedeutung des Lebens. Die Realitäten entsprechen in diesem Fall den Lebensformen (dem Lebenssinn), die Wirklichkeiten den Lebensinhalten (den Bedeutungen des Lebens). Letztere sind oft hinter der sich aufdrängenden Sinnform unsichtbar, werden aber für den Menschen bei dieser Konstellation oft gerade durch ihre „Unsichtbarkeit“ deutlich wahrnehmbar. Es ist das Hinter-die-Kulissen-Schauen, das ständige Verzaubern und Enttarnen alltäglichen Lebensvollzuges, das hier zur Meisterschaft geführt werden kann – die Verwandlung von Sinn in Bedeutung und umgekehrt. Dies ist ein Segen für jene, die der Wahrheit verpflichtet sind, ein Fluch für jene, denen die diesseitig bedeutsame Welt die einzige ist.

**Aufgabe: Die Wirklichkeit in realen Lebensformen aufscheinen lassen, den individuellen Bedeutungen des für diese Konstellation realen Lebenssinns auf die Spur kommen.**

## **ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG**

Uranus / Mars

Die Mutter wird vom Vater des Kindes enttäuscht worden sein, vor allem bezüglich archetypisch männlicher Eigenschaften. Dies führt auch beim Kind zu einem geschwächten Vaterbild. Damit ist grundsätzlich eine extreme Richtungslosigkeit verbunden. Man lehnt sich an andere, um durch sie bestimmt zu werden – wie Efeu sich an die Hauswand anlehnt. Das geschwächte Männerbild bewirkt, dass der Durchsetzungsfähigkeit der feste Boden entzogen wurde (man läuft und läuft, wie eine hochgehobene Marionette). Die Effektivität des Handelns erscheint einem oft „gleich null“. Somit wird es im Laufe der Zeit gleichgültig, wohin man läuft. Es entsteht richtungslose, sich nur peripher entladende Aggressivität. Es fehlt einem ohnehin das Zentrumsgefühl, denn das würde binden. Man lebt „außerhalb der Zentren“, in gewisser Weise „ex-zentrisch“.

Es entsteht dabei hochgradige innere Unruhe (auch „vegetative Dystonie“ oder „psychogenes Syndrom“ genannt), da man sich ständig von sich selbst entfernen will, ohne zu wissen wohin. Die Unruhe im Realen wird durch Scheinüberlegenheit kompensiert. Man beschäftigt sich oft unbewusst mit dem Vater, der in den frühen Jahren im Sinne eines inneren Bezuges kaum anwesend war und/ oder aus mannigfaltigen Gründen als schwächlich empfunden wurde (die Mutter schimpft und lacht zum Beispiel über ihn) oder der generell einfach als „abhängige Figur“ erlebt wurde.

Da das Männliche sich (archetypisch) aggressiv durchsetzt, fehlt hier ein Aggressionen bindendes und Aggressivität entbindendes Bild und damit auch aggressives Verhalten selbst. Erlebte Aggression erzeugt Angst, die eigene Aggressivität verpufft. Man leidet daher häufig an fehlendem Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und zuweilen tritt Existenzangst auf. Man sucht sich scheinstarke Partner, die aber enttäuschen. (Versuch, sich vom anderen fremdbestimmen zu lassen.) Eine gründliche Revidierung des Vaterbildes und ein Sich-Öffnen für Transzendentes sind bei dieser Konstellation Voraussetzung für die Rückgewinnung des Vertrauens in die eigene Handlungsfähigkeit.

**Aufgabe: Sublimierung der Aggression in überpersönliche Bewegung.**

## **WIDER DIE SCHWERKRAFT**

Uranus / Stiervenus

Bei der Geburt des Kindes herrschen in der Familie unsichere (weil häufig wechselnde) Lebensbedingungen in Bezug auf Materielles. Es entsteht ein Gefühl der „Wurzel- und Herdenlosigkeit“. Beim Erwachsenen resultiert daraus die Angst, festgelegt zu werden oder zu sein. Man lebt oftmals im Gefühl eines „energetischen Kurzschlusses“ beziehungsweise eines kurzfristigen Freiwerdens ungeheurer Energien, die einem „den festen Boden unter den Füßen wegreißen“. Daraus resultiert eine latente Angst, „anschlusslos“ und ohne Kraft zu sein („... und wo sind Steckdosen ...?“).

Dies hat frühkindliche Ursachen in einem Unsicherheitsgefühl der Eltern, welches auf das Kind übertragen wird. Es kann sich im Kontext finanzieller Schwierigkeiten zeigen oder durch ein „Lebensgefühl der unsicheren Werte oder Wertmaßstäbe“. Häufig fehlt in der Kindheit das eigene Zimmer, in das man sich zurückziehen könnte. Oder es herrscht (immer latent, manchmal virulent) familiäre Hektik, die Selbstbesinnung unmöglich macht. Man führt „ein Leben zwischen Tür und Angel“ und die Tür zum Leben steht – fast beängstigend – „sperrangelweit“ offen. Dies setzt sich im Leben des erwachsenen Menschen fort: Man ist unterwegs, ruhelos, standortlos; man ist „Globetrotter“; man fühlt sich nur sicher, wenn nichts sicher ist. Allerdings befähigt diese Anlage auch zur Erkenntnis, dass irdische Werte zwar relativ sind, man ihnen aber dennoch ausreichende Beachtung schenken sollte.

Es gilt aufgrund des Zugehörigkeitsproblems immer darauf zu achten, in welchen „Herden“ man sich (häufig aus Schutzgründen) aufhält. Oft kann im Rahmen dieser Konstellation das „Ausgegrenztsein“ (oder aktiv: das Einzelgängertum) eine letztlich sehr sinnvolle Lebensform sein.

**Aufgabe: Aufbrechen, um reale Bindungen und Zugehörigkeiten zu überwinden.**

## ZU HAUSE ÜBER DEN WOLKEN

Uranus / Mond

Die Mutter wehrt das Weibliche ab. Dunkles macht Angst, ist mit Unreinheit assoziiert. Allgemein besteht eine sehr geringe seelische Belastbarkeit. Bei seelischer Enge führen Fluchttendenzen zu partnerschaftlichen Problemen. In der Regel ist bei dieser Konstellation die Mutter, möglicherweise aber auch der Vater, durch ausgeprägte Ausgefallenheit und Besonderheit im Verhalten gekennzeichnet.

Dies kann sich in Unkonventionalität der Mutter im Realen zeigen oder aber (häufiger) in ihrer, das Kind irritierenden, seelischen Distanziertheit. Für das Kleinkind bedeutet dies entweder einen Mangel an Pflege oder eine aus Schuldgefühlen herrührende Überschüttung mit Liebe beziehungsweise gespielter Gerührtheit. Die Mutter entbehrt dabei in Bezug auf das Kind nicht immer der Liebesfähigkeit (Identifikationsmöglichkeit), doch ist in der Regel die Unruhe der seelischen Entfernung zwischen Mutter und Kind spürbar. Diese Entfernung wird nur dann vom Kind im Sinne eines Schutzreflexes selbst aufgebaut, wenn es von der Mutter seelisch bedrängt wird.

Generell hat aber die massive Irritation des Urvertrauens im späteren Leben Gefühlsverarmung bis -erkaltung zur Folge. Die archetypische Mutter symbolisiert in ihren dunklen Zügen auch das Unbewusste als solches. Dem Erwachsenen erscheinen diese Züge als suspekt und „schmutzig“. Typisch ist im Rahmen dieser Konstellation auch die Angst vor Unreinheit auf allen Ebenen (körperlich, geistig und seelisch).

**Aufgabe: Die Angst vor seelischer Nähe überwinden lernen.**

## DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Uranus / Jupiter

„Alles ist möglich. Nichts ist möglich.“ Ziellosigkeit in weltanschaulichen Auffassungen charakterisiert in der Kindheit die Eltern. Der erwachsene Mensch lebt oft selbst auch ohne gefestigte Lebensanschauung, ist standpunktlos. Es besteht bei Ausdrucksvorgängen die Gefahr der Übertreibung.

Kindheit und Jugend sind in der Regel durch leeren Überfluss gekennzeichnet. Häufig neigt die Mutter, manchmal auch der Vater zu Ausdrucksübertreibungen bis hin zu absurd euphorischem Verhalten (ähnlich den Vorformen der Hysterie). Man erscheint anderen als wenig verlässlich und führt ein Leben „von der Hand in den Mund“. Der Relativierung von Sinnfragen korrespondiert der schnelle Spaß am Leben (Komikerhaftigkeit). Man schwebt über den Dingen, will nicht landen, sich nicht einlassen. Trotz solcher Ausprägungen sind Entwicklungsniveaus möglich, auf denen Intuitionen aus beklemmenden Situationen retten können.

**Aufgabe: Lernen, gewonnene Einsichten auch selbst zu nutzen.**

## WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN

Neptun / Mars

In der Kindheit werden wichtige energische Impulse verdrängt. Das Ego erscheint in der Folge als schwach und auch beim erwachsenen Menschen bleibt die Durchsetzungsfähigkeit oft zu gering. Oft haben die Eltern der Kinderzeit Existenzprobleme im Realen; sie befinden sich häufig in schwierigen Lebenssituationen, etwa in Wohnungs- oder Berufsfragen. Das Kind spürt, dass es besser ist „still zu sein“, als seinem Ärger „laut Luft zu machen“. Es verdrängt den Ärger. Gerade deshalb aber kehrt dieser später „von außen“ wieder, der erwachsene Mensch wird in „undurchsichtige Dinge“ verwickelt und lebt oft gleichsam nur „aus dem und im Hinterhalt“.

Die männliche Seite der Sexualität ist oft nur unscharf ausgebildet und neigt zur Selbstmissachtung. Häufig kompensieren starke erotische Fantasien (auch perverser Art) die nicht ausgelebten Wünsche und Vorstellungen. Dem erwachsenen Menschen eignet oft eine charismatische Ausstrahlung aufs andere Geschlecht. Allerdings setzt man sich auch mit der Eingeständnisnotwendigkeit von Versagensängsten auseinander. Und erst, wenn das Eingeständnis erfolgt ist, kann feinstoffliche Energie verfeinert und als höhere Sexualität gelebt werden. Im Rahmen dieser Konstellation sollte der Blick nicht auf die eigene Einzigartigkeit, sondern auf das Lebensganze gerichtet sein. Die starke Medialität, die hier oft zu finden ist, kann nur gelebt werden, wenn das Ich nicht allein im Brennpunkt des Bewusstseins steht. Die Träume müssen irgendwann in die Tat einfließen! Generell benötigt man eine erhöhte Wachsamkeit gegenüber Phantomen, welche „eigentliche“, oft weit reichende Pläne verdecken („Selbstbestrafung“).

**Aufgabe: Lernen, dass der eigentliche Kampf in einem selbst bestanden werden muss.**

## **DIE SUCHE NACH DEM HEILIGEN GRAL**

Neptun / Jupiter

Schon das Kind spürt oft, dass seine eigenen Wahrnehmungen nicht immer mit dem übereinstimmen, was die Personen seiner Umwelt über das von ihm Wahrgenommene äußern. Es entsteht ein Konflikt zwischen Glaube und Gewissheit, weil die tatsächlichen Erfahrungen des Kindes mit den Überzeugungen der Umwelt nicht übereinstimmen. Werden Glaubensinhalte nicht durch Erfahrungen ergänzt, entsteht zwangsläufig Leiden an einem Mangel an Gottes-Gewissheit. Diese ist eine generelle Anlage (als eine transzendente Erfahrung und Erfahrung von Transzendenz). In dieser Konstellation aber ist der Mangel an Gewissheit verstärkt, den man durch eine (Über-)Betonung der (institutionalisierten, pathosreichen) Glaubensinhalte kompensiert.

Nicht selten ist das Kind einer ihm unerklärlich bleibenden und es verunsichernden „tauben Frömmerei“ seitens seiner Eltern ausgesetzt. Der oft ritualisierte Kirchengang erscheint allen Beteiligten quasi als „ein Naturgesetz“ und bedarf so keiner Erklärung. Manchmal allerdings ist „Kirche“ für die Eltern auch ein Reizwort. „Glaube und Kirche“ werden dann (wenn überhaupt) nur am Rande thematisch. Das „Reale“ ist wichtiger. In beiden Fällen ist aber fehlende Gottesgewissheit die Ursache für den später auftretenden Heißhunger nach abstraktem, philosophischem, auch „sinntiefendem“ Wissen.

Der erwachsene Mensch kann seine wahrhaftige Einsichtsfähigkeit erweisen, wenn er lernt, keinem Götzen zu dienen, sondern nur sich selbst! Die Erfahrung des Transzendenten darf nicht zur Anschauung verarmen, sie muss gelebt, nicht nur „gedacht“ werden. Bleibt Transzendenz lediglich Gedanke, dann entsteht eine verschwommene, erfahrungslos bleibende Religiosität ohne erlebte Gewissheit.

**Aufgabe: Den Unterschied zwischen Priestern und Heiligen erkennen!**

## **DAS RECHT AUF MEINER SEITE**

Pluto / Jupiter

Bei dieser Konstellation besteht bei den Eltern nicht selten eine Neigung zu Missionierungshandlungen, die auch das Kind treffen. So entstehen tief gehende Zweifel an der Existenz Gottes, da das Kind die zu eindeutigen Schilderungen der Eltern beargwöhnt. In früher Kindheit zeigt sich in der Regel deutlich eine massive Unterdrückung der typisch kindlichen Erkundungs- oder gar Expansionsbestrebungen. Das Kind darf sich häufig nicht sehr weit vom elterlichen Haus oder der elterlichen Wohnung fortbewegen. (Tut dies das Kind doch, hat es oft das Gefühl, eine „Weltreise“ zu unternehmen – obwohl es eigentlich nur einige Querstraßen entfernt gespielt hat.) Auf realer Ebene zeigt sich hier deutlich eine Analogie zur Beschneidung der geistigen Freiheit und Ausdrucksfähigkeit.

In der Regel haben die Eltern nur wenig oder aber bemerkenswert viele Bezüge zur höheren geistigen Welt. Ist ein Elternteil auf die Universität gegangen, das andere Elternteil nicht, dann wird das aufmerksame Kind zunächst durch das Wissensgefälle irritiert. Oft wird das Kind versuchen, sich geistig mit dem „mehr wissenden“ Elternteil zu identifizieren. Damit verwirklicht und lebt es schon den Anspruch des idealisierten Elternteils: „Du sollst einmal so klug werden wie ich.“ Auch wenn dieser Anspruch nicht explizit ausgesprochen wird, so liegt doch der Erwartungsdruck „in der Luft“. Als Folge wird beim Erwachsenen ein massiver Bekehrungseifer einsetzen, der als Kompensation für die frühkindlichen geistigen Entbehrungen zu verstehen ist. Generell ist aber der erwachsene Mensch durch starkes abstraktes Denk- und Urteilsvermögen gekennzeichnet.

**Aufgabe: Missionierungsneigungen zu Gunsten geistiger Klarheit abbauen.**

*Das „Aufgabenprofil“ bietet eine Vielfalt individueller Aspekte. Weil hier praktische Erfahrungen sehr genau verarbeitet wurden, werden sich gemeinte Leserinnen und Leser wiedererkennen – aber auch widersprüchliche Informationen und Hinweise finden. Damit entspricht die Darstellung des Aufgabenprofils der Komplexität des Lebens, das als solches – auch im Rahmen bestehender kollektiver oder individueller Grundorientierungen – widersprüchlich sein kann. Es kommt deshalb darauf an, sich mittels Aufgaben, die sich aus solchen Rahmenbedingungen ergeben, der persönlichen Triftigkeit der möglichen oder wahrscheinlichen Zusammenhänge zu vergewissern. Die Texte des Aufgabenprofils unterstützen die gemeinten Leserinnen und Leser bei dieser persönlichen Gratwanderung.*

## **Einleitung**

Das Aufgabenprofil beschreibt die umfassenden Persönlichkeitsausprägungen und formuliert für die jeweilige Konstellation eine sich aus dieser ergebende Lebensaufgabe – astrologisch bezogen auf die Felder- und Zeichenstellungen sowie die Aspekte aller zehn Planeten untereinander.

## **Hintergrund**

Das Aufgabenprofil basiert auf einer im Geburtsbild formal vorhandenen Felder- oder Zeichenstellung beziehungsweise auf einem Aspekt der beiden angegebenen Planeten. Das Aussagenetz ist beim Aufgabenprofil feiner gewoben – nicht tiefer – als beim Kollektivprofil. So entsteht bei Kombination mit den Aussagen des Kollektivprofils ein sehr „gerundetes Bild“ der Persönlichkeit der zu analysierenden Person angesichts ihrer vorgeburtlichen, frühkindlichen und erwachsenen Anlagen. Bedenken Sie bitte, dass Aussagen sich – durchaus in Analogie zum Geschehen beim Menschen aus Fleisch und Blut – widersprechen können. Dies hat nichts mit einer „Unflexibilität der Deutung“ zu tun, sondern mit der Vorgabe des Geburtsbildes. Widersprüche und „Ungeheimheiten“ beim Vergleich der Anlagen untereinander gehören mit zur Lebenswirklichkeit eines jeden Menschen und damit auch zu einer jeden Person, für die mittels astrovitalis ein individuelles Profil erstellt wird.

## **Nutzen**

Das Aufgabenprofil verdichtet alle Anlagestrukturen des Geburtsbildes und erstellt entsprechend auch eine überschaubare Textmenge. Aus den Aussagen werden die Aufgabenformulierungen abgeleitet. Dadurch steht ein prägnantes und dennoch in Einzelteilen lesbares Bild der zu analysierenden Person. Die „Aufgaben“ können sehr pragmatisch als „Arbeitsgrundlage“ für jeweilige aktuelle Lebensthemen verstanden werden. Sie stellen gleichsam zu erreichende Ziele dar und markieren so die Lösung der beschriebenen Aufgabe.

# Psychologie: Lösungsprofil

## ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Wissen Sie von materiellen oder finanziellen Problemen Ihrer Eltern vor Ihrer Geburt oder in Ihrer frühen Kindheit? Wahrscheinlich erlebten Sie die Existenzkrise Ihrer Eltern unbewusst mit. Eine ständige Atmosphäre unterschwelliger Gereiztheit dürfte geherrscht haben. Sie wuchsen in der Folge mit einer mehr oder weniger direkt spürbaren Konkurrenz- und Widerstandshaltung auf. Und Sie richteten Ihre Aufmerksamkeit folgerichtig auf zahlreiche Widerstandsarten, um diese überwinden zu lernen. So entstand schon früh eine Art zugleich von Antrieb und Hemmung, „ein Autofahren mit angezogener Handbremse“. Solcher Reibungsverlust einerseits führte andererseits zu einer ständigen Energieakkumulation (wie das Autofahren mit angezogener Handbremse Wärme und Hitze erzeugt, die sich staut).

Im Laufe der Zeit summieren sich so auch Spannungen, bis sie nur noch schwer zu ertragen sind. Schließlich werden sie in die Außenwelt „übertragen“, auf einen anderen „Träger abgeladen“. Psychologen nennen das auch „Projektion“. Sie finden dann Ihre eigenen oft negativen Energien nicht mehr nur in sich selbst, sondern auch in anderen Menschen oder Situationen. So kämpfen Sie schließlich nicht mehr nur in sich selbst und gegen sich selbst, sondern auch gegen andere.

Verspüren Sie Konkurrenz, so müssen Sie sich zur Leistung zwingen. Es entsteht eine Vormacht des Leistungsprinzips. Widerstand fordert Sie zu Leistungen heraus. Sie beginnen, sich mit Aufgaben zu identifizieren, die schwer zu bewältigen sind, die Ihnen aber das „Sich-Durchboxen-Müssen“ garantieren. Je mehr sich dieses Verhalten bei Ihnen „einschleift“, desto mehr entsteht ein oftmals fast absurder Tätigkeitsdrang, der in keinem angemessenen Verhältnis mehr zu Ihrer Eigenentwicklung und zu den Maßstäben der Umwelt steht. Das Alibi für solches Tun finden Sie in der Rolle des oder der Fleißigen und Tüchtigen, der oder die in ständigem Tätigkeitszwang nie aufhören kann, irgendetwas zu tun. Genau jetzt wird es wichtig, dass Sie sich in einem positiven Sinn um sich selbst kümmern!

Im Alter, wenn äußerliche Leistungsziele langsam verblassen, kommt es möglicherweise zu einer grundsätzlichen Krise, denn die kompensatorisch betriebene Suche nach „Widerstandsherausforderungen“ bleibt Ihnen erhalten – falls Sie das Problem nicht in den Griff bekommen haben. Sie sind dann nach wie vor nur sehr schwer in der Lage, sich zu entspannen. Der Name für Ihre Art der Entspannung ist dann „Erschöpfung“. Und ihre widerstandsorientierte Energie richtet sich dann möglicherweise wieder nach innen, es kommt zur Autoaggressionen oder auch zu einer ewig kritischen, „nörgeligen“ und unzufriedenen Lebenshaltung.

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den körperlichen Ebenen aus.

### Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

Sie befanden sich in einem Energiestau, Lebensenergie konnte nicht ungehindert fließen. Der Stau erzeugte ein permanentes Gespür für Widerstände und in der Folge den Wunsch, sie zu überwinden. Dies zeigte sich schon früh in subjektiv als schwer empfundenen Lebensbedingungen und einer unbewussten Widerstandshaltung gegen alles, was sich nicht Ihrem Willen anpassen wollte. Ihr Lebensgefühl: „Ich muss und ich will immer kämpfen, denn das Leben ist ein Kampf.“

### Empfehlung (Lösungsweg)

Lernen Sie sich zu entspannen. Gönnen Sie sich Ruhepausen. Das ist für Sie fast das Wichtigste überhaupt. Pausen sind gerade für Sie dauerhaft um ein Vielfaches wichtiger als Aktivität „um jeden Preis“! Integrieren Sie in Ihren täglichen Tagesablauf eine „Pausenkultur“ und versuchen Sie unbedingt, nicht alles und alle als Gegner zu sehen! Wenn Sie Pausen einlegen, dann bitte immer nur nach einer zuvor erfolgten angemessenen, vorrangig physischen Anstrengung. Pausen um der Pausen willen werden Ihnen wenig nützen, denn ein Mensch wie Sie braucht immer einen vorzugsweise körperlich spürbaren Grund, sich zu erholen.

Daher hilft Ihnen im Allgemeinen ausdauernde körperliche Bewegung ohne zu großen Leistungsdruck, Ihr mehr oder weniger großes Aggressionspotenzial abzubauen und gleichzeitig die erwähnte „Pausenkultur“ in Ihren Lebenslauf zu integrieren. So erlangen Sie fortschreitend die Fähigkeit, große Leistungen, auch mit fremder Hilfe, mit größerer innerer Gelassenheit und mit einem wirklich guten Selbstwertgefühl zu erbringen. Und machen Sie nicht mehr alles allein, delegieren Sie Arbeit und sagen Sie sich: „Nie wieder Einzelkämpfer!“ Auch ein aus Ihrer Sicht zeitweise niedrigeres Leistungsniveau genügt, um alle Ansprüche, die Sie an sich stellen, zu erfüllen.

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

Knochenentzündungen, allgemeine Durchblutungsstörungen, Rheuma und Gicht, erhöhte Fieberneigung, Gallenerkrankungen (Steine), häufige Kopfschmerzen, Zahnerkrankungen (vor allem Karies), Muskelkater und -schmerzen, zu hoher Blutdruck.

### **WAHRHAFT LEBEN IST ARBEIT AN SICH SELBST**

Saturn / Sonne

#### **Erscheinungsform (Auswirkung):**

Wahrscheinlich haben Sie schon sehr früh lernen müssen, selbst zu entscheiden, was richtig und falsch, gut oder böse, nötig und unnötig ist. Sie mussten sehr früh selbstständig werden. Zu früh? Waren Sie nicht als Kind bereits ein kleiner Erwachsener? War es nicht so, dass nicht nur Sie sich auf Ihre Eltern, sondern Ihre Eltern sich auch sehr stark auf Sie verlassen haben? Nun, Sie dürften Ihrerseits jedenfalls eine große körperliche und/ oder psychische Belastbarkeit signalisiert haben, für die Aufbürdung von Aufgaben geeignet und bereit zu sein. In dieser Hinsicht gab es vermutlich ein perfektes unbewusstes Zusammenspiel zwischen Ihnen und Ihren Eltern. Allerdings erlebten Sie dadurch vermutlich eine Kindheit, in der spielen, lachen, spontane Freuden und kindliche Unbekümmertheit eher zweitrangig waren. Waren „wärmende“ und vertrauensfördernde Gesten Ihrer Eltern eher selten oder wurden nur dann zuteil oder gewährt, wenn eine außerordentliche Leistung von Ihnen erbracht worden war?

Leistungsbewusstsein und der unbewusste Wunsch, brauchbar und nützlich zu sein, standen immer sehr im Zentrum Ihrer Lebenswahrnehmung – und stehen auch heute noch dort. Sie wurden einfach zu früh „verlässlich“ und „vernünftig“ und mussten Ihrem Alter nicht angemessene Aufgaben übernehmen. Sie glaubten, nicht liebenswert zu sein und versuchten zu oft, dies durch Leistung zu kompensieren, um Anerkennung zu finden. Sie waren und sind ein Stresstyp!

Wahrscheinlich besteht bei Ihnen auch eine starke unbewusste Identifikation mit Ihrem Vater, gelichgültig ob Sie ihn als kalt, abweisend, autoritär, schwach oder als gütig, herzenoffen, sehr gerecht und voll positiver Stärke erlebt haben. Um sich selbst verwirklichen zu können, müssten Sie „aus dem Schatten des Vaters treten“, sich von einem Ideal lösen, dem man mit großen Leistungen imponieren will oder muss. Ihre vorrangige Aufgabe ist nämlich: Selbstverwirklichung.

Da Sie das Unverwechselbare Ihrer Subjektivität nur „sporadisch ausleben“ durften, wurde die „innere Dimension“ für Sie zu einer „unbekannten Größe“. Zeigen würde sich das Unbekannte gerne in Form großer Emotionen, aber eine gewisse Schwellenangst hindert Sie, sich dem zu öffnen. Unter ständiger innerer Willensspannung leiden Sie darunter, Ihren Emotionen nicht genug Raum geben zu können. Diese Spannungen sind nur schwer abbaubar. Sie leben zu oft und zu lange in einer „Hab-Acht-Stellung“, man nennt das auch „sympathikotone Überdrehung“. Sie sind zu sehr auf das Außen fixiert. In der Innenwelt warten jedoch Aufgaben, die bearbeitet werden wollen. Also: „Orientieren Sie sich um“ und machen Sie sich an die Arbeit, das können Sie doch wirklich gut!

Aber: Vermeiden Sie jede Flucht in ziellosen Fleiß und zweckloses Tun und „unnütze Brauchbarkeit“. Sie sind oder wären bei solchem Handeln im äußeren Auftreten überkorrekt und streng, grenzen sich mit solcher Haltung unbewusst („Man lässt sich ja nicht gehen ...“) von anderen ab, um sich vor emotionalen Auseinandersetzungen zu schützen. Gut, letztlich werden Sie Ihren Weg gehen und „alle Steine beiseite rollen“, denn tatsächlich: Sie können fast alles schaffen!

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich teilweise auf den körperlichen und vorrangig auf den seelischen Ebenen aus.

#### **Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)**

Sie mussten viel zu früh Ihrem Alter nicht kindgemäße Pflichten und Verantwortungen übernehmen. Sie wurden zu schnell erwachsen und wuchsen in einer prinzipiell leistungsorientierten Umwelt auf. Ihr damaliges Lebensgefühl: „Nur die erbrachte Leistung macht mich aus! Ich bin schon ein Erwachsener – und das ist gut so!“ Fixierungen auf erbrachte oder zu erbringende Leistungen in der Außenwelt, über die Sie sich definierten, versperrten Ihnen den Zugang und selbst den Blick auf Ihre reichen inneren Schätze. Im Innen ähneln Sie einem reinen Diamanten! Wussten Sie das?

#### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Versuchen Sie, Ihr Selbstwertgefühl nicht nur an der erbrachten Leistung (zum Beispiel im Beruf) zu messen. Sehr wichtig: Lernen Sie sich zu entspannen. Ruhend Sie! Ihr Motto sollte lauten: „Ich arbeite, um gut zu leben.“ Und nicht: „Ich lebe, um gut zu arbeiten.“ Denn unter einem solchen für Sie fragwürdigen Motto wird das Leben „hart“ – und Ihr Herz wird dem folgen. Und solche „Verhärtungen sind doch schade, weil Sie sich und anderen eigentlich den größten Gefallen damit tun, zuerst immer auf Ihr Herz zu hören. In Wirklichkeit haben Sie nämlich kein „Herz aus Stein“. In Ihrem Herzen pulsiert das Leben in seiner ganzen Erhabenheit, in Freude und in Gelassenheit.



Noch eine Bemerkung zum Thema „Lebensverantwortung“: Tragen Sie niemals (wieder) die Lasten anderer! Tragen Sie nur Ihre eigene Last. Das reicht! Tun Sie dies mit Würde, so wie Sie allen, denen Sie ihre Lasten zurückgeben, auch ihre Würde zurückgeben. Ihr Motto könnte daher lauten: „Jedem das seine, nicht mehr und nicht weniger!“

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

Arteriosklerose, alle Steinleiden, Herz- und Kreislauferkrankungen, Knochen-, Ohr- und Kniegelenkerkrankungen, hoher Blutdruck, Diabetes und Unterzuckerungsphasen, Neurodermitis.

## **VERNUNFT IST VOR- UND RÜCKSICHT**

Saturn / Jungfraumerkur

### **Erscheinungsform (Auswirkung):**

Ihre Kindheitssituation war vermutlich oft durch strenge Routinen und Disziplin gekennzeichnet, ersichtlich an äußeren Gegebenheiten und für die Erwachsenen plausibel, für Sie als Kind innerlich aber zu häufig unverständlich. Den „eigentlichen Sinn“, den die vielen Regeln, Gebote und Verbote hatten, erklärte man Ihnen – wenn überhaupt – nur oberflächlich. So bekamen Sie sehr oft Anweisungen, die Ihnen bei Ihren jeweiligen Entwicklungssprüngen nicht wirklich helfen konnten, weil sie eher einen perfekten täglichen Lebensgang ermöglichen sollten.

Ein- und Unterordnung waren eine zwangsläufige Folge solcher Reglementierungen. Sicher hätten Sie das damals gerne geändert, möglich wäre es aber nur sehr schwer gewesen. Das Leben in Ihrer Kindheit war vermutlich häufig durch ein lustloses „Erledigen von Aufgaben“ geprägt, vielleicht haben Sie sich manchmal sogar „zur billigen Arbeitsmaschine“ gemacht gefühlt. So dürften Sie im Kindesalter nur selten in der Lage gewesen sein, auf das eigene Innere und auf die eigenen Gefühle ausreichend tief und lange zu hören. Viel zu oft standen Sie in der Pflicht, irgendeine Produktivität zu erhöhen oder irgendeine Sache perfekter funktionieren zu lassen. Man nennt das auch „Aschenputtel-Muster“. Nun, aber Sie wissen ja, was aus dem Aschenputtel geworden ist!

Mit allen fünf Sinnen waren und sind Sie auf zumeist materielle und im Außen ablaufende Prozesse ausgerichtet. Dies führte – und führt möglicherweise auch heute noch – unweigerlich zu einer extremen Vernachlässigung ihrer eigenen berechtigten Bedürfnisse nach Ruhe, Besinnung und Wertschätzung dessen, was Sie geleistet haben. Vernachlässigen Sie Ihre eigenen natürlichen Bedürfnisse nicht zu sehr?

Sie wurden oft „im Kleinen gehalten“ und damit war es Ihnen nur schwer möglich, „das Ganze“ auch Ihrer persönlichen Situation zu erkennen. In Kindestagen kann man dagegen oft nichts machen, als Erwachsener aber sehr wohl. Wenn Sie es nur wollen! Allerdings ist es auch möglich, dass die beschriebenen Umstände von Ihnen als „gar nicht einschränkend“ empfunden werden. „Wahrnehmungsblockaden“ schützen Sie dann erneut, die Dinge so zu sehen, wie sie eigentlich sind. Kein Wunder, denn Sie sind ja mit vielem, nur nicht mit sich selbst beschäftigt. Ändern Sie das. Denn im Grunde sind Sie in einem gewissen Sinne der „Jetzt-kümmere-ich-mich-um-mich-Typ“ par excellence! Und selbst Aschenputtel hat letztlich doch ihr Glück gefunden ...!

Nun, für Sie sind aber alle Wege lang. Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, bei denen nach nur kurzer Zeit, nachdem ein inneres Problem bewusst wurde, auch eine körperliche Reaktion darauf entsteht. Solche Reaktionen werden auch als „psychosomatische Symptomkomplexe“ bezeichnet. Im Grunde sind alle Erkrankungen des physisch-sichtbaren Körpers seelisch-geistigen Ursprungs und haben ihre eigentliche Ursache in nicht gelösten seelisch-geistigen Konflikten. Sie sollten daher für sich selbst davon ausgehen, dass es bei Ihnen häufiger als bei anderen Menschen einen besonders deutlich sichtbaren Zusammenhang zwischen Ihrer Seelenverfassung und Ihren körperlichen Reaktionen gibt. Ihr Körper reagiert feiner als der anderer auf innere Konflikte. Und deshalb sollten Sie lernen, sich Ihrem oft ungesesehenen Inneren liebevoll zuzuwenden. Der Gesamtzusammenhang zwischen innerer und äußerer Welt, zwischen Makro- und Mikrokosmos wird sich Ihnen dann mehr und mehr erschließen.

Sehen Sie sich als Menschen, der dazu neigt, in den jeweils aktuellen Lebensumständen eher „festzustecken“ oder gar „gefangen zu bleiben“, anstatt sie jederzeit leicht ändern zu können? Dann sind Sie wahrscheinlich auch schon auf Ihre „Detailverliebtheit“ gestoßen. Sie protestieren zwar gegen die jeweiligen Lebensumstände (zum Beispiel gegen Ihre momentane Arbeitssituation), können sie aber nicht ändern oder sich, falls notwendig, davon lösen. Sie machen oft „mit aufgesetzten Scheuklappen“ weiter, die Ihre ohnehin schon hoch konzentrierte Aufmerksamkeit noch eher auf die Kleinigkeiten lenken als auf das Ganze.

Sie dürften unbewusst einen sehr hohen Perfektionsanspruch an sich und das Leben haben und neigen daher dazu, Unangenehmem aus dem Weg gehen zu wollen. Ihr Perfektionsanspruch hindert Sie vermutlich sehr oft daran, wirklich wichtige Arbeiten in Angriff zu nehmen. Denn eine Stimme in Ihrem Innern sagt zu Ihnen: „So gut wie ich es machen will, werde ich es nicht können.“ Auf den Punkt gebracht: „Sie haben öfter einfach Angst, zu versagen.“ Diese Angst ist aber nicht wirklich berechtigt, denn Sie müssten nur das Ziel etwas niedriger hängen – und schon

könnten Sie Ihre brillante Genauigkeit und Ihre menschliche Zuverlässigkeit voll zur Geltung kommen.

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich teilweise auf den körperlichen und vorrangig auf den seelischen Ebenen aus.

### **Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)**

Sie sind mit einer gewissen „Grundängstlichkeit“ geboren, die es Ihnen zunächst sehr schwer machte, einfach und selbstverständlich „aus sich heraus“ zu leben. Zudem erfuhren Sie eine viel zu frühe Übertragung routinemäßiger Arbeiten, ohne von Eltern oder Lehrern plausible Begründungen dafür erhalten zu haben. Von Eltern oder Erziehern auferlegte Anpassungsregeln und Anpassungszwängen sollten „Fehler“ auf allen Lebensebenen vermeiden. Ihre damalige primäre Lebenseinstellung: „Der Mensch muss vernünftig sein – und ich auch!“

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Wenn Sie die Dinge des Lebens grundsätzlich großzügiger und lockerer nehmen und vor allem in ihrer Ganzheit sehen lernen, so wird Ihnen das niemals schaden. Vermeiden Sie es, sich unnötigerweise in Details des Lebens festzubeißen. Haben Sie keine Angst, Fehler zu machen. Bedenken Sie: Fehler sind menschlich, „nobody is perfect“! Wenn Sie Fehler machen, befinden Sie sich in der Gesellschaft aller anderen Menschen; wären Sie perfekt und fehlerlos, wären Sie einsam.

Hängen Sie also Ihren eigenen Maßstab nicht zu hoch, sonst können Sie große Ziele nur sehr schwer erreichen. Ihr Motto – auch wenn es um Ihre persönliche Weiterentwicklung geht – sollte lauten: „Ich setze mir Etappenziele!“ Geben Sie sich selbst die Lust am Leben zurück. Seien Sie vernünftig, aber nicht zu vernünftig, seien Sie vorsichtig, aber nicht zu vorsichtig, pflegen Sie das Understatement, aber treten Sie, wenn nötig, in den Vordergrund. Sie haben ein Recht dazu!

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

Gehörschäden, Verdauungsstörungen aller Art und Neigung zu Hypochondrie, Lichtempfindlichkeit der Augen, Kurzsichtigkeit, Morbus Crohn, zum Teil schwere Verstopfungen.

## **DEM SINN DES LEBENS AUF DER SPUR**

Saturn / Jupiter

### **Erscheinungsform (Auswirkung):**

Wie stand es denn „damals“ mit dem Zugang zur geistigen Welt, zu Religionen, zu philosophischen Weltanschauungen? Erlebten Sie Ihre Eltern vornehmlich als Menschen, die an der geistigen Welt nur wenig oder vielleicht gar kein Interesse hatten? Wenn dies der Fall war, so dürfte auch Ihnen selbst dieser Zugang nicht leicht gemacht oder sogar versperrt worden sein. Das musste natürlich keineswegs in „böser Absicht“ passiert sein, doch führte es in seinen Auswirkungen möglicherweise dazu, dass Sie schon sehr früh einen großen Bereich des Lebens ausblendeten.

Wie so häufig im Leben, so kann auch aufgrund der gleichen inneren Anlage und Konstellationen genau das Gegenteil des eben Beschriebenen eintreten. Das Leben hat immer zwei grundsätzliche Möglichkeiten der Ausformung von Anlagestrukturen: entweder „Nein“ oder „Ja“. Das zuvor Beschriebene liegt auf der Seite von „Nein“. Aber die Seite des „Ja“ ist ebenfalls möglich und so hätten Sie also Eltern „vorgefunden“, die Ihnen den Zugang zur geistigen, religiösen oder philosophisch geprägten Welt bereitwillig geebnet und Sie sogar mit einem gewissen Erwartungsdruck in diese Richtung geleitet hätten. Vielleicht hatten Ihre Eltern in solchen Zusammenhängen auch – um sich selbst geistig weiter aufzuwerten oder von anderen zu unterscheiden – den geistigen oder ethischen Selbstausdruck anderer Menschen unnötig oft oder scharf kritisiert oder gar vor Ihren Augen herabgesetzt.

In einem solchen „Milieu der Abgrenzung“ waren Sie dann einem sehr starken Erwartungsdruck ausgesetzt, das heißt Ihre Eltern stellen an Sie schon früh „viel zu hoch gesteckte“ geistige Anforderungen. Erwarteten sie immer Ihre Zustimmung zu eigenen Meinungen und Äußerungen? Unterstellten Ihre Eltern, dass Sie ihnen schon als Kind geistig würden folgen könnten? Wie aber sollten Sie mit kindlichem Geist, der die „Verstiegenheiten“ des Erwachsenen noch nicht kennt, die Ansprüche Ihrer Eltern zufrieden stellen? Oft spielen dabei auch tief versteckte Nachholbedürfnisse der Eltern eine große Rolle: Was die Eltern nicht erreichen konnten, sollten nun Sie als ihr Kind, gleichsam „als die geistige Speerspitze der Familie“ vorweisen können. Und die Auswirkungen? Dass Sie sich schon sehr frühzeitig in den weiten geistigen und vor allem erwachsenen Landschaften bewegten, die der Mensch mithilfe seiner Gedanken erkunden kann. Ein Kopfreisender!

Natürlich gibt es, wie immer im Leben, auch die weite Zone „zwischen den Extremen“. Vermutlich dürften auch Sie sich in Bezug auf die oben dargestellten beiden Möglichkeiten irgendwo „dazwischen“ aufgehoben haben, in Ihrem persönlichen „Jein“. Doch war es für Sie recht schwierig, ein druck- und spannungsfreies Verhältnis der geistigen Welt gegenüber zu etablieren, ein Verhältnis

des „Ja, aber ...“ und des „Nein, aber ...“ oder auch des entspannten „Jein“ – weil es immer wieder jemanden gab, der Ihnen mit mehr oder weniger großer Strenge sagen wollte, was „richtig“ und was „falsch“ im Leben sei; oder „was Sinn macht“ und „was Unsinn ist“; oder was „Wert hat“ und „was wertlos ist“ oder was „Ja“ bedeutet oder „Nein“. Die eigentliche Frage für Sie war aber: Wie kann ich meine eigenen geistigen Maßstäbe aufbauen, in meiner eigenen geistigen Welt selbstbestimmt leben, wenn ich doch mit so vielen Geboten, Vorgaben und Erwartungen konfrontiert bin und zunächst natürlich niemanden enttäuschen will. Fragen Sie sich heute ruhig einmal ernsthaft: „Kann ich das? Kann ich Ratschläge und Empfehlungen gelassen prüfen, ohne darin sofort Gebote, Vorgaben und Erwartungen zu mutmaßen oder zu befürchten?“

Da das Geistige des Menschen als Welt und Vorstellungen eine Hauptsäule seiner menschlichen Weiterentwicklungsmöglichkeiten darstellt, mussten oder müssen Sie eine Reihe von Schwierigkeiten und Ängsten auf dem Weg zu persönlicher geistiger Reife durchstehen. Sie erfuhren und erfahren „am eigenen Leib“, was es heißt, um wahrhaftige geistige Weiterentwicklung der Persönlichkeit und des eigenen Weltbildes kämpfen zu müssen. Das lässt Sie im Laufe der Zeit zu einem mental starken Menschen reifen, der in dem stabilen Gefüge von Ansichten und Einstellungen lebt, das er in langen Jahren errungen hat.

Manchmal ist für geistige Reife und Stabilität allerdings auch ein hoher Preis zu zahlen. Kennen Sie das Gefühl von Schwere und Melancholie, das sich gleich „dunklen Wolken“ von Zeit zu Zeit in Ihrem Kopf breit machen will? „Die Melancholie ist die Mutter der Kreativität.“ Vermutlich ist dieser kluge Satz wahr. Fühlt sich Melancholie nicht häufig an wie „Unzufriedenheit“ oder „Weltschmerz“, der oder dem man nur durch neue schöpferische, kreative Impulse entgegen treten kann? Wenn Sie also der Melancholie begegnen, so versuchen Sie am besten, dies mit Wohlwollen und Dank zu tun – denn sie möchte im Grunde nur Ihren tiefen Wunsch nach geistiger Weiterentwicklung ansprechen und Ihnen weiterhelfen. Beginnen Sie in solchen Lebensmomenten, sich mit etwas ganz Neuem zu beschäftigen. Vielleicht beginnen Sie eine interessante Weiterbildung oder unternehmen eine Reise zu einem Ort der Welt, der Sie schon immer fasziniert hat. Oder lesen Sie endlich das Buch, das Sie schon seit Jahren lesen wollten. Und beherzigen Sie folgende Weisheit für Suchende: „Die Wahrheit ist immer nur der im Moment unwiderlegbare Irrtum!“

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den geistigen Ebenen aus.

### **Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)**

Sie sind von Lebensbeginn an gekennzeichnet von dem Drang, die Wahrheit im Leben und über das Leben herauszufinden. Seitens Ihrer Eltern haben Sie wahrscheinlich eine entweder recht massive Ablehnung oder aber auch eine starke Befürwortung des abstrakten, religiösen oder moralisch-ethischen Denkens erlebt, in beiden Fällen also eine „Übertriebenheit des Standpunktes“. Sie dürften ein spannungsgeladenes Verhältnis zur geistigen Welt verspürt haben und dieses Spannungsfeld umschließt Sie bis heute. Ihr Lebensgefühl in diesem Zusammenhang: „Den wahren, tiefen Sinn des Lebens zu ergründen ist mein vorrangiges Ziel im Leben, aber es erscheint mir fast unmöglich – denn die Wege sind so weit und die Irrtümer so vertraut.“ Die Melancholie des Geistes ist Ihr zeitweiliger Begleiter.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Sie sollten sich mit Sanftmut aber auch mit Nachdruck dazu erziehen, trotz noch offener Lebensfragen eine Grundzufriedenheit zu entwickeln. Sie können nicht alles wissen und Sie brauchen nicht alles zu wissen. Können Sie eine möglichst undogmatische Haltung entwickeln, dann werden viele Antworten „von allein“ zu Ihnen kommen, ohne Ihr Zutun. Wichtig sollte für Sie sein „was“ Sie wissen, nicht „wie viel“. Üben Sie sich, wenn nötig, auch in der Kunst des Vergessens, denn vieles von dem was der Mensch lernt und weiß ist Ballast und erschwert seinen „geistigen Auftrieb“. Solcher Ballast könnte bei Ihnen noch aus Kinder- und Jugendtagen stammen („echte Altlasten“).

Achten Sie zudem immer darauf, Ihren Glauben an die höheren Dinge des Lebens nicht zu sehr an Institutionen zu binden. Lassen Sie Ihren Glauben ungebunden ziehen, schweifen und suchen, auch dabei wird sich das wirklich Wesentliche oft ohne Ihr Zutun finden. Der Schnee auf einem Blatt in der Frühlingssonne rutscht auch ab ohne sein Zutun.

Noch ein wichtiger Hinweis: Sollten Sie unter Ängsten leiden, die durch eine stark religiös geprägte Erziehung hervorgerufen werden, so sollten Sie diese sehr ernst nehmen und gegebenenfalls auch therapeutisch behandeln lassen.

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

fast alle Krankheiten der Galle und der Leber, Gelbsucht, Hüftgelenkserkrankungen, Neigung zu körperlichen Fehlhaltungen, Verknöcherungen, Lumbago.

## DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Fühlen Sie sich oft schuldig? Und wissen Sie dann gar nicht warum? Können Sie manchmal – ähnlich wie in einem Rausch – die Realität nicht von einem Traum unterscheiden? Sind Sie sich manchmal in der Welt selbst ein Rätsel? Erscheint Ihnen die Welt nicht oft als eine riesige Illusion, ähnlich dem Schleier der Maya? Sind Sie nicht ein Mensch mit einem reichen, aber schwer durchdringlichen und sich nur langsam offenbarenden Gefühlsleben? Sind Sie nicht manchmal mehrere Menschen in einem? Denken Sie nicht, dass nur Gott Sie wirklich kennt und Sie allen anderen Wesen auf dieser Welt im Grunde unverstänglich bleiben. Fühlen Sie sich manchmal einfach isoliert und so andersartig, das Sie zuweilen wie ein hingehauchter Geist durchs Leben schweben? Wenn Sie diese gewichtigen Fragen größtenteils mit „Ja“ beantworten können, so tragen Sie viel von einem „mental Grenzgänger“ oder modern gesagt „Borderliner“ in sich.

Als Kind dürften Sie mit „zwei Seelen in Ihrer Brust“, mit „zwei Welten in Ihrem Kopf“ gelebt haben. Eine jeweils für den Alltag und die äußeren Belange, eine jeweils für die „verwünschten Stunden“ und die inneren Bedürfnisse. Ein Problem nur war und ist, dass diese beiden so unterschiedlichen Seiten Ihres Naturells nicht gleichzeitig gelebt werden konnten, sondern immer nur die eine oder die andere Seite. Vielleicht haben Sie oft nach realen Anhaltspunkten für Ihre „Absonderlichkeiten“ gesucht, doch vieles blieb unerklärlich.

Das „Unerklärte“ wurde Ihnen bisweilen sogar zur Realität. Jeder Mensch wird zunächst versuchen, sein eigenes Naturell – auch wenn es so eigentümlich erscheint – ins Leben einzubringen. Genau dies dürfte Ihnen aber direkt oder indirekt nicht ermöglicht worden sein. Haben Ihre Eltern Ihnen verboten, „bestimmte Dinge zu tun“? Ein schlechtes Gewissen und ein tief sitzendes Schuldgefühl werden Sie von früher kennen, obwohl – und das ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig – Sie gar nicht genau wussten, woher dieses Schuldgefühl eigentlich wirklich kam. Denn es war ja einfach da.

„Was ist nun die Realität und was die Fantasie?“ Eine gewisse Verwirrung stellte sich in der Folge bei Ihnen ein. Ihre damaligen und vielleicht noch heutigen Lebensumstände glichen zuweilen einer „märchenhaft verdrehten Welt“, einer Art „Scheinwelt“, in die Sie sich nur schwer und ungläubig integrieren konnten. Vielleicht fanden Sie manchmal auch einfach sich selbst unerträglich in den Rollen, die Ihnen diese Realität übertrug – obwohl Ihre Umgebung dazu applaudierte. Hätten alle anderen nur gewusst, wie Ihnen innerlich wirklich zu Mute war, man hätte Ihnen öfter gegeben, was Sie eigentlich einzig und immer suchten: Frieden.

Da „das Naturell“ eines Menschen im Realen prinzipiell nicht wirklich „plausibel“ erklärbar, sondern nur selbst erlebbar ist, dürften Sie sich in besonders krassen Situationen vielleicht ab und zu wie lebendig begraben gefühlt und in Ihrem Inneren viele Stunden regungslos ausgeharrt haben. Im Außen haben Sie sich währenddessen an Belanglosem interessiert gezeigt, sind den Ihnen übertragenen Aufgaben artig nachgegangen und fühlten sich dabei doch wie verschollen und auf einer einsamen Insel gestrandet. Irgendwie war und ist es ... „wie in der Verbannung“.

Manchmal dürfte Sie Ihre Umgebung nur als ein „ziemlich versteinertes Wesen“ ohne deutlich werdende Eigenpersönlichkeit wahrgenommen haben (soweit Sie überhaupt wahrgenommen wurden). Haben Sie sich mal „unter dem Tisch versteckt, wenn Besuch kam“, um nicht gesehen zu werden und dachten tatsächlich: „... jetzt sieht mich keiner mehr“? Realität war Ihnen oft zu „unheimlich“ und manchmal auch zu bedrohlich, immer aber Ihrem Wesen nur schwer erschließbar. Sie ähneln den „Samanas“, jenen indischen Asketen, wie sie Hermann Hesse in seinem Roman Siddhartha in literarisch-emphatischer Form, aber dennoch äußerst treffend beschreibt: „... fremd und feind der Welt, von Einsamkeit umgeben, hagere Schakale im Reich der Menschen ... hinter ihnen weht heiß der Duft mitleidloser Entselbstung ...“ Ihre enorme Resonanz auf und Affinität zu Menschen, die leiden, findet sich so wieder. Es ist nicht Mitleid, das Sie empfinden, es ist Mitgefühl. Zuweilen könnten Sie einfach den Zustand der Welt beweinen, weil Sie ihn fühlen und dabei klar sehen, was ist.

Im Laufe der Jahre dürfte sich in Ihrem unbeachteten tiefen Innern eine „Gegenwelt“ etabliert haben, die aus Traum und Fantasie, aus Schlaf und Fremdheit, aus Ungewissheit und Schuld bestand und möglicherweise heute noch besteht. Ihre frühkindliche Seele, durch den Druck der Realität zum Dasein gezwungen, wurde gleichsam in den ersten Jahren „aus Schutzgründen“ in eine Art Schlaf versetzt, „in die Verbannung geschickt“. Dies zeigt sich auch heute noch in Ihrer Fähigkeit, sich tief und nachhaltig zu entspannen oder gar in eine Art Trance fallen zu können – wenn Sie sich dies erlauben oder wenn die Realität zu hart an die Tür klopft.

Vielleicht besteht die dringlichste Erfahrung innerhalb dieses Teiles Ihrer Persönlichkeit in der Erkenntnis, dass Sie in zwei nur vermeintlich getrennten Welten leben – obwohl Sie bereits der Meinung sind, doch sowieso schon nur in „einer“ zu leben. Ihre „eine Welt“ (eine Art „einseitige Einheit“) besteht in Ihrer subjektiven Wahrnehmung „ohne dass Sie es merken“ (im Sinne einer bislang unerkannten Tatsache), aber eigentlich doch so lange aus „zwei Welten“ (der Realität und dem Traum – der „zweiseitigen Einheit“), bis Sie die „eine und die andere Welt“ als „objektiv zu Ihnen gehörig“ annehmen – also in Ihrer Wahrnehmung unterscheiden können. Sie können erst dann etwas bewusst vereinen, das heißt zu einer „ganzen Einheit“ machen, wenn Sie es zuvor

als getrennt voneinander erlebten.

Genau darum geht es für Sie: Ihr Traum ist Realität, Ihre Realität ist ein Traum, Innen und Außen sind eins und untrennbar verbunden. Sie leben im Grunde genommen ja nicht in einer „Kulisse aus Pappe“, Sie leben in der Wirklichkeit! Denn weder Ihre Lebensrealität noch Ihre Träume gleichen einem Bühnenbild am Theater, das nach Belieben ausgetauscht werden kann. Realität und Traum existieren zur gleichen Zeit am selben Ort und sind authentisch und unverwechselbar. Das Leben ist keine „Attrappe“, kein „riesiger Schwindel“, kein Irrtum, kein Schuldigsein. Ihr Leben – so wie Sie es erfahren sollten – ist wahr, ist schön, ist klar, ist bedeutend, ist voller Würde. Am Ende steht: „Erkenne dich selbst.“

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den spirituellen Ebenen aus.

### **Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)**

Sie wurden mit dem tiefen aber unbewusst gebliebenen Gefühl geboren, schuldig zu sein durch Ihre Geburt – durch Ihr „Geborenwordensein“ als solchem. Ihr damaliges – und vielleicht auch heutiges – Lebensgefühl könnte lauten: „Ich bin der Sündenbock, ich bin immer schuldig (ohne zu wissen woran). Meine Umwelt gleicht dabei einer gigantischen Kulisse oder Attrappe, erscheint wie im Märchen. Und ich bin mittendrin das verwunschene Kind.“

Dies alles gehört mit zu den schwierigsten frühkindlichen Umständen, die ein Kind vorfinden kann. In einem metaphysischen Sinne betrachtet haben Sie sich dies aber – wie alle anderen auch – selbst so ausgesucht. Vermutlich, um später am Ende Ihres anspruchsvollen Lebensweges dem, was man traditionell „Erleuchtung“ nennt, möglichst nahe zu sein. Leicht machen wollen Sie es sich also nicht. Und das sollten Sie auch nicht, denn sonst wäre Ihr Leben aus Ihrer Sicht „umsonst gelebt“.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Trauen Sie sich mehr und mehr, ins Leben hinauszutreten, zu sich selbst zu stehen und Ihre Lebensrolle – wie immer sie auch sei – vollständig und in Würde einzunehmen. Jemand wie Sie braucht unbedingt einen festen Platz, den es – oft als schicksalhaft vorbestimmten – zu finden und einzunehmen gilt. Und nichts und niemand darf Ihnen diesen Platz streitig machen. Eine kollektive Schuld (das überdimensionierte schlechte Gewissen), die Sie unbewusst meinen, tragen zu müssen, gibt es nicht. Tragen Sie, was Ihres ist. Lassen Sie allen anderen ihre Lebenslasten, seien Sie kein „Sündenbock“, leben Sie in Würde. Bedenken Sie in stillen Stunden: „Geboren worden zu sein, ist nie eine Schuld, sondern ein Grund großer Freude.“ Freuen Sie sich über sich selbst, über Ihr Leben, einfach über das, was Sie sind. Danken Sie Ihren Eltern, danken Sie – wenn Sie welche haben – Ihren Kindern.

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

Durchblutungsstörungen, grauer Star, Gehörschäden, Krebsdisposition, kalte Hände und Füße, Unterzuckerungsphasen, verstärkte Giftansammlung im Körper, Meniskus- und Knieerkrankungen.

## **ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG**

Uranus / Mars

### **Erscheinungsform (Auswirkung):**

In der Psyche eines jeden Menschen liegen männliche und weibliche Anteile in einem individuellen Mischungsverhältnis vor. Deshalb reagiert man ganzheitlich auf alle Lebensanforderungen, ohne aufgrund des jeweiligen biologischen Geschlechts anlagemäßig benachteiligt zu sein. In der Regel kann der Mensch also auf die Wirksamkeit und Nutzbarkeit beider geschlechtlichen psychischen Anteile vertrauen.

Genau dieses Vertrauen dürfte Ihnen in Bezug auf Ihre männlichen Persönlichkeitsanteile (psychologisch auch „animus“ genannt) bisweilen oder in der Regel nur schwer möglich gewesen sein. Sie sind – gleichgültig ob im biologischen Sinne „Mann“ oder „Frau“ – mit einem nicht unerheblichen Vertrauensmangel dem männlichen Lebensprinzip gegenüber zur Welt gekommen. Dem entspricht das Bild eines Vaters, der für Sie in frühen Jahren vielleicht nur selten oder auch gar nicht körperlich oder seelisch anwesend war (zum Beispiel auf Grund seines Berufes oder seiner Stellung und Verpflichtungen innerhalb der Gesellschaft).

Entscheidend ist in diesem Zusammenhang ist, dass Sie mit Ihrem Vater unbewusst und unabhängig von seiner realen Erscheinung oder seinem tatsächlichen Verhalten die Vorstellung von „Schwäche“ verbanden. Erlebten Sie von Zeit zu Zeit, dass Ihre Mutter vor Ihren Augen über Ihren Vater „schimpfte und lachte“? Dann vermittelte sich Ihnen schon als Kind der Eindruck: „Männer sind immer irgendwie schwach! Vertraue ihnen nicht einfach so!“ Auch eine Scheidung der Eltern könnte diesen Eindruck verstärkt und bestätigt haben.

Obwohl sich Männliches archetypisch auf der Basis einer biologischen Anlage aggressiv durch-

setzt, kann in Ihrem Fall ein zielgerichtetes und energisches Verhalten häufig nicht richtig greifen. In der Steinzeit musste der täglich zur Jagd gehende Mann die Familie mit Fleisch und anderer Nahrung versorgen und gegen gefährliche Angreifer körperlich verteidigen. Dieser männliche Anteil, der sehr stark auch die eigene Überlebensfähigkeit symbolisiert, war bei Ihnen – unabhängig von Ihrem Geschlecht – wenig entwickelt. Als äußere Bestätigung (beziehungsweise Projektionsfigur) für Ihre innere Anlage diente Ihnen unbewusst der „nächste Mann“ in Ihrer Umgebung: Ihr „männlich schwacher“ Vater.

Sie dürften in der Folge mehr oder weniger bewusst an einem fehlenden Vertrauen in Ihre eigene Handlungs- beziehungsweise Durchsetzungsfähigkeit „zu knabbern gehabt haben“, zuweilen trat oder tritt auch heute noch Existenzangst auf. In Zusammenhang damit dürften Sie sich vermutlich auch nicht selten so genannte „scheinstarke“ Partner gesucht haben (Frauen tun dies in der Regel häufiger als Männer). Diese Partner mussten Sie selbst aber oft enttäuschen oder Sie wurden von ihnen enttäuscht. Da Sie innerlich dem Männlichen als solchem und damit ebenfalls dem jeweiligen individuellen Menschen nicht recht vertrauen können, dürften Sie von Zeit zu Zeit auch in Partnerschaften mit den Folgen Ihrer unbewusst angelegten „Bereitschaft zu Enttäuschen oder Enttäuscht zu werden“ zu tun gehabt haben.

Die „Entpolarisierung“ des männlichen Prinzips in Ihnen bewirkt nicht nur, dass Ihnen Ihre wahre und authentische Durchsetzungsfähigkeit manchmal „wie aus den Angeln gehoben“ erscheint und dass Sie die Effektivität des eigenen Handelns oft als nicht sonderlich hoch erachten („Prinzip der verpuffenden Energie“). Die „Entpolarisierung“ führt auch von Zeit zu Zeit dazu, Ihre unerschwellige Tendenz zum Zuge kommen zu lassen, sich vom anderen fremdbestimmen zu lassen. Dies ist leicht erklärlich, denn aus einer „schwachen eigenen inneren Statik“ entsteht oft unbewusst ein „Anlehnungsbedürfnis an starke Schultern“ (dem Efeu an der Hauswand nicht unähnlich). Ihre dabei jedoch unerschwellig bestehende Gewissheit, dass der andere Ihren Bedürfnissen letztlich doch nicht standhält, verwirklicht sich vermutlich nicht selten im Sinne einer „self-fulfilling prophecy“. Enttäuschungen sind somit leider nicht gänzlich vermeidbar.

Möglicherweise vermissen Sie zeitweise auch eine Art „Zentrumsgefühl“. Es entsteht in Ihnen dann eine starke innere Unruhe, medizinisch gern auch als „vegetative Dystonie“ oder „psychogenes Syndrom“ bezeichnet.

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den körperlichen und spirituellen Ebenen aus.

### **Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)**

Sie sind mit einer angeborenen Schwäche des männlichen Archetypus ausgestattet. Dies hatte schon früh einen ausgeprägten Mangel an innerer seelischer Statik zur Folge. Zur Projektionsfläche Ihrer inneren Anlagestruktur wurden das Verhalten und die Einstellung Ihrer Mutter Ihrem Vater gegenüber. Aus Ihrer Sicht schenkte sie seiner Kraft und Stärke nicht ausreichend Vertrauen. Sie „demonstrierte“ Ihnen das schon als Kind, direkt oder indirekt. Das Resultat war später ein nicht immer ausreichender Glaube an die eigene Durchsetzungsfähigkeit im Leben. Ihr Lebensgefühl könnte lauten: „Meine Kraft verpufft, mein Handeln ist oft nicht effektiv genug, ich schwanke und bin oft richtungslos und im Handeln nicht entschlossen genug.“

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Kein Mensch ist in einem absoluten Sinne wirklich schwach. Auch Sie besitzen – wie jeder Mensch – eine Überlebenskraft, die Ihnen vor allem in Notsituationen zur Verfügung steht. Dagegen ist aber die Kraft, die Sie zur Bewältigung des „normalen“ Lebens brauchen, zuweilen durchaus geschwächt oder in ihrer Effektivität gemindert. Sie sollten unbedingt auch weiterhin daran arbeiten, innere Stabilität und Ruhe zu erlangen und Ihren Hang zu energieaufwändigen, aber oft eher ineffektiven Handlungen mindern. Lernen Sie, wenn überhaupt nötig, nur möglichst sehr wenige Dinge gleichzeitig zu tun. Besser wäre es, wenn Sie sich konzentriert mit einer Sache beschäftigen und anderes erst später „angehen“. Sie „verzetteln“ sich sonst zu schnell – und am Ende „kommt sonst jeweils zu wenig dabei heraus“.

Bauen Sie als Frau Ihr Misstrauen gegen die Kraft des Partners ab und bauen Sie als Mann Ihre Unterlegenheitsgefühle anderen Männern gegenüber ab. Partnerschaftliche Beziehungen funktionieren auf Dauer nur dann, wenn der Mann ein Mann ist und von seiner Frau auch als solcher akzeptiert wird und wenn die Frau eine Frau ist und ihrem Mann seine Rolle nicht streitig macht.

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

Bindegewebsschwäche (blaue Flecken), erhöhte Fieberneigung, Ischias, Stottern, Krampfadern, Knochenschwund (auch Osteoporose), Nervenentzündungen aller Art, Potenzstörungen, Entzündungen der Venen, Zähneknirschen, Thrombosen, Neigung zu Verbrennungen.

## WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Kennen Sie das „Gefühl einer Luftwurzel“? Es ist paradox: Sicherheit trotz fehlenden Haltes! Nun, dieses paradoxe Lebengefühl dürfte Ihnen nicht ganz unbekannt sein. Fühlen Sie sich nicht eigentlich am sichersten, wenn vieles sehr unsicher ist? Würden nicht unabänderbare Festlegungen Ihr Leben für Sie zum Teil schier unerträglich werden lassen? Brauchen Sie nicht eine „unsichere Sicherheit“, eine immer offene Grenze, um von einem zum anderen Tag weiterleben zu können? In Afrika gibt es einen Eingeborenenstamm, dessen Mitglieder nach kurzer Zeit sterben, wenn sie eingesperrt werden, zum Beispiel in einem Gefängnis. Ihnen würde es vielleicht ähnlich ergehen, Sie kennzeichnet im Grunde auch ein derartiges „Nomaden-Syndrom“ ...

Wie ein Nomade sind Sie also am liebsten immer in Bewegung. Ihrem Persönlichkeitsprofil angemessener müsste man allerdings sagen: Sie sind in einem gewissen Sinne revierlos und können nicht sesshaft werden. Hatten Sie früher als Kind ein eigenes Zimmer? Wenn ja, dann sind Sie dabei eine der seltenen Ausnahmen! Vermutlich mussten Sie sich aber ein Zimmer mit Ihren Eltern oder gegebenenfalls Ihren Geschwistern teilen oder Ihr Zimmer war eine Art Durchgangszimmer (Flügeltür-Effekt), „durch das jeder hindurchging“ – natürlich ohne anzuklopfen! Und eine Art unsichtbarer Hektik machte Selbstbesinnung, Abgrenzung oder ein „Sichzurückziehen“ nur schwer möglich.

Eine kindliche Privatsphäre war Ihnen wahrscheinlich eher unbekannt, die räumliche Abgrenzung gegenüber anderen oft gar nicht möglich. Nun, als Kind werden Sie dies vielleicht noch nicht als bedauerlich empfunden haben; aber wie ist das heute? Fehlt Ihnen nicht manchmal die Fähigkeit, einmal laut und deutlich „Nein“ zu sagen, wenn Sie „Nein“ auch meinen? Können Sie häufig nicht widerstehen, obwohl Sie widerstehen sollten?

Solange das Leben keine Reserven fordert, scheint alles in Ordnung. Ist aber zum Beispiel Lebenssicherung oder ein „materieller Rückhalt“ gefordert, dann bekommen Sie schnell ein „mulmiges“ Gefühl. Fühlen Sie sich dann schnell „wurzellos und ohne Kraft“ und suchen Sie dann hastig nach einer „Steckdose“, um Ihre „Akkus“ neu aufzuladen? Solches Verhalten beziehungsweise Erleben findet seinen lebensgeschichtlichen Hintergrund in einem mehr oder weniger fehlenden, wenig ausgeprägten materiellen Sicherheitsgefühl Ihrer Eltern, welches sich auf Sie übertrug, und zwar unabhängig davon, wie die materiellen Umstände in Ihrer Kindheit tatsächlich und objektiv gewesen sind. Entscheidend war das subjektive Bild, das sich Ihre Eltern von dieser Lebenssituation machten.

Führen Sie heute ein Leben „zwischen Tür und Angel“? Leben Sie „von der Hand in den Mund“? Ist nicht Geld „genau so schnell wieder ausgegeben wie zuvor verdient“? Sind das wirkliche „extreme Fragen“ oder entsprechen sie nicht im Kern den Tatsachen? Vielleicht haben Sie auch sehr viel Geld. Dann meinen Sie es durchaus ehrlich, wenn Sie sagen, dass Sie dieser für andere Menschen glückliche Umstand „nicht wirklich interessiert“. Falls dies so ist, so ist das keine Schande und nicht schlecht oder gar verwerflich. Im Gegenteil: Es zeigt Ihre Befähigung zu der Erkenntnis, dass alle irdischen Werte relativ und letztlich dem Verfall anheim gegeben sind. Auch Physiker wissen, dass alle Materie nur „eine Tendenz“ hat zu existieren und dass ihr Verfall im Universum sogar dafür sorgt, dass neue Energie entsteht. Wirklichen Bestand haben die Dinge der äußerlichen Welt nicht. Sie unterliegen dem dynamischen Wandel. Warum also sollte man sich so an sie klammern? Wenn Sie eines nicht sind, dann ein Materialist. Falls Sie es aber dennoch sind (oder sein wollen), dann kompensieren Sie etwas. Vielleicht eine irrationale Angst: „Ich will niemals arm sein!“ („Mooshammer-Effekt“). Aber letztlich wird sich bewahrheiten: Der Spruch „Das letzte Hemd hat keine Taschen“ könnte von Ihnen stammen!

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den materiellen Ebenen aus.

### Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

In den ersten Lebensjahren sahen Sie sich unbewusst und unterschwellig einer prinzipiellen Ungesicherheit der Lebensumstände konfrontiert, was vornehmlich auf die subjektive Wahrnehmung der materiellen Gegebenheiten durch Ihre Eltern zurückzuführen war. Möglicherweise empfanden Sie daher schon in der Kindheit, dass es im Leben prinzipiell wenig wahre Reserven zur nötigen dauerhaften Lebenssicherung gibt. Es etablierte sich das Lebensgefühl: „Ich bin irgendwie ungesichert im Leben und meine Batterien sind schnell leer.“

Ebenso ursächlich für Ihre heutige Abgrenzungsschwäche und schon früh darauf hindeutend waren die damals unklaren beziehungsweise nicht geregelten Wohnraumverhältnisse. Das vermutliche Fehlen eines eigenen Rückzugsreviers, das Sie möglicherweise nicht einmal vermisst haben, ließ Ihnen aber kaum Möglichkeiten, ein notwendiges Abgrenzungsgefühl im Hinblick auf andere Menschen zu entwickeln. Kurzum: Die „Physis des Lebens an sich“ war eine eher dürftig ausgestattete Dimension des Daseins.

## Empfehlung (Lösungsweg)

Sie sollten sich immer vergewissern, ob Sie im Leben Reserven aufbieten können und wenn ja, wie viele. Kümmern Sie sich um ein Mindestmaß materieller Sicherheit im Leben – nicht mehr, aber auch auf keinen Fall weniger! Sollten Sie eine Tendenz zur Sorglosigkeit haben, so laufen Sie Gefahr, einen Großteil des verbliebenen Bestandes (woran auch immer) zu verlieren. Zwar wissen Sie besser als jeder andere, dass die Dinge vergänglich sind. Solange sie aber noch nicht vergangen sind, lohnt es sich, sie zu beachten und sich um sie zu kümmern. Beugen Sie also wirksam der für Sie charakteristischen Tendenz vor, „zu gehen, wenn es im Leben einmal eng wird“! Manchmal ist „bleiben“ für Sie und andere einfach besser als „gehen“.

Achten Sie in dieser Hinsicht auch auf Ihren Körper. Beachten Sie ihn! Huldigen Sie seiner! Verwöhnen Sie ihn! „Anti-Aging“ und andere „Jungbrunnen-Produkte“ werden Sie zwar in Ihrem tiefsten Innern wahrscheinlich fast als das Lächerlichste ansehen, was die Menschheit je meinte, erfinden zu müssen. Doch können Sie sich Ihrer fast mythologischen Faszination für Verfallsfragen und Vermeidung von Verfall nur schwer entziehen! Tiefenpsychologisch betrachtet charakterisiert Sie eine fundamentale Angst vor der größten und sichersten Determination des Lebens an sich: dem Tod. Daher müssen Sie sich auch hüten, sich zu unbekümmert und zu lange ungeschützt in seiner Nähe aufzuhalten. Der Festgelegtheit durch das Sterbenmüssen zu entgehen wäre für Sie einerseits eine unglaubliche Herausforderung, ein unglaubliches Ziel: die transzendierte Materie, der Zeit entrissen, „Körper ohne Alter“. Doch genau dann würde andererseits jedes Kümmern um den eigenen Körper unnützlich, wäre es sinnloses Handeln, wäre der Körper doch gegen alle „Gravuren der Zeit“ geschützt. Also doch: Achten Sie Ihren Körper – wie ein Yogi, der mit der Laterne des Yoga täglich die Gänge seines Körpers mit Leichtigkeit und Gelassenheit erkundet. Der Körper lehrt Sie, eine gewisse Beständigkeit und Kontinuität in Ihr Leben zu integrieren. Wie schön!

## Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden

Arterielle Blutungsneigungen (zum Beispiel Nasenbluten), Unterleibserkrankungen, Nervenverspannungen im Halsbereich, manchmal Thrombosen, Operationen, bei denen etwas weg- oder entnommen werden muss.

## ZU HAUSE ÜBER DEN WOLKEN

Uranus / Mond

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Wäre die Seele eine Feder, so könnte sie mit dem Wind fliegen. Ungebunden, von allen Lasten befreit, herausgehoben aus den Niederungen der allzu vielen menschlichen Jammertäler, fern aller Bedrängnisse, mit weitem, erleichterndem Blick auf den fern zurückliegenden Horizont des Schmerzes ...

Sie sind eine Feder. Im innersten Wesen tragen Sie diese Leichtigkeit, diese Unbekümmertheit, diese Gelassenheit jener Menschen, die alles hinter sich lassen konnten und können, die in ihrer Herausgehobenheit geschützt sind vor den Stürmen des Lebens und die daher alle Bewunderung derer genießen, die den Untiefen, dem Schmerz und den dunklen Tälern dieses Lebens ungeschützt ausgesetzt sind.

Jedoch: Alle Dinge haben zwei Seiten. Die Herausgehobenheit aus dem, was seelisch relevant ist oder was seelisch bedrängte, dürfte in vielerlei Hinsicht ihren Preis gehabt haben: Scheu (oder gar Angst) vor seelischer Nähe. Bildlich formuliert sitzen Sie auf einer Art „seelischem Schleudersitz“, der immer dann „gezündet“ wird, wenn die vielen Eindrücke des Lebens übermächtig oder zu schmerzlich werden. Ihre Seele ist ein mehr als zartes Geschöpf, sie ist zerbrechlich wie feinstes Glas, fein strukturiert wie Pergamentpapier, wenig belastbar wie die Flügel eines Schmetterlings. So wird der Schutz der Seele zur zwingenden Notwendigkeit, zu einer vorrangigen Aufgabe im Leben.

Das Schicksal wusste dies bereits von Anbeginn. Wenn Ihnen das Wort „Schicksal“ nicht gefällt, dann sagen Sie einfach, dass Sie bereits als neugeborener Mensch unbewusst für den Schutz Ihrer Seele sorgten, indem Sie sie heraushoben aus dem Empfinden, dem Fühlen und Spüren dessen, was um Sie herum vor sich ging.

Dies hatte zunächst und vor allem mit Ihrer Mutter zu tun. Sie dürften eine der beiden hier beschriebenen Möglichkeiten im Verhältnis zu Ihrer Mutter erlebt haben: Entweder kümmerte sie sich in einer übermäßigen Weise um Sie (aus verdrängten Schuldgefühlen heraus wurden Sie dann mit Liebe oder gespielter Gerührtheit überhäuft) – oder aber Sie fühlten sich von Ihrer Mutter vernachlässigt (Mangel an frühkindlicher Pflege und mütterlicher Fürsorge).

Anhand des Geburtsbildes lässt sich bei solcher Konstellation nicht genau sagen, welche der beiden Varianten zutrifft. Im Prinzip ist das aber auch nicht so wichtig, denn in beiden Fällen kommt es zu ein und demselben weiteren Verlauf: Das Kind geht auf Distanz zur Mutter beziehungsweise wird von der Mutter auf Distanz gehalten. Resultat ist die Entfernung vom Mütterlichen als solchem, von der Mutter im Besonderen, damit – und das ist das Entscheidende – die



Entfernung von sich selbst. In der Distanz zur Mutter zeigt sich von den ersten Lebenstagen bis vermutlich in die Gegenwart die Distanz zur eigenen Seele, zur eigenen Identität. Dies war und ist ein hoher Preis, mit dem die Herausgehobenheit aus den „dunklen Bereichen“ der Seele bezahlt wurde und wird.

Ihrer Mutter kann zwar nicht generell die Liebesfähigkeit (das heißt auch die Fähigkeit zur seelischen Identifikation) für Sie als Kind abgesprochen werden, doch dürften Sie immer eine unruhige und innerlich leicht herstellbare seelische Entfernung zwischen sich und Ihrer Mutter spüren oder gespürt haben. Dieses Gefühl der Ferne wird von Ihnen aber in der Regel nur aufgebaut, wenn Sie sich von Ihrer Mutter in irgendeiner Form bedrängt sehen. Ist dies nicht der Fall, so bleibt das Verhältnis normal und „unangetastet“.

All dies dürfte im Laufe der Jahre wahrscheinlich dazu geführt haben, dass Sie manchmal nicht mehr wussten, was Sie fühlten oder fühlen sollten. Möglicherweise fiel Ihnen dies vor allem im Unterschied zu anderen Menschen Ihrer Nähe auf, die schon reagierten (zum Beispiel mit Freude oder Traurigkeit), während Sie noch „überlegten“, was nun wohl am besten zu tun sei. Heftige, von inbrünstiger Leidenschaftlichkeit getragene, dramatische Gefühlsausbrüche sind nicht Ihre „Art“. Sie geben sich eher gefasst, kühl und wirken daher oft unbeteiligt, „nicht bei der Sache“, nicht wirklich anwesend – als wenn Sie sich weggeträumt hätten aus der gerade bestehenden realen Situation.

Sie haben sozusagen die „seelischen Öffnungszeiten“ erfunden und möchten weder davor noch danach noch eigentlich auch mittendrin gerne gestört werden. Was aber, wenn es sich lohnen würde „gestört“ zu werden? Manchmal stehen nämlich Prinzen oder Prinzessinnen „in der Warteschlange“ und möchten geküsst werden oder würden Sie zumindest sehr gerne näher kennen lernen. Wäre es nicht schade, wenn Sie gerade dann Ihr Schildchen „Bin gerade nicht da – versuchen Sie es einfach später nochmal!“ rausgehängt hätten ... Vergessen Sie nicht – es geht hier um Ihre innere Einstellung, nicht um das äußere Erscheinungsbild Ihres Verhaltens. Vielleicht leben Sie ja an der Seite solch eines Prinzen oder solch einer Prinzessin. Aber sind Sie innerlich wirklich ein Paar?

Wichtig: Haben Sie eine Abneigung oder Angst vor Schmutz, vor Dreck, vor irgendwelchen Ansteckungen, vor Unreinheiten, vor dem Dunkeln? Wenn dies – was anzunehmen ist – zutrifft, so symbolisieren diese Abneigungen oder Ängste Ihre eigenen, im Dunkel gebliebenen Aspekte Ihrer Psyche. Da es aufgrund Ihrer inneren Herausgehobenheit recht viele „dunkle Flecken“ geben dürfte, haben Sie eine große Aufgabe vor sich: Sie sollten diese Kammern Ihrer Seele erkunden!

Da Ihnen eine gewisse „Fantasie für das Böse“ fehlt (was ja auch nicht gerade die erstrebenswerteste menschliche Eigenschaft wäre), brauchen Sie in der Regel bei der Erforschung Ihrer Seele keine Angst zu haben. Denn was können Sie denn in sich selbst anderes finden als sich selbst? Wenn Sie Angst hätten, wenn Sie vieles suspekt oder fragwürdig fänden, dann hätten Sie eigentlich vor sich selbst Angst, empfänden sich selbst als suspekt oder fragwürdig.

Aber Sie sind es nicht! Sie sind einfach nur zu selten in und bei sich zu Hause (dies ist auch im ganz realen Sinne gemeint) und sollten Ihre Wohnung einfach nur ein wenig besser kennen lernen. Vielleicht ziehen Sie in Zukunft auch nicht gleich immer so schnell oder häufig um (oder in der Welt herum), sondern renovieren dafür mal lieber gründlich alles oder richten vielleicht ein Zimmer neu ein. Einfach mit der Absicht: „Diesmal bleibe ich.“

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den seelischen Ebenen aus.

### **Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)**

In den ersten Lebensjahren kam es entweder zu einem Mangel an frühkindlicher Pflege oder zu einer seelischen Reizüberflutung durch Ihre Mutter. In der Folge werden Sie unbewusst eine große seelische Distanz in Form „seelischer Öffnungszeiten“ und rigoroser Abwehr heftiger und negativer Empfindungen aufgebaut haben. Ihr Lebensgefühl könnte lauten: „Ich bin allergisch gegen massive seelische Eindrücke, ich will daher nicht beeindruckt sein können.“

Wahrscheinlich wurden Sie mit einer eher geringen seelischen Belastbarkeit ausgestattet (was Sie selbst subjektiv selten so empfanden). Damit unterlagen und unterliegen Sie aber im Vergleich zu anderen Menschen in vergleichbaren Situationen einem eher geringen Leidensdruck, sind also vor einem seelischen „Super-GAU“ in aller Regel gut geschützt.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Versuchen Sie Zeit Ihres Lebens, mehr und mehr seelische Nähe zuzulassen, geben Sie nach und nach Ihre Unnahbarkeit auf, arbeiten Sie an Ihrer „Scheu vor Nähe“! Lassen Sie immer ein wenig mehr Nähe zu, lassen Sie andere immer ein wenig näher an sich herantreten, lassen Sie sie teilhaben an Ihrem Leben. Das Prinzip des „Wissens durch Teilhabe“ ist für Sie etwas sehr Wichtiges, denn dabei geht es nicht um aus der Distanz aufgenommene Informationen, die das Wissen erzeugen, sondern um eben ein seelisches Sichöffnen, um Teilhabe am Empfinden, damit um wahre Nähe. Keine Angst, übertreiben können Sie das „Nahsein“ nicht, eine gewisse „Sicherheitszone“ wird und dürfte immer gewahrt bleiben.

Das im Wesenskern recht distanzierte Verhältnis zu Ihrer Mutter kann dadurch überbrückt werden, dass Sie Ihre eigene Herkunft würdigen beziehungsweise nicht vergessen. Da Sie generell mit dem Vergessen wenig Schwierigkeiten haben, sollten Sie das Erinnern üben! Schauen Sie sich in ausgesuchten Momenten Bilder Ihrer Kindheit an, machen Sie sich klar, dass es Sie in Fleisch und Blut gibt, überzeugen Sie sich, dass Sie anwesend sind – denn auch fliegende Federn sind irgendwann einmal gelandet. Und wenn Ihnen doch wieder einmal alles zu viel geworden ist, dann gehen Sie einfach. Doch bitte nur für eine Weile, denn das Wiederkommen sollte für Sie im Laufe der Zeit genauso wichtig werden, wie das Weggehen.

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

nerval bedingte Hautausschläge (Neurodermitis), manisch-depressive Anlage, Gastritis, Schilddrüsensüberfunktion oder -unterfunktion, große Ansteckungsängste, Unterleibserkrankungen, Gürtelrose, Herpes labialis, leicht störrischer Schlaf.

## **DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS**

Uranus / Jupiter

### **Erscheinungsform (Auswirkung):**

Wenn man so will – und wenn man bei dem in diesem Persönlichkeitsprofil zu beschreibenden Zusammenhang überhaupt von einer „Schwierigkeit“ sprechen will – so wurden Sie hineingeboren in ein Land, in dem „Milch und Honig flossen“, in dem alle Leichtigkeit der Welt vereint in beinahe buddhistisch heiterer Gelassenheit zusammensaß, von dem aus das Paradies nur „einen Fingerzeig“ hinter einem leichten Hügel entfernt lag.

Nun, ein solches Szenario kann leicht in Richtung „leeren Überflusses“ abdriften. Vielleicht machen Sie sich in Ihrem damaligen oder auch heutigen Leben wenig Gedanken über das, was ist und was Sie haben. Vielleicht „fiel Ihnen vieles in den Schoß“, vielleicht mussten Sie sich in manchen Situationen im Vergleich zu anderen viel weniger anstrengen, um Erfolg zu haben. Das hört sich alles gut für Sie an, etwa nach einer Art „Lebensjoker“ oder einer schicksalhaften Begünstigung (ob gerechtfertigt oder nicht spielt dabei kaum eine Rolle). Und tatsächlich hat das alles „irgendwie“ mit Glück zu tun, einfach mit Glück und Glücklichkeit. Doch genau dabei könnte im Verborgenen auch der Grund liegen, warum Sie andererseits möglicherweise auch bisher gar nicht so viel von dem so Beschriebenen in Ihrem Leben verspüren konnten. Vielleicht leiden Sie ja an einer der verbreitetsten Lebenskrankheiten überhaupt: Haben Sie Angst vor Glück?

Bitte denken Sie nicht, Ihnen könne „so was Dummes nicht passieren“ – „wer läuft schon vor dem Glück davon?“. Es gibt viele Menschen (und vielleicht gehören auch Sie von Zeit zu Zeit zu diesen), die so schnell laufen, dass das Glück, das sie gerade verfolgt, gar nicht „hinterher kommt“. Sie laufen einfach schneller als das Glück. Man sagt dann rasch: „Ich habe kein Glück gehabt“ oder „Ich hab immer Unglück“ und Ähnliches. Dies entspricht zwar Ihrer subjektiven Wahrnehmung, nicht aber den Tatsachen. Sie sind dann in einem tiefen Sinne ein(e) „Ungläubige(r)“. Glücklicherweise aber ist das Glück eine recht hartnäckige Freundin, die sich in der Regel (von wenigen, bedauerlichen Ausnahmen einmal abgesehen) auch von Ihnen nicht so leicht abschütteln lassen wird.

Es gibt also (bezeichnender- wie glücklicherweise) einen einfachen, wirklich unglaublich simplen Trick, mit dem Sie Ihr Glück treffen können – und der lautet: Laufen Sie im Leben einfach etwas langsamer! Schalten Sie in Ihrem Lebensmobil zwei Gänge runter, öffnen Sie die Fenster, blinzeln Sie in die Sonne, vergessen Sie Ihren „Tunnelblick nach vorne“, schauen Sie zur Abwechslung mal zurück – vielleicht sehen Sie „im Rückspiegel“ ja schon, wie Ihnen das Glück zuwinkt. Kümmern Sie sich also einfach ein wenig mehr um das Glück. Es hat so viel in der Welt zu tun, muss so vielen „Ungläubigen“ – wie möglicherweise eben auch Ihnen – hinterher laufen, ist einfach deshalb auch „schnell außer Puste“ und gibt deshalb manchmal tatsächlich auch entnervt auf. „Kaum zu glauben“, denkt sich dann das Glück. Und dann wird es so ungläubig wie Sie. Manchmal ist es dann unglücklicherweise selbst für das Glück zu spät.

Nun gut, soweit dürfte es bei Ihnen glücklicherweise aber nicht gekommen sein! Denn sonst würden Sie bereits unter Sinnlosigkeitsgefühlen leiden und nur den „schnellen Spaß am Leben“ vor Augen haben. Sie würden „von der Hand in den Mund leben“, wären oft „absurd euphorisch“, neigten zu allgemeinen Ausdrucksübertreibungen – vielleicht wären Sie sogar manchmal „richtig“ hysterisch. Sie wären dann selten verlässlich, Sie flögen dann über den Dingen, würden nirgends landen, sich niemals einlassen und machten aus jeder Not blitzschnell eine Tugend, die aber „morgen“ schon wieder verworfen wäre, nach dem Motto: „Was interessiert mich mein Geschwätz von gestern.“ So würden Sie eine Zeit lang gut zurechtkommen und manche Härten, die das Leben bereithält, „mit süßen Pflastern verkleben“ und „auch mildernde Umstände zugesprochen bekommen“. Aber auf Dauer?

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den geistigen und den spirituellen Ebenen aus.

## Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

Psychisch ist eine Vorform von Hysterie angelegt, damit verbunden eine „Eindrucksallergie“, die das Assimilieren von Lebenserfahrung erschwert. Lebensgefühl: „Ich empfinde leeren Überfluss, das Leben rast an mir vorbei und/ oder ich rase an ihm vorbei.“

## Empfehlung (Lösungsweg)

Es wird Ihnen ganz sicherlich „kein Zacken aus der Krone fallen“, wenn Sie sich weiterhin vornehmlich darum bemühen, im richtigen Moment Ruhe und Einfachheit in Ihr Leben zu integrieren. Geben Sie auch nicht immer gleich jeder Neugierde nach, Sie „verlaufen sich sonst im Dickicht der vielen Eindrücke“ und können diese gar nicht mehr „richtig verarbeiten“. So schützen Sie sich auch vor der so genannten „Eindrucksallergie“, an der all diejenigen leiden oder gar erkranken, die sich überfluten lassen von immer neuen Reizen, immer neuen Bildern, immer neuen Gefühlen. Ein typische „Medienzeitalter-Krankheit“ der heutigen Tage. Es ist nicht alles automatisch gut und richtig, nur weil es „viel und bunt und schnell und laut“ ist und dauernd ruft: „Hey, seht alle her!“

Pflegen Sie also auch im Stillen Freude und Glück. Ihr Persönlichkeitsprofil zeigt, das beide Ihnen „innewohnen“ oder Ihnen zumindest dicht „auf den Fersen“ sind. Kultivieren Sie das Gefühl einer heiteren Gelassenheit, durch das sich die Dinge des Lebens immer einen „erleuchtenden Funken Hoffnung“ bewahren können, selbst wenn das „Tal“, das Sie durchwandern, bisweilen recht „finster“ ist ...

„Wir haben verlernt, uns am frischen Grün des Grases zu erfreuen“ – es spielt keine Rolle, ob dies ein kluger Mann oder eine kluge Frau gesagt hat. Vergessen Sie nie: Die Spanne des Lebens ist immer dieselbe – gleichgültig, ob Sie sie „mit einem lachenden oder einem weinenden Auge“ durchmessen. Denn: Es gibt ihn, den rauschenden Wind in den silbern klingenden Blättern der Bäume. Verweilen Sie einen Moment, schenken Sie dem Wind Ihre Aufmerksamkeit. Es gibt ihn, den Duft von feuchter Erde und gemähem Heu, wie er an warmen Sommerabenden auf einfache Weise das Herz erobern will. Verweilen Sie einen Moment, lassen Sie sich von süßem Duft verführen. Es gibt ihn, den glasklar perlenden Bach, wie er seit Jahrhunderten im Stillen seines Weges zieht. Verweilen Sie einen Moment und erfrischen Sie Ihre Sinne.

Mehr braucht es eigentlich nicht für Ihr Glücklichein.

## Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden

Neigung zu spastischen oder krampfartigen Zuständen, Koliken mit zeitlicher Begrenzung und ohne Dauerschmerz, Anlage zu Hysterie beziehungsweise Stress (ohne den Druck zu empfinden!), Gefahr des frühzeitigen Therapieabbruchs wegen fehlender Geduld, manchmal Hexenschuss, plötzliche Wachstumsschübe.

## WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN

Neptun / Mars

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Empfinden Sie es manchmal als schade oder als lästig oder vielleicht sogar als belastend, dass Sie in vielen Situationen sehr langsam oder sehr spät reagieren? Wünschen Sie sich gelegentlich, schneller, gezielter oder effektiver handeln zu können? Brauchen Sie manchmal auch aus Ihrer Sicht zu lange, um „in die Gänge zu kommen“?

Ihre Wahrnehmungen täuschen Sie nicht: In der Tat kennzeichnet Sie eine gewisse Antriebschwäche, ein Ausbleiben nötiger Reaktionen auf äußere Bedingungen oder Anlässe, eine Art „Laufen auf Sparflamme“. Sie finden es häufig besser „still zu sein“, als Ihrem berechtigten Ärger „laut Luft zu machen“ oder einfach deutlich Ihre Meinung zu sagen. Oder etwa nicht? Meinen Sie, in Ihrem Verhalten das genaue „Gegenteil“ darzustellen, so haben Sie die Kompensationsform dessen vor Augen, was oben unter dem Stichwort „Antriebschwäche“ thematisiert wurde: Das heißt Sie tun so, „als ob“ Sie vor Kraft und Energie strotzen, „als ob“ Sie „Bäume ausreißen“ könnten und „als ob“ Sie jeden Job in der Hälfte der Zeit erledigen könnten, die andere dafür benötigen. Seien Sie ehrlich: Das ist im Grunde doch Unsinn! In Wirklichkeit mögen Sie lieber die Ruhe, die Besonnenheit, vielleicht sogar das, was man früher mit dem Wort „Müßiggang“ beschrieben hat. Möchten Sie nicht regelmäßig morgens einfach im Bett liegen bleiben, weiter-schlafen, weiterträumen, einfach alles abfallen lassen, was beschwert, was fordert, was drückt? Mögen Sie nicht eine gewisse „gesunde Unordnung“ im Leben? Oder zuweilen einfach nur schweben, nur sein, unbehelligt vom Andrang der Welt in den Tag hineinleben ...?

Gerne würde man Ihnen sagen: „Tun Sie das!“ Doch „die heutige Welt“ würde es Ihnen schon nach kurzer Zeit nicht verzeihen, wenn Sie – aus der Sicht dieser Welt – so „unbrauchbar“ werden würden, so wenig nützlich und effektiv in Ihrem Handeln und Ihrer zu leistenden Arbeit. Das wissen Sie. Also würden Sie versuchen, den Anforderungen doch zu genügen.

Aber wie schwer fällt es Ihnen, Anforderungen zu genügen? Abhängig von Ihrem Alter und beson-

ders auch von Ihrer jeweiligen körperlichen Verfassung – um die Sie sich mehr als andere Menschen kümmern sollten – dürften Sie Ihren eigenen und den fremden Wünschen und Notwendigkeiten mal hervorragend, mal weniger gut und manchmal auch gar nicht entsprechen können. Das wird Sie immer „viel Kraft kosten“, Kraft, die Ihnen – auch Ihrer eigenen Einschätzung nach – eben nicht im Übermaß zur Verfügung steht. Denn das ist die Folge Ihrer mehr oder weniger stark ausgeprägten „konstitutionellen Antriebsschwäche“.

„Woher also nehmen, wenn nicht stehlen?“, dürfte eine der wichtigsten Fragen in diesem Zusammenhang lauten! „Woher nehme ich die für ein hinreichend ‚geordnetes Leben‘ nötige Energie, vor allem in Zeiten hohen Energiebedarfes?“ Oder genauer: „Wie kann ich in mir neue Energien erzeugen oder neue Energiequellen erschließen, und zwar ohne – sowohl dabei als auch dafür – zu viel der noch vorhandenen Energie zu verbrauchen?“

Sie sehen: Hier geht es für Sie um „fundamentales Energiemanagement“ und damit um für Sie eigentlich existenzielle Überlebensfragen. Denn ohne Energie läuft nichts, auch das Leben nicht. Auch Sie brauchten ja schon während des Geburtsvorganges eine ungeheuer große Energiemenge, um sich überhaupt erst einmal ins Leben zu bringen und um diese größte aller Anstrengungen zu Beginn des Lebens zu überleben. Und seit Sie ins Leben getreten sind, brauchen Sie jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, jeden Augenblick Energie, um nicht zu sterben – sowohl körperlich als auch seelisch, geistig, spirituell, je nach Ihrer individuellen Ausprägung und Anlage.

Das „energetische Geheimnis“, das Sie lüften sollen, liegt in dem, was die Wissenschaft als „Entropie“ (aus dem Griechischen: „sich in Umkehr befindend“) bezeichnet. In Kurzform beschrieben, stellt Entropie das Maß an Unordnung in einem System dar. Der Mensch wird als ein offenes System betrachtet. Je höher die Unordnung in einem System ist, desto höher ist auch die im System vorhandene Energiemenge. Das liegt daran, dass – dramatisch ausgedrückt – während des Verfalls der Dinge, wenn ein System also in Unordnung gerät, sehr viel Energie entsteht und zwar, ohne dass dafür Energie verbraucht werden muss! Um in der Folge wiederum „Ordnung herzustellen“, muss allerdings sehr viel Energie aufgewendet werden. Beispiel: Ein Kinderzimmer kann ohne großen energetischen Aufwand seiner Bewohner in kürzester Zeit in größte Unordnung verfallen – zum Aufräumen allerdings bedarf es fürchterlich viel Energie und es dauert schrecklich lange! Fazit in Kurzform: Unordnung schafft die Energie, die gebraucht wird, um Ordnung herzustellen!

Für Sie bedeutet das schlicht Folgendes: Da auch Sie als Teil des Kosmos täglich Energie brauchen, so erhalten Sie diese am besten, indem Sie in Ihrem Leben ein gewisses Maß an Unordnung absichtlich etablieren, ohne dies als nachteilig zu empfinden. Das erreichen Sie am besten dadurch, indem Sie öfter einfach „nichts“ tun! Dadurch entsteht automatisch eine gewisse Unordnung, also auch Energie. Sie sind dann, ohne es zu wissen, an die große „kosmische Steckdose“ angeschlossen und tanken die Energie, die Sie wirklich recht nötig haben.

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den körperlichen und den spirituellen Ebenen aus.

### **Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)**

Zum Zeitpunkt Ihrer Geburt dürfte es eine Reihe Energie raubender Situationen gegeben haben, die in Ihnen als wichtige Erfahrung Eindruck hinterlassen haben. Möglicherweise war auch Ihre Geburt selbst in einer besonderen Weise „anstrengend“. Manche der Erfahrungen und Situationen dürften direkt Sie selbst betroffen haben, andere die Menschen Ihrer Umgebung – beispielsweise Ihre Mutter, Ihre Eltern. Derartiges ist aber für Ihr damaliges Erleben zur zweitrangig.

Entscheidend war das Gefühl einer geschwächten Lebenskraft, verbunden mit der zunächst unbeantworteten Frage, woher die dringend benötigte neue Energie kommen sollte. Solange diese Frage nicht sinnvoll beantwortet werden konnte, mussten Sie entweder Raubbau an Ihren Kräften treiben, zum Beispiel über kompensatorisches Verhalten („... ich tue so, als ob das alles nicht wahr ist ...“) oder sich immer wieder einer auf Dauer unleugbaren Antriebsschwäche ergeben.

Sie sind anlagemäßig stark angereichert mit metaphysischen Energien, die allerdings in solcher Form und ohne besondere Hinweise „zu ihrer Handhabung“ nur schwer in der Realität nutzbar beziehungsweise „positiv umsetzbar“ sind. Ihr Lebensgefühl könnte lauten: „Meine grundsätzliche Antriebsschwäche, oft verbunden mit dem bitteren Gefühl der Wehrlosigkeit, kann ich nur schwer oder nur zeitweise wirklich überwinden. Ich möchte das ändern, weiß aber nicht wie.“

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Lernen Sie, die Ihnen zur Verfügung stehenden Energien mehr und mehr ökonomisch einzusetzen. „Niemals überanstrengen“ – dies sollte für Sie eine immer zu beachtende Regel sein. Werden Sie aufgeschlossener und auch vielleicht etwas „sensibler“ gegenüber „unerklärlichen“ energetischen Zuflüssen (Sie wissen, „die kosmische Steckdose“ ...). Lernen Sie weiterhin, diese konsequent für sich zu nutzen.

Außerdem werden Sie zudem lernen müssen, sich besser zu wehren! Geben Sie „Kontra“, wenn Sie „Kontra“ geben müssen! Stecken Sie nicht zurück! Leisten Sie angemessenen Widerstand!

Greifen Sie an, wenn es nötig ist. Weichen Sie zurück, wenn es klug ist. Geben Sie beim „Nachgeben“ aber immer mit einer „nach vorne gerichteten gespannten Energie“ nach. Seien Sie wie Bambus, von dem man sagt: „Er fürchtet den Sturm nicht, weil er biegsam ist.“

Auch im Bereich der Sexualität liegen für Sie hervorragende Lösungswege verborgen: Die erobernde, in gewissem Sinne auch aktive Seite der Sexualität sollte Ihre größere Beachtung finden und noch mehr entwickelt werden. Möglicherweise sind Sie beim Sex oft einfach zu passiv, vielleicht haben Sie auch eine masochistische Neigung. Das ist natürlich nichts Schlimmes und Sie sollten lernen, auch solche Neigungen absichtlicher und deutlicher zu zeigen. Häufig dürften Sie zudem starke erotische Fantasien haben. Leben Sie diese auch aus. Das sollte Ihnen aufgrund Ihrer vermutlich hoch charismatischen Ausstrahlung auf das andere Geschlecht gar nicht so schwer fallen. Behindern könnte Sie allerdings eventuell eine gewisse sexuelle Versagensangst (als Bild einer vermeintlich nicht zur Verfügung stehenden Energie), die Sie sich – falls vorhanden – zunächst eingestehen lernen müssen. Erst dann kann diese sexuelle Energie verfeinert und in Form einer höheren Sexualität gelebt werden – zum Beispiel im Tantra, einer Ihnen sehr zu empfehlenden Form sexueller Vergnügung!

Ihr Blick sollte allgemein nicht zu sehr auf Ihre eigene Person, sondern öfter auch auf das „Lebensganze“ gerichtet sein. Ihre starke Medialität kann von Ihnen nur positiv und bewusst gelebt werden, wenn Sie Ihr Ich nicht allzu sehr oder gar allein in den Brennpunkt des Bewusstseins stellen.

Zunächst müssen Ihre Träume in die Tat einfließen! Doch schon die alten Chinesen sagten: „Wer nichts bewegt, bewegt am meisten.“ Entscheidend ist Ihre Einstellung zum Tun, zum Handeln, zur Produktivität, zur Leistung, zum Wachstum. All das sind Begriffe, die heutzutage einen enormen Stellenwert haben, beinahe „heilige Begriffe“. Wirtschaftlich ist jedes Geschäftsjahr, in dem es keine Wachstumssteigerung gegeben hat, ein „schlechtes, verlorenes Jahr“. Würde man Derartiges konsequent zu Ende denken, müsste es ein unendliches Wachstum geben. Jeder weiß: Das ist unmöglich. Und gerade Sie wissen das am besten! Handeln Sie also danach! Oder besser: Handeln Sie öfter eben einmal nicht – und wenn, dann bewusst und in voller Absicht! Und wenn Sie das nach einer Weile gut „in den Griff bekommen haben“ oder gar meisterhaft können, dann kommt „die zweite Stufe der Energierückgewinnung“: das „absichtslose Handeln“. Aber bis dahin darf es gerne noch eine Weile brauchen ...

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

Muskellähmungen, Muskelatrophie/ -dystrophie, Seuchenempfänglichkeit, starke Infektionsdisposition, Suchtveranlagung, alle Vergiftungen, Giftansammlungen im Körper, Zahnfäule, Verletzungen der Füße (auch Blasen), allgemeine Antriebschwäche, Fußdeformationen und -verletzungen.

## **DIE SUCHE NACH DEM HEILIGEN GRAL**

Neptun / Jupiter

### **Erscheinungsform (Auswirkung):**

Ihr Persönlichkeitsprofil zeigt, dass Sie im buddhistischen Sinne mit einem tiefen und weiten Potenzial hoher geistiger Erkenntnis und metaphysischer Begabung ausgestattet wurden – Sie sind ein in diesem Bereich spirituell hoch entwickelter Mensch und/ oder können sich rasch in diese Richtung entwickeln. Die Türen zur Erleuchtung stehen Ihnen weit offen. Treten Sie hindurch!

Obwohl Sie Ihre bisherigen Lebenserfahrungen anlagegemäß eher still und unauffällig oder gar unbemerkt von der Außenwelt gemacht haben mögen, so hatten und haben sie doch einen dauerhaften und steten Einfluss auf alles, was Ihre sehnüchtige, nicht zu unterbrechende Suche nach dem alles heilenden Sinn des Lebens und nach hoch fliegender geistiger Erweiterung und Erkenntnis betrifft. Sie suchen und fragen, fragen und suchen und ... hören manchmal die Antworten nicht? Nun, dann befinden Sie sich wohl in jenem fundamentalen Konflikt des Menschen, den man bezeichnen könnte als: „Bin ich Priester(in) oder Heilige(r)?“

Dies ist einer der großen klassischen Konflikte der Menschheit. Auch aus diesem Stoff sind die griechischen Tragödien gewoben. Es dreht sich im Kern auch in Ihnen um den Widerstreit zwischen dem menschlichen Geist, der immer irren kann, und der ewigen Weisheit, die immer unbeirrbar ist. Diese Spannung leben Sie mehr oder weniger intensiv. So zeigt sich vermutlich in Ihnen eine Art innerer geistiger Kampf zwischen einerseits dem rein „egogesteuerten“ (und daher eventuell auch manchmal übertriebenen) Anerkennungsbedürfnis der eigenen geistigen Klugheit und Reife und andererseits dem, was der Mensch einfach nur die „schlichte Wahrheit“ nennt.

Haben Sie sich nicht schon oft so gefühlt, als ob Sie nie an Ihr Ziel kämen? Haben Sie sich nicht schon „tausendmal“ gefragt, wann endlich sich Ihnen Wahrheit offenbart? Haben Sie sich nicht schon manchmal – wenn alles einfach zu lange dauerte – einen Erfolg in die Tasche geflunkert? Oder ein ursprüngliches Ziel nur ein wenig hinausgeschoben, um es doch noch in der Zeit zu erreichen? Wenn ja, so ist das „menschlich“ wie kaum ein anderes Verhalten und Begehren. Schwierig ist es dennoch, weil Sie ja letztlich an der Wahrheit und an nichts als der Wahrheit inte-

ressiert sind. Nur diese bringt Erfüllung – alles andere bringt nur weitere Suche.

Sie selbst dürften vermutlich am besten einschätzen können, ob Sie eher den „Priesterlichen“ zugehören (welche oftmals vieldeutig und im Übermaß reden und wenig handeln) oder eher den „Heiligen“ (welche eindeutig und wenig reden und oft eindrucksvoll handeln). Die „Priesterlichen“ beeindruckten durch ihre Worte. Sie sprechen über den Glauben, das Prinzip der Hoffnung und die vielen Zweifel im Leben. Die „Heiligen“ überzeugen durch ihre guten Taten, die vielen Menschen Gewissheit bringen. Einem dieser beiden menschlichen Bilder werden Sie sich selbst im Leben bewusst oder unbewusst annähern! Und manchmal kann es auch geschehen, dass Ihre Mitmenschen in Ihnen entweder das eine oder das andere sehen wollen. Lassen Sie sich dadurch nicht beirren, folgen Sie Ihrem Weg!

Ihr Charisma wirkt dabei – unabhängig von seiner äußeren Sichtbarkeit, die mehr oder weniger deutlich sein kann – auf viele Menschen „betörend“, „positiv einnehmend“ und „vorbildlich“. Sie sollten diese Wirkung auf Ihre Mitmenschen auf gar keinen Fall unterschätzen, denn in einer geheimen Weise haben Sie damit eine subtile positive Macht über Ihre Umgebung, sozusagen eine Art „unerklärlichen spirituellen Charme“, den Sie unentgeltlich versprühen. Eine in der Herzentiefe begründete Sympathie, die Sie in anderen Menschen hervorrufen. Kaum jemand mag oder will oder braucht sich dem entziehen. Ob dies alles immer deutlich und zu jeder Zeit spürbar ist, kann nicht gesagt werden, aber auch nur „kleine Dosierungen“ erzielen hier große Wirkungen.

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den geistigen und den spirituellen Ebenen aus.

### **Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)**

Ihre dem Grunde nach schon vorgeburtlich angelegte ständige Suche nach Wahrheit bedingt ein ständiges Ringen um Gewissheit und einen ständigen Kampf gegen den Zweifel. Sie sind mit großen, beeindruckenden und effektiven geistig-spirituellen Fähigkeiten ausgestattet, einzig um zu suchen und zu finden. Vornehmlich und ursächlich sind Sie zunächst allerdings ein Suchender – ein Suchender im Stillen, der nicht viel Aufhebens macht um seine Passion, dem aber Kontemplation und Stille „wesensgemäß“ und buchstäblich „wesentlich“ sind.

Im fernen Reich der Herkunft, „wo alle Ursachen wurzeln“, werden Sie als ein(e) Heilige(r) gelten, deren oder dessen Lächeln alle kennen. Nur so ist Ihre im realen Leben oft unverständliche Zuversicht zu begründen, mit der Sie sich und andere aufrechterhalten. Ihr persönliches Lebensgefühl könnte lauten: „Den Sinn des Lebens werde ich suchend nie finden, so bin und bleibe ich ein ewig Suchender. Denn der Sinn des Lebens ist das Leben selbst. Daher braucht das Leben selbst nie gesucht, sondern nur gefunden zu werden, denn es ist immer anwesend.“

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Lernen und verinnerlichen Sie mehr und mehr, dass der Sinn des Lebens das Leben selbst ist. Begreifen Sie in vollem Umfang, dass die wesentlichen Dinge des Lebens immer einfachster Natur sind und dass alles Komplizierte in der Regel weit von der schlichten Wahrheit entfernt liegt. Alles, was Sie brauchen, liegt Ihnen bereits (vielleicht schon sehr lange unbemerkt) zu Füßen. Schauen Sie häufiger auf das Naheliegende, wenn Sie nach Wahrheiten suchen, denn im Fernen warten oft genug nur Trugschlüsse.

Elementar wichtig wird für Sie immer sein, sich an Ihre Wahrheit zu halten – auch wenn Sie wissen, dass es „nur“ Ihre Wahrheit ist. Lernen Sie mehr und mehr, Wahrheiten immer auch als die bislang nur unwiderlegbar gebliebenen Irrtümer zu betrachten. So können Sie sich zukünftig in entsprechenden Situationen einfach viel leichter von ihnen lösen. Denn wenn Sie sich zu lange „an die Unwahrheit klammern“, geben Sie zu sehr das Bild des zuvor beschriebenen Priesters ab – Sie reden dann viel und wollen überreden, anstatt mit Taten zu überzeugen.

Nutzen Sie Ihr Charisma, um sich selbst – und wenn die Welt es möchte, auch ihr – zu zeigen, dass das Leben den Sinn seiner selbst bereits in jedem Augenblick in sich trägt und dass dieser Sinn eigentlich von jedem Menschen auffindbar ist. Sie allerdings können – im Unterschied zu manchen anderen – wirklich tatkräftig helfen, Lebenssinn auffindbarer zu machen. Sie sind nicht nur Sucher, Sie sind auch Finder! Nutzen Sie das unbedingt!

Und noch etwas Wichtiges: Lernen Sie – sowohl in Bezug auf sich selbst wie auf andere – zu vergeben. Selten ist ein Mensch dem Menschsein so nah wie im Vergeben. Tief in Ihrem Innern wissen Sie ja eigentlich auch, dass menschliche Weiterentwicklung letztlich nur über das Vergeben möglich wird, jedes Nachtragen behindert auf dem Weg. Vergeben heißt: erkennen, was wahr ist.

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

allgemeine medizinische Fehldiagnosen, Psychosen, manchmal erhöhte Vergiftungsneigung, Suizidneigung aufgrund fehlenden wahren Lebenssinns. Hinweis: Ihre im Vergleich sehr große innere Affinität zu homöopathischen Arzneien sollten Sie für die Behandlung etwaiger körperlicher, seelischer, geistiger oder spiritueller Erkrankungen unbedingt nutzen.

## DAS RECHT AUF MEINER SEITE

Pluto / Jupiter

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Mal ehrlich: Sind Sie rechthaberisch? Wenn Sie jetzt „Ja“ gesagt haben, dann könnten Sie eigentlich gleich die Beschreibungen der Ursachen der Auswirkungen dieser Konstellation nur noch kurz überfliegen und sich dann – etwas ausgiebiger – den Lösungen und Empfehlungen zuwenden.

Wenn Sie allerdings jetzt mit „Nein“ antworten, dann wird es vermutlich wenig Sinn haben, Sie vom Gegenteil zu überzeugen oder Ihnen einen Ratschlag zu geben (wie Sie nun zum Beispiel weiterlesen sollten). Denn von dem, was Sie einmal gesagt haben, rücken ja nicht so leicht ab, oder? Das gewisse „Augenzwinkern“, das Sie vermutlich gerade bemerkt haben, sollte an dieser Stelle nicht darüber hinweg täuschen, dass es sich bei der so genannten „Rechthaberei“ um eine ziemlich hartnäckige und ernst zu nehmende Auswirkung Ihrer Anlagestruktur handelt. Tatsächlich ist „ihr Geburtsbild der Meinung“, sie seien mit einer gehörigen Portion Rechthaberei ausgestattet worden.

Wenn Sie aber dennoch bis hierher gelesen haben (...) so lassen Sie sich doch einmal Folgendes sagen: In Streitgesprächen zum Beispiel gibt es naturgemäß unterschiedliche Standpunkte und Sichtweisen ein und derselben Sache. Das, was für Sie das so genannte „Gegenteil“ (die Meinung des anderen) Ihres Standpunktes darstellt, könnten Sie im Grunde beziehungsweise in vielen Fällen auch einfach als eine „hilfreiche Ergänzung“ Ihrer Sicht auf die Dinge verstehen. Das allerdings fällt Ihnen schwer, vermutlich weil dieser „neue Gedanke“ nicht von Ihnen stammt. Sie leben generell lieber in „Ihren alten Gedanken“, die Sie wie einen kostbaren Schatz bewahren, behüten, verteidigen. Natürlich ist das an dieser Stelle etwas überzogen formuliert, doch dürfte es die Zusammenhänge im Kern dennoch treffen.

Vielleicht kennen Sie sogar eine noch deutlicher ausgeprägtere Variante dieser Beschreibung aus eigener Erfahrung: Was passiert, wenn Ihnen jemand widerspricht, wenn Sie „einen Teil Ihres Schatzes offenbart haben“, wenn Sie also Ihre lang entwickelte und bestens durchdachte Meinung geäußert haben? Ist es nicht so, dass Sie dann – natürlich nur im bildlichen Sinne – zu einer Art „Kreuzritter“ werden können, der mit „gezogenem Schwert“ in fremdes geistiges Land einfällt und jeden „unter Androhung des Todes unter seine Vorstellung zwingt“? Nehmen Sie nicht zuweilen unerbittliche Züge an, wenn es im Geistigen „hart auf hart geht“?

Vermutlich konnten Sie sich schon als Kind nur schwer oder überhaupt nicht mit Dingen beschäftigen, die in Ihrem eigenen Interessenbereich lagen. Natürlich dürfte Ihnen das nicht wirklich bewusst gewesen sein. Umso mehr ist es daher aber nötig, als heute Erwachsener die Frage nach der vermeintlich absoluten Richtigkeit und Gültigkeit der eigenen geistigen Ausrichtung zu stellen. Einfacher gesagt: Haben Sie wirklich immer Recht? Leider wird die so genannte Rechthaberei von anderen Menschen in der Regel als ein recht negativer Persönlichkeitszug erlebt, sodass Sie häufig auch deshalb angefeindet oder von manch anderem auch gemieden werden. Das müsste dann gar nicht sein, denn nur ein wenig mehr „geistiger Toleranz“ (auch und gerade gegenüber denen, die einen „objektiv falschen“ Standpunkt einnehmen) würde Ihnen das Leben sehr erleichtern. Außerdem würden Sie eigenartigerweise durch diese „neue Toleranz“ auch etwas verlieren, was Ihnen „im Hintergrund Ihrer Gedanken schon lange herumkriecht“ und Sie schon lange belästigt: Zweifel!

Wenn Sie trotz Ihrer vehement vertretenen Meinung gleichzeitig nagende Zweifel an dieser verspüren, so ist es „fünf vor zwölf“! Eine salopp formulierte Aufforderung an Sie könnte lauten: „Kriegen Sie sich ein!“ Und versuchen Sie sich klar zu machen, dass Sie nur ein Teil einer unendlich weiten geistigen Welt sind, in der es die verschiedensten Völker mit den unterschiedlichsten Gewohnheiten und Weltbildern gibt. Unterschiede sind nötig, um die (auch geistige) Welt in ihrer Vielfältigkeit (die nicht zu leugnen ist) zu erbauen.

Hinweis: Dieses Persönlichkeitsprofil wirkt sich vorrangig auf den geistigen Ebenen aus.

### Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

In Ihnen ist ein starker Widerwille angelegt, sich in die Vorstellung eines anderen zu begeben oder auch nur Teile dieser anderen Vorstellung als eine „mögliche Sicht der Dinge“ in Erwägung zu ziehen. Sie lassen sich auch nicht leicht davon überzeugen, dass eine andere Sicht der Dinge die Betrachtung lohnt. Die Ursache findet sich vermutlich darin, dass Sie in ein Elternhaus hineingeboren wurden, in dem der geistigen Welt entweder überhaupt keine Bedeutung beigemessen wurde – oder aber die allergrößte!

Im letzteren Fall waren Ihre Eltern (eventuell auch nur eines der Elternteile) von der geistigen Welt derart fasziniert, dass sie sich dort selbst „unaufhörlich“ aufhielten (Dialog: „Mama, wo ist Papa?“ – „Der arbeitet in seinem Zimmer, das weißt du doch.“) Möglicherweise sind Sie aber von Ihren Eltern zum „Auch-wissen-Müssen“ gezwungen worden und dürften solange „nicht aus dem Zimmer, bis Sie nicht alles richtig gelernt hatten“. In jedem Fall dürfte Ihnen aber schon als Kind kein freier, aus eigenen Überzeugungen gewählter Weg in die geistige Welt ermöglicht worden sein. Krass formuliert: Es herrschte eine Art „Inquisition“.

Innerhalb Ihrer Anlagestruktur resultiert die vermutlich relativ hohe Intoleranz gegenüber anderen Lebensanschauungen wahrscheinlich aus einer Angst vor solcher Überbetonung (wie gesagt: in manchen Fällen auch Unterbetonung) der geistigen Welt durch Ihre Eltern. Ihr in diesem Zusammenhang dominantes Lebensgefühl: „Ich bin ein Kreuzritter und ich habe Recht“ kann seine wahren Ursachen in weit zurückliegender „grauer Vorzeit“ haben, in der die menschliche Sicht der Welt (noch ausschließlicher als heute) von Absolutheiten geprägt war, die später relativiert oder als falsch erkannt wurden. Die Erde galt früher als eine Scheibe und Millionen Menschen dachten: Das ist „richtig!“ Heute weiß man anderes, aber auch das mag bald „falsch“ sein. Weltansichten, Standpunkte, Meinungen „überholen sich“ irgendwann. Seien Sie also vorsichtig beim „Beharren auf Richtigkeit“.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Lernen Sie, mehr und mehr Kompromisse zu schließen. Die Wahrheit (um die es ja auch Ihnen aus gutem Grunde geht) wird nicht vom Menschen gemacht, sie wird als etwas Vorgegebenes gefunden. Sie darf daher auch nicht gemäß dem eigenen Gutdünken manipuliert werden. Beugen Sie der Gefahr vor, Ihnen überlassenes Geistesgut in einer Form zu verändern, die den Ausgangszustand nicht mehr erkennen lässt.

Machen Sie sich eindeutig klar, dass Unterschiede ja auch zur Ergänzung und vor allem Verdeutlichung Ihres eigenen geistigen Standpunktes im Leben dienen. Warum sollten Sie diese dann ausschließen oder gar bekämpfen wollen? Im Gegenteil: Sie werden bemerken, dass gerade unter „Berücksichtigung des Unterschiedes“ der unzweifelhafte Teil Ihres Standpunktes für Sie und andere viel deutlicher und einsichtiger wird!

In diesem Zusammenhang bietet die „buddhistische Sicht der Welt“ einen Gedanken, den Sie sich zu eigen machen könnten: den Gedanken der „Eintracht in der Vielfalt“. Und wussten Sie, dass im Namen des Buddhismus noch nie Kriege geführt wurden!?

### **Auf der körperlichen Ebene lassen sich folgende mögliche Symptome vermeiden**

Hüftgelenkserkrankung, Stoffwechselstörungen aufgrund von Leberschäden.



*Im „Lösungsprofil“ werden die vom Text gemeinten Leserinnen und Leser direkt angesprochen. In aller Ausführlichkeit finden sich hier Ursachenzusammenhänge und Tipps, die anregen, in Übereinstimmung mit den individuellen Anlagen einen guten Weg und eine angemessene Lösung zu finden. Vertrauen Sie als Angesprochene einfach darauf, dass aus der Vielfalt aller gegebenen Informationen der Zusammenhang in Ihre Aufmerksamkeit rückt, der für Sie aktuell von Bedeutung ist. Sie selbst treffen dann Entscheidungen über Richtungsänderungen und Weichenstellungen, durch die später vielleicht andere Aspekte der Lösungsprofile bedeutsam für Sie werden.*

## Einleitung

Das Lösungsprofil beschreibt die Ausdifferenzierungen der Persönlichkeit der zu analysierenden Personen und formuliert ausführlich jeweils deren Erscheinungsformen (Auswirkungen) und wiederum deren Ursachen (Begründungen). Außerdem werden individuelle Lösungswege empfohlen und mögliche Erkrankungsformen genannt, die vermeidbar sind.

## Hintergrund

In den Lösungsprofilen der astrovitalis-Analysen kommt das so genannte „UWK-System“ zur Anwendung, Quintessenz der 25-jährigen Beratertätigkeit des Programmautors. Das „UWK-System“ dient zur Interpretation von Geburtsbildern. „U“ steht für Ursache, „W“ steht für Wirkung und „K“ steht für Kontext.

Die „klassische Astrologie“ beruht auf Prinzipien der Deutung und Beratung, die zwar nicht direkt falsch, jedoch sowohl im äußeren Weltbild als auch im inneren Menschenbild zu begrenzt sind, um ein komplexes System wie „das ganze Leben“ befriedigend zu erfassen. Das Geschehen in diesem unterliegt auch Kräften und Ordnungen, von denen die klassische Astrologie nichts wusste und nichts wissen konnte. Universelle physikalische Gesetze (teils erst in den letzten zwei Jahrzehnten durch die moderne Physik entdeckt), bestimmen das Leben und damit auch sein Abbild: das Geburtsbild. Dieser Wahrheit wird mit dem UWK-System der multikausalen Vernetzung konsequent Rechnung getragen. Die drei Größen „Ursache“, „Wirkung“ und „Kontext“ sind als die Grundpfeiler eines jeden seriösen und umfassenden astrologischen (und psychologischen) Deutungsansatzes anzusehen.

„Ursache“ kann verstanden werden als „der Samen“, „das Verborgene“, „das schwer Erfassbare“, „das ferne Reich der Herkunft“. Die Ursache repräsentiert die objektiv vorgegebene Ordnung (die Tatsache des Lebens), die in und zur Wirkung drängt. Die Unterscheidung von zwei Arten von Ursachen erscheint sinnvoll:

Die „interne Ursache“ ist allgemeiner, oberflächlicher Natur und zeitig bei allen Menschen die gleiche Wirkung. Die „innere Ursache“ ist unmittelbar aus ihrer Wirkung ableitbar.

Die „externe Ursache“ ist individueller, tief liegender Natur und gilt nur für den einzelnen Menschen. Sie ist normalerweise nicht aus ihrer Wirkung ableitbar. In der „externen Ursache“ liegt der Grund für das vom Menschen subjektiv erlebte Leiden.

Es gilt zu bedenken, dass die allein verstandesbasierte Kenntnis der Ursache ein „totes Wissen“ darstellt oder lediglich von Problembewusstsein zeugt (Problemorientiertheit). Daher verhilft sie nicht zu Änderungen an der (negativen beziehungsweise schlimmen) Wirkung. Es bedarf vielmehr der Antriebsenergie, um Kenntnis und Wissen in Konsequenz umzusetzen, das heißt, um vom Denken über das Empfinden zum Handeln zu kommen.

„Wirkung“ sollten verstanden werden als „die Frucht“, „das Näherliegende“, „das Offensichtliche“, „die Nachricht des Boten aus dem fernen Reich der Herkunft“. Sie stellt das Symptom, das Anliegen beziehungsweise das gefühlte und gedachte Problem des Menschen dar. Prinzipiell kann eine Wirkung in guter oder schlimmer Form in Erscheinung treten.

Es ist wichtig zu wissen, dass Änderungen an negativen Wirkungen nur der oberflächlichen Behandlung von Symptomen entsprechen. Denn: Die schlimme Wirkung ist nicht das eigentliche Problem, sondern nur dessen Folge.

Leiden ist eine „blinde Lösung“, ist „blinde Ordnung“. Sie ist in diesem Sinne „Un-Ordnung“ und führt immer zu hoher Komplexität und Undurchschaubarkeit des Lebens. Die positiv gewandelte Wirkung ist die eigentliche „Er-Lösung“, die nach Durchleben von Un-Ordnung und tiefen Gefühlen gefunden werden kann. Sie ist nicht der Weg, sie ist das Ziel.

Die „richtige“ Lösung ist die (wieder-)hergestellte und angenommene, einfache und durchschaubare Ordnung. Sie ist der „Ein-Klang“ von Ursache und Wirkung, in der der Widerspruch der Begriffe aufgehoben ist. Sie ist das Bild der im neuen Gleichgewicht der Kräfte nun wachsenden schöpferischen Lebenskraft.

Solche Lösung hält nicht ewig. Sie ist vorübergehend und verweist auf Neues, da durch sie unbekannte Erlebnisfelder erschließbar werden.

Der so genannte „Kontext“ umgibt (gleichsam als „Rahmenbedingung“) „Ursache“ und „Wirkung“ – damit Problem und Lösung – so wie die Erde die in ihr gewachsene Pflanze „umgibt“. Hinsichtlich des Leidens muss der (Rahmen gebende) Kontext positiv verändert werden. Das bedeutet: Der Kontext muss neu generiert werden, damit sich auch die negative Wirkung zur positiven Lösung wandeln kann und damit Ursachen (und damit die Determiniertheiten) rückwirkend akzeptiert werden können. Nur ein positiver Kontext ermöglicht der guten Lösung, sich einzustellen, „sich selbst zu finden“. Dies ist der Weg, auf dem Schicksal annehmbar und zudem bewusst gestaltbar wird. Der Kontext ist der astrologische Lösungsfokus. Bleibt er unberücksichtigt, so ist die Analyse nur Stückwerk mit kurzfristiger Wirkung.

Negative Auswirkungen unseres Lebens finden in negativen (weil wandlungsresistenten) Kontexten statt. Negative Kontexte lassen in ihrem Rahmen immer nur ebensolche negativen Wirkungen zu. Positive Auswirkungen unseres Lebens finden dagegen in positiven (weil wandlungsfähigen) Kontexten statt. Positive Kontexte lassen daher in ihrem Rahmen auch ausschließlich positive Wirkungen zu.

Der positiv gewandelte Kontext ist der Schlüssel zur Veränderung. Er ist nicht die eigentliche Lösung, aber er verhilft zu ihr. Er ist der Weg zur Lösung, nicht das Ziel. Auch die Antwort eines I-Ging eröffnet immer nur einen Weg.

## Nutzen

Das Lösungsprofil stellt durch die Verwendung des UWK-Systems die individualisierteste Aussageebene der astrovitalis-Analyse dar. Das Lösungsprofil beschreibt drei wesentliche Bereiche dieser Aussageebene und ist dementsprechend unterteilt: die Auswirkungen vorhandener Anlagestrukturen, die inhaltlichen Begründungen dieser Anlagestrukturen (Bestimmung der Ursachen) und die Beschreibung der individuellen Lösungswege durch konkrete Handlungsempfehlungen.

Hinweis für Berater: Die Ursachenbeschreibung erfolgt in der Regel in der Vergangenheitsform. Grund: Ursachen sind unabänderbar und liegen immer in der Vergangenheit. Außerdem vermittelt dies den zu analysierenden Personen (zurecht) das positive Gefühl, ein mögliches ursächliches Problem überwinden zu können, wenn es selbst schon als vergangen kommuniziert wird. In Wirklichkeit sind es zwar nicht die Probleme, die es zu „überwinden“ gilt, sondern deren negative Auswirkungen, aber das gute Gefühl ist entscheidend, um zum Handeln zu kommen!

Der Nutzen der Lösungsprofil-Analyse liegt vor allem in seiner Ausführlichkeit und der breiten Aufnahme der in jedem Profil angesprochenen Thematik. Es ist, sowohl psychologisch als auch astrologisch, immer sehr schwierig, Wirkungen und deren wahre Ursachen zu verknüpfen und verknüpft zu finden. Und es ist nicht weniger schwierig, aus dieser Verknüpfung auch einen individuell richtigen Lösungsweg abzuleiten. Deshalb sind die astrovitalis-Lösungsprofile sicherlich ein interessanter Wegbegleiter für Ärzte und Therapeuten, Berater und Coaches – und für alle, die sich im Auftrag ihrer Klienten mit „tief sitzenden Problemen“ und ihren Wirkungen für „das ganze Lebens“ beschäftigen müssen und wollen.

## Psychologie: Stichworte

### ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

Sucht Widerstände; ist aggressiv! Projektionen eigener Wut. Stressliebend.

Die drückende Hitze: st auf Dauer von niemandem zu ertragen.

Der Energiestau: entspricht dem Zustand latenter Aggression.

Die Aggression: als gestaute Energie sollte in die Form konstruktiver Handlungskompetenz transformiert werden.

Das Fahren mit angezogener Handbremse: lässt im Verhältnis zum hohen Energieverbrauch nur wenig gefahrene Wegstrecke zu.

### WAHRHAFT LEBEN IST ARBEIT AN SICH SELBST

Saturn / Sonne

Man ist früh erwachsen; hat Angst vor Subjektivität. Stress- und leistungsbereit.

Die Endlichkeit der Zeit: existiert nur in der menschlichen Vorstellung und lässt den Menschen keine Zeit haben.

Die Alterung: geht immer einher mit einem zu würdigenden Zuwachs an Lebenserfahrung.

Das Leistungsbewusstsein: sollte nicht den Blick auf das scheinbar Unbedeutende verstellen.

Der kleine Erwachsene: ist wie ein großes Kind – immer „irgendwie“ noch zu jung und „irgendwie“ schon zu alt.

### VERNUNFT IST VOR- UND RÜCKSICHT

Saturn / Jungfraumerkur

Seelisch verstopft. Versagensangst, weil Lebensrisiko ausgeklammert ist.

Die Ordnung an sich: Alles im Leben hat seinen Platz, den es in Würde einnehmen sollte.

Die Anpassung als Regulativ: Schadensbegrenzung durch ständige Analyse der aktuellen Lebensumstände.

Der Perfektionsanspruch: führt zu Versagensangst, weil die Ansprüche zu hoch gesteckt sind.

Die Krämerseele: sollte überwunden werden, um mehr Hingabe an die schönen Dinge des Lebens zu erfahren.

### DEM SINN DES LEBENS AUF DER SPUR

Saturn / Jupiter

Angst vor Sinnlosigkeit. Philosophische, grüblerische, zweiflerische Natur.

Die Zehn Gebote: Es gibt Regeln, die sind unantastbar.

Die Suche nach Wahrheit: Die Wahrheit ist oft nur der im Moment unwiderlegbare Irrtum.

Die anzweifelbare Überzeugung: Nur die Götter sind allwissend, der Mensch lernt und sucht Zeit seines Lebens.

Der pessimistische Denker: Die Melancholie ist des Philosophen treueste Geliebte.

### DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

Leben in eigener Scheinwelt. Kulissen- und Attrappengefühle. Was ist Leben?

Die Schuld und die Scham: sind die Zwillingstöchter des verneinten Lebens.

Die bewegungslose Stille: offenbart alle Bewegung und alle Töne der Welt in einem Augenblick.

Der kühle Wald: ermöglicht den Rückzug und bringt Heilung im Stillen.

Der Grenzgänger: wandelt zwischen den Welten, weder ganz in der einen noch in der anderen.

### ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

Vaterbild von Mutter geschwächt. Richtungslosigkeit führt zu Anlehnung.

Die Unkalkulierbarkeit der Kräfte: führt zuweilen auch zu ungeahnten Lösungen.

Der Mangel an innerer Statik: sollte nicht mit unreflektiertem Anlehnungsbedürfnis kompensiert werden.

Das nicht folgerichtige Handeln: kann im Sinne paradoxer Wendungen überraschende Zusammenhänge sichtbar machen.

Gasgeben bei durchgetretener Kupplung: lässt im Verhältnis zur frei werdenden Energie nur wenig Effektivität erwarten.

### WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

Wurzellos; kann haltlos sein. Fühlt sich sicher, wenn alles unsicher ist.

Der Bestandsverlust: ist Abbildung der generellen Vergänglichkeit der Dinge.

Die Ungesicherheit: ist Folge zu geringer Ausrichtung auf materielles Lebensgewicht.

Die leere Batterie: hat sich nach Kurzschluss der Pole entladen.

Das Leben zwischen Tür und Angel: macht im Sinne eines Nomaden unabhängig von Standorten.

### **ZU HAUSE ÜBER DEN WOLKEN**

Uranus / Mond

Angst vor Nähe, daher seelisch wenig belastbar. Scheinüberlegenheit.

Der Empfindungsverlust: ist hier ein Schutzmechanismus, um die Seele vor Schaden zu bewahren.

Die Eindrucksallergie der Seele: wird durch das Einhalten von seelischen Sicherheitsabständen respektiert.

Die Distanz zum Mütterlichen: ist der vorläufige Preis, der für seelische Unversehrtheit zu zahlen ist.

Die Unnahbarkeit: muss im Laufe des Lebens in eine direktere Auseinandersetzungsfähigkeit transformiert werden.

### **DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS**

Uranus / Jupiter

Geistig beweglich bis richtungslos; auch intuitiv. Häufig Erfahrungslücken.

Die Erleuchtung: ist für den Menschen das höchste anzustrebende Ziel.

Die Bilderflut: sollte immer daran erinnern, dass Qualität – nicht Quantität – entscheidet.

Die ungehinderte Bewegung: ermöglicht es dem Menschen, Entwicklungsschritte nach vorne ohne größere Schmerzen zu machen.

Die mentale Befreiung: als Gegenteil geistiger Erstarrung ist die Quelle der Hoffnung.

### **WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN**

Neptun / Mars

Revierunsicher; oft zu schwaches Ego oder nachlässig im Realen. Traumtäter.

Die kosmische Energie: muss nur gefunden werden.

Die Auflösung von Energie: stellt nichts als eine Transformation in einen höheren, erlösten Zustand dar.

Die Antriebsschwäche: macht die Frage bewusst: Wie kommt man zum Handeln?

Die Wehrlosigkeit: muss zu Gunsten einer energetisch punktgenauen Handlungsfähigkeit überwunden werden.

### **DIE SUCHE NACH DEM HEILIGEN GRAL**

Neptun / Jupiter

Heiliger oder Priester? Anschauungen durch Gewissheitserfahrungen absichern.

Die Suche: Ausschau nach dem Sinn der Dinge.

Der Zweifel und die Gewissheit: Mit dieser Widersprüchlichkeit leben lernen.

Der Priester und der Heilige: Würde erlangt man nicht durch Worte, sondern durch Taten.

Die latente Ungläubigkeit: Antworten können genauso ernsthaft gemeint sein wie Fragen.

### **DAS RECHT AUF MEINER SEITE**

Pluto / Jupiter

Starke Missionierungstendenz. Geistig unbeugsam eventuell wider besseres Wissen.

Der geistige Weg: Der menschliche Geist will die Welt erobern.

Die Überzeugung: Auf den geistigen Pfaden ist klare Orientierung wichtig.

Der Kreuzritter: Vorsicht, wenn mit gezogenem Schwert Überzeugungsarbeit geleistet werden will.

Die geistige Unterwerfung anderer: dient oft nur als Absicherung der eigenen unsicheren Überzeugung.

Dies sind 23% der Gesamtheit aller in Geburtsbildern erfassbaren Konstellationen.

*Hier können Leserinnen und Leser ihres Profils genau das: sich „Stichworte“ geben lassen, die sie auf unterschiedlichste Spuren im Rahmen ihrer Anlagekonstellation führen können. In den anderen Profilmereichen können sie diesen Spuren dann in die jeweiligen speziellen Gebiete folgen. Schnelle Erfassung von Themen und Zusammenhängen ist der Vorteil von Stichworten. Ein guter Einstieg für „Schnellstarter“ oder als „Auftakt“ für spätere vertiefende Lektüren des Profils.*

## **Einleitung**

Die Stichwortanalyse ist eine Zusammenfassung der gesamten astrovitalis-Textaussagen in überschaubarer Kurzform. Mehr als nützlich für effektives und schnelles Erfassen von großen Zusammenhängen.

## **Hintergrund**

Da schon allein die Menge der Aussagemöglichkeiten eines Geburtsbildes gewaltig ist, besteht oft Bedarf, eine komprimierte Form aller Aussagen zu generieren. Zudem lässt sich auf diesem Wege ein Geburtsbild in seinen Grundaussagen überfliegen.

## **Nutzen**

Über die Stichworte können Sie die sowohl zeitlich wie inhaltlich weit gehenden Aussagen in fassbarere Kurzformeln bringen. Die einzelnen Begriffe stellen eine thematische Bündelung aber auch Denkanstöße beziehungsweise Deutungsvorschläge zu eigenen Interpretationen durch den Berater dar – und zwar nicht nur zu solchen, die auf astrologischen Erfahrungen basieren.

Die Stichworte sind häufig in Form von, manchen Leser wahrscheinlich „archaisch“ anmutenden, Lebensweisheiten formuliert, wie sie die zu analysierende Person als Geburtsbildeigner oder -eignerin mit entsprechender konstellativer Anlage selbst äußern könnte.

Vorsicht aber bei der Beschränkung auf reine Stichwortbetrachtungen! Denn sie ergeben in Einzelfällen ein verzerrtes Bild. Die Stichwort-Option eignet sich aber hervorragend zur schnellen Erfassung von Lebensthemen und spielt die Vorteile des Computerhirns voll aus, das sein astrovitalis-Programm blitzschnell umsetzt.

## Wellness: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	71
Ernährungstipps . . . . .	73
Therapien . . . . .	80
Sporttipps . . . . .	87

## Wellness: Erläuterungen

*Astrowellness bedeutet: Fitness für das ganze Leben. Der Bereich „Wellness“ wendet sich an alle Leserinnen und Leser ihres Profils und an die Beraterinnen und Berater mit der einfachen Erkenntnis: Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verbinden sich dann zu einer guten ganzheitlichen Lebensweise, wenn „die Dinge richtig zueinander passen“. Deshalb wenden sich die Texte des Wellnessbereichs mit Erläuterungen, Hinweisen und Tipps auch ganz besonders und direkt an diejenigen, die sich vergewissern sollen, was zu ihnen passt: als Ernährungsweise, als Sportlichkeit und als therapeutisches Handeln zur Vorbeugung oder bei akuten Problemen.*

### Die Wellness-Analysen

„Wellness“ ist nur scheinbar eine Modeerscheinung. Dieses Wort lässt sich laut Oxford English Dictionary schon im 17. Jahrhundert finden und lässt sich erstmals durch eine Monografie aus dem Jahre 1654 belegen ("I ... blessed God ... for my daughter 's wealnesse"). Das Lexikon erläutert das Wort als "Zustand des Wohlbefindens oder der guten Gesundheit". Er leitet sich nicht, wie oft fälschlicherweise behauptet, von einer Wortneuschöpfung her und wurde auch nicht von einer Werbeagentur erfunden oder gar markenrechtlich geschützt (als Wortneubildung zum Beispiel aus den Wörtern „well-being“ (Wohlbefinden) und „Fitness“ (körperliche Leistungsfähigkeit)).

Letztlich ist aber auch in diesem Zusammenhang entscheidend, was „hinter den Wörtern steckt“, wenn „in ihrem Namen“ gehandelt wird. Dies gilt für „Medizin“, „Psychologie“, „Astrologie“, „Mystik“ und andere Bezeichnungen gleichermaßen. In all diesen Feldern gibt es Beispiele für die fragwürdige Verwendung der jeweiligen Bezeichnung, ebenso wie für eine fragwürdige Praxis im Rahmen einer Bezeichnung. Kurz: Nicht jedes Handeln verdient seinen Namen und nicht jeder Name verdient es, mit einem fragwürdigen Handeln gleichgesetzt zu werden. Mediziner, Therapeuten, Astrologen und andere Lebensberater und „Lifecoaches“, also auch „Wellness-Berater“, kennen solche Missverständnisse und Fehleinschätzungen aus ihrer jeweiligen eigenen Berufspraxis. Und deshalb sind sie in der Regel auch vorsichtig mit schnellen (Vor-)Urteilen über Aktivitäten in anderen Feldern als ihren eigenen. Die astrovitalis-Analysen basieren auf Erfahrungen eines Handelns, das jeweils seinen Namen verdient, auf praxisbewährtem Wissen und auf der erprobten Kunst der Deutung von Symbolsystemen. Und deshalb stehen auch im Bereich der Wellness-Profile Aussagen zur Verfügung, die für Berater und Coaches immer dann hilfreich sind, wenn ihnen Menschen begegnen, denen gleichsam „das ganze Leben am Herzen liegt“.

Auch im Bereich Wellness dreht es sich (wie in den anderen astrovitalis-Bereichen Medizin, Psychologie, Astrologie, Biorhythmus, Namensanalyse, Zeitqualität) um „das ganze Leben“ des Menschen. Wellness-Berater, die sich nicht auf schematische „Fitnessübungen für Leib und Seele, Herz und Muskeln“ beschränken und lediglich die Ideale des Turnvaters Jahn erneut mit ernährungswissenschaftlichen Durchschnittsweisheiten paaren, wissen genau, dass die „Fragen des Wohlbefindens und des Genusses“ oft andere Antworten brauchen, als sie die üblichen „Anleitungen zum Gut-drauf-Sein“ beinhalten.

Für die Verwendung des Begriffs „Wellness“ in heutiger professioneller Gesundheitsförderung und Vorbeugung empfiehlt sich eine geringfügige, aber essenzielle Veränderung der etymologischen Bedeutung des Wortes, wie sie für das 17. Jahrhundert verzeichnet wurde. Und so meint „Wellness“ auch im Kontext der astrovitalis-Analysen den aktiven Entwicklungsprozess von guter Gesundheit und Wohlbefinden. Auf eine knappe Formel gebracht lässt sich Wellness einfach als „gesund leben und sich wohl dabei fühlen“ oder „mit Genuss gesund leben“ umschreiben.

In den 1950er Jahren entwickelte der amerikanische Arzt Dr. Halbert L. Dunn alternative Vorstellung zu damals vorherrschenden Zielsetzungen ärztlicher Praxis. Mit seinem „High-Level-Wellness-Konzept“ legte er den Grundstein für die amerikanische Wellness-Bewegung. Ursprünglich begriff Dunns Konzeption Wellness als „funktional orientierte Interventionen“, die zur Steigerung individueller, biologischer und soziologisch eingerahmter Potenziale stattfinden sollten. Solche Potenzialsteigerung heißt heute „gesundheitsbezogene Sicherung der Lebensqualität“. Das Verdienst der Wellness-Bewegung ist deutlich: Gesundheit wurde zu etwas Greifbarem und Erlebbar, Gesundheitspflege zu einem Erlebnis.

Ein wesentliches Merkmal des Wellness-Modells heute findet sich in dessen Betonung psychologischer Faktoren und Wirkzusammenhänge, also auch in einer Einbeziehung der Faktoren Spaß, Lust und Genuss bei der Entwicklung von Gesundheitsprogrammen und anderen gesundheitsfördernden Angeboten. Die „basale Kausalebene“ des Wellness-Gedankens, die Bedeutung des „Sinn-Bereichs“ für die Motivation, Gesundheitspflege als Erlebnis zu begreifen, erscheint auch wissenschaftlich inzwischen als relevant und unstrittig. Die Suche nach dem Sinn des Lebens wird damit zu einer der wichtigsten Aufgaben für die Entwicklung eines authentischen Wellness-Lebensstils. Deshalb führen auch alle wichtigen Wellness-Modelle unter „Gesundheitsdimensionen“ auch den Aspekt „Spiritualität“ auf (und beziehen damit religiöse, mystische, transzendente Fragestellungen ein).

Die astrovitalis-Analysen tragen dem innerhalb der Wellness-Profile in primär astrologisch orien-

tiertem Weise Rechnung, durchaus aber auch unter Einbezug anderer Fragestellungen. Die Wellness-Analyse beinhaltet deshalb Tipps zur Ernährung, zu verschiedenartigen Therapiemöglichkeiten und zu geeigneter sportlicher Betätigung. Alle Hinweise sind jeweils speziell auf die besondere Anlagestruktur der jeweiligen zu analysierenden Person ausgelegt und damit hochgradig individuell. Im Ernährungsbereich erhält die Person wertvolle Hinweise zur Grundauswahl, Vermeidung oder Bevorzugung von Nahrungsmitteln, zur Verbesserung oder Änderung ihrer Essgewohnheiten, Vitamin- und Mineralstoffempfehlungen sowie detaillierte Diätvorschläge und -beschreibungen. Berater und Coaches sollten beachten, dass generell zwar alle Auswertungen Gültigkeit haben. Zu bestimmten Zeiten können aber ganz spezielle Themen mehr im Lebensvordergrund stehen als andere. Welche das sind, kann mit hoher Zuverlässigkeit über die Analyse der Zeitqualität in Erfahrung gebracht werden.

Für Ärzte, Therapeuten, Berater und Coaches sind die Wellness-Aktivitäten-Nennungen in Hinblick auf die zu beratenden Personen in zweierlei Hinsicht interessant: Erstens zeigen sie, welche Diäten oder Kuren oder Aktivitäten je nach Anlage und Konstellation generell infrage kommen; zweitens aber finden Berater hier auch ein „Korrektiv“ durch die Art der astrovitalis-Beschreibung, falls Patienten und Klienten ihnen von Aktivitäten berichten, die sie selbst favorisieren, oder von Ernährungsgewohnheiten, die sie selbst praktizierten oder praktizieren oder zu praktizieren gedenken.

„Astrowellness“ ist wohltuende Verknüpfung von Körper, Geist, Seele und Spiritualität. Die astrovitalis-Analysen erfüllen insofern die Ansprüche eines zeitgemäßen Denkens und Handelns, für das Gesundheit nicht immer nur dann „ein Problem“ wird, wenn Krankheit zum Problem geworden ist. Denn astrovitalis-„Programm“ ist schlicht auch die Entfaltung des ganzen Lebens als eines gesunden und genussvollen.



## Wellness: Ernährungstipps

### ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

Kontrollieren Sie Ihren Fleischkonsum. Weder zu viel noch zu wenig Fleisch ist ratsam. Vorzuziehende Fleischsorten für Sie: gemischt, mit einem höheren Anteil an Rindfleisch. Verzichten Sie möglichst auf sehr stark gewürzte, scharfe Nahrung oder schränken Sie zumindest deren Genuss so weit wie möglich ein. So beugen Sie einem Zuviel an Säureproduktion vor. Bis auf bisweilen auftretende Verstopfungsprobleme haben Sie zwar eine recht gute Verdauung, wahlloser Essenskonsums – zum Beispiel, weil Sie sich wieder mal geärgert haben – kann aber zu einer zeitweiligen Beeinträchtigung der Gallen- und Darmtätigkeit und zu erhöhter Reizbarkeit dieser Organsysteme führen. Essen Sie daher möglichst immer langsam und maßvoll.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin E, K, Niacin, Kalium, Fluor.

### WAHRHAFT LEBEN IST ARBEIT AN SICH SELBST

Saturn / Sonne

Essen Sie viel Obst? Das ist gut so. Denn einerseits sollten Sie Ihren Zuckerkonsum kontrollieren und regulieren und andererseits ist in Obst Sonne – also „Leben pur“ – gespeichert! Achten Sie bei Grundnahrungsmitteln immer auf optimale Qualität. Das Beste ist gerade gut genug. Trinken Sie viel, am besten Wasser aus Bergquellen, um Verhärtungen auf körperlicher aber auch auf seelischer Ebene vorzubeugen. Und wenn Sie darauf achten, weniger Fett, weniger Eier und weniger Fleisch zu sich zu nehmen, kann das auch nicht schaden ...

Manifestiert sich Ihre Stressanfälligkeit durch einen oft sehr empfindlichen Magen? Schonen Sie sich. Und wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt rasch die „entsprechenden Pfunde“ wieder abnehmen, denn Ihr Herz ist „ein wunder Punkt“, oder könnte zu einem werden. Schonen Sie es. Übrigens: Schonung kann man hervorragend mit einer gesunden Ernährung erreichen ...

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin E, C, Biotin, Kalium, Phosphor.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie der „Pudel-Plan“, die „Kohlenhydratbetonte-Diät“ und die „Null-Diät“ oder das Fasten infrage.

#### Pudel-Plan

Für Gesundheitsbewusste mit etwas Geduld. Ernährungspsychologe Prof. Dr. Volker Pudel hält von Wunderkuren und Crash-Diäten gar nichts. Er rät stattdessen: Langsam und stetig ohne starre Vorschriften und komplizierter Ernährungskonzepte abnehmen. Für seine Diäten (kohlenhydratreich und fettarm) appelliert er deshalb an die Vernunft der Anwender. Flexible Gestaltung des Essverhaltens gehört zur vernünftigen Umgehensweise mit Nahrung. Rigide Verbote und Appelle („Du darfst nicht ...“) führen eher zu Essstörungen und selten zum wirklichen Diäterfolg. Generell sind Langzeitergebnisse besser als der kurzfristige Verlust von Pfunden. In den Büchern zur „Pfundskur“ und zum „Pudel-Plan“ sind Tests und Übungselemente integraler Bestandteil. Die Leser erhalten so mehr ein Lernprogramm als eine zeitlich begrenzte Diät. Jeder lesende Teilnehmer kann sein Ernährungstraining und Abnahmeprogramm individuell gestalten. Ein längerfristiges Programm ist auch die „Vier-Jahreszeiten-Kur“, ebenfalls von Prof. Pudel mitentwickelt, eine Art schriftlicher Dialog, bei dem man über ein ganzes Jahr anhand von Fragebogen, Ernährungstagebüchern und Beratungsbriefen lernt, sein Ernährungsverhalten zu ändern. Diese „Brief-Methode“ hat sich, ähnlich wie die Gruppenprogramme, als sehr erfolgreich für die Änderung der Ernährungsgewohnheiten erwiesen. Der „Pudel-Plan“ birgt innere Ernsthaftigkeit. Dies entspricht Ihrer konstellativen Anlage sehr.

#### Kohlenhydratbetonte Diäten

Frische Landkost: Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst stehen im Mittelpunkt dieser Diät. Eine ausreichende Versorgung mit Ballaststoffen sowie mit allen Vitaminen und Mineralstoffen ist also sicher gestellt. Bei relativ geringem Kaloriengehalt haben die Mahlzeiten dennoch „Volumen“ und sind reichhaltig. Die Sättigungswirkung ist gut, wenn der Fettgehalt nicht allzu drastisch gesenkt wird. Es sollte jedoch auf laktovegetarische Kost mit Milch und Milchprodukten geachtet werden, um eine ausreichende Eiweiß- und Kalziumversorgung sicher zu stellen.

Beschreibung:

Drei vegetarische Kostformen lassen sich unterscheiden: „vegan“ (ganz ohne tierische Lebensmittel), „laktovegetabil“ (mit Milchprodukten) sowie „ovo-laktovegetabil“ (zusätzlicher Eiverzehr). Bei Vollwert-Küche geht es weniger streng und prinzipiell zu: Die Qualität der Lebensmittel

steht nach dem Motto „so natürlich wie möglich“ an erster Stelle. Qualitätsverluste durch die Verarbeitung und Zubereitung sollen so gering wie möglich gehalten werden. Deshalb ergibt sich ein sehr hoher Rohkostanteil. Kartoffeln, Vollkornreis und -nudeln sowie Brot sind neben geringen Mengen an Fisch und Fleisch die „zu garenden“ Lebensmittel dieser Kost. Wichtig: Bei den kohlenhydratbetonten Diäten muss genügend getrunken werden – am besten Kräuter- und Früchtetees sowie Wasser und verdünnte Obstsaftsäfte. Kaffee, Schwarztee und alkoholische Getränke sind einzuschränken.

### **Null-Diät und Fasten**

Die Küche bleibt kalt. Abgesehen von reichlich Wasser – ca. drei Liter am Tag – und einer Vitamin- und Mineralstoffsubstitution (Kapsel) kommt nichts in den Magen. Beim Saftfasten werden Kräutertees und Säfte getrunken. Fasten oder „Null-Diät“ bedeutet Verzicht auf feste Nahrungsaufnahme. Der Körper soll zur Deckung seines Energiebedarfs vor allem auf die eigenen Energievorräte zurückgreifen. Angestrebt ist ein Abbau der Fettdepots. Aus physiologischen Gründen ist eine solche Beschränkung aber kaum möglich, weil bei dieser „krassen Diät-Variante“ der Kalorien einschränkung immer auch Proteinbestände mit abgebaut werden. Lebensnotwendige Nährstoffe wie Wasser, Vitamine und Mineralstoffe müssen dagegen beim Fasten täglich zugeführt werden. Das so genannte „proteinmodifizierte Fasten“ sieht als einzige Nahrung mit Eiweiß angereicherte Getränke oder Trinkmolke vor, damit der Eiweißabbau des Körpers während der Diät gering bleibt. Die „Null-Diät“ beziehungsweise das Fasten kommt, wenn nicht übertrieben ausgeführt, Ihrem Bedürfnis nach wahrer Reduzierung (der Reduzierung auf das Wahre) entgegen. Daher ist der seelische Effekt dieser Diäten mindestens so hoch zu bewerten wie ihr körperlicher Effekt.

## **VERNUNFT IST VOR- UND RÜCKSICHT**

Saturn / Jungfraumerkur

Bevorzugen Sie vor allem leichte Kost mit möglichst viele Ballaststoffen. Essen Sie zusätzlich zum Beispiel hochaufquellenden Leinsamen, um Ihrer ausgeprägten Neigung zu Verstopfungen wirkungsvoll zu begegnen. Des Weiteren sollten Sie auch mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag trinken und auf störfende Lebensmittel, wie Schokolade oder Bananen, verzichten. Essen Sie stattdessen lieber abends immer einen leckeren Apfel. Und auch sehr wichtig für Sie: Pro Jahr sollten Sie ein- bis zweimal eine komplette Darmreinigung durchführen. Das führt neben dem eigentlichen Reinigungsprozess auch dazu, dass Ihre chronisch trockenen Schleimhäute Erholung finden.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Carotin, Vitamin E, Folsäure, Calcium, Eisen, Fluor.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Immun-Diät“, die „Pritikin-Diät“ und die „Montignac-Diät“ infrage.

### **Immun-Diät**

Nicht nur schlank soll der Diät-Anwender werden, auch die Stärkung der Abwehrkräfte wird gefördert – durch eiweißbetonte, energiereduzierte Mischkost. Bevorzugt werden Lebensmittel, die reich an wichtigen Nährstoffen für das Immunsystem sind. Die Diät setzt auf die Schutzfunktionen unter anderem von Zink, Selen, Eisen, von antioxidativen Vitaminen (E, C, Beta-Carotin) sowie Eiweiß. Diese Nährstoffe sollen in erster Linie aus Vollkornprodukten, gelb-rottem und grünem Gemüse, von Obst und hochwertigen Pflanzenölen stammen, das Eiweiß aus fettarmen Quellen. Diese Diät macht den Zusammenhang von Nährstoffen und stabilen Abwehrkräften deutlich. Viele einseitige und strenge Schlankheitskuren sind dagegen oft „Mangeldiäten“ (gerade auch an Nährstoffen für ein abwehrstarkes Immunsystem). Allerdings ist bei auf Prävention gerichteten Zufuhrempfehlungen für Schutznährstoffe eine nahrungsergänzende „Extraportion“ Zink, Selen, Beta-Carotin und Vitamin E sinnvoll (etwa im Bereich von 10 bis 15 mg Zink, 50 mg Selen, 5 mg Beta-Carotin und 50 mg Vitamin E. Das Erreichen der empfohlenen Vitamin-C-Menge von etwa 150 mg pro Tag dürfte angesichts des reichen Angebots an Obst und Gemüsen leicht sein. Übrigens: Eine gute und schmackhafte Möglichkeit der zusätzlichen Versorgung mit den wichtigen Schutzvitaminen E, C und Beta-Carotin sind Multivitamin-säfte. Zur „Immun-Diät“ gehört selbstverständlich auch eine reichliche Flüssigkeitszufuhr. Diese Diät empfiehlt sich, da bei dieser Konstellation das Immunsystem sowie die Darmtätigkeit grundsätzlich geschwächt beziehungsweise eingeschränkt sein kann.

### **Pritikin-Diät**

Ein kohlenhydratreiches und fettarmes Ernährungsprogramm in Verbindung mit körperlicher Aktivität – erfunden von den Amerikanern Ilene und Nathan Pritikin. Achtzig Prozent der Energie sollen aus Kohlenhydraten, nur rund zehn Prozent aus Fett stammen. Prinzip: Die Speisen werden also möglichst ohne Fett zubereitet. Verboten sind außerdem Zucker, Kochsalz und Alkohol.

## Montignac-Diät

Die „Methode Montignac“ basiert auf dem glykämischen Index: Je stärker ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöht, desto schlechter ist es. Zucker und andere einfache Kohlenhydrate sind daher verboten, komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornbrot dagegen empfehlenswert. Bewertung: Die Ernährung nach Montignac ist überwiegend gesund, gut durchführbar, sättigend und hat auch für Ernährung generell durchaus Lerneffekte und damit auch eine Langzeitwirkung. Leider kommen die Themen „Bewegung“, „lang anhaltende Selbstmotivation“ und „seelische Hintergründe“ in den Einführungen von Montignac zu kurz.

## DEM SINN DES LEBENS AUF DER SPUR

Saturn / Jupiter

Achten Sie beim Essen immer auf eine gute Balance zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig, bei Ihnen entscheidet die "goldene Mitte" über Wohlbefinden oder Unwohlsein. Pendeln Sie sich genau so ein, dass Sie einerseits „genug haben“, ohne ein Mangelgefühl zu entwickeln, andererseits aber ebenso auch ohne ein Mangelgefühl „Maß halten“. Das ist oft „leichter gesagt als getan“. Dennoch sollten Sie diese Richtung einschlagen. Nur so können Sie dauerhaft sicherstellen, Ihre grundsätzlichen Anlagen zu Völlerei und Askese positiv zu entwickeln.

Wichtig ist, dass Sie – falls Sie dies nicht schon ohnehin tun – möglichst auf Innereien (zum Beispiel Leber oder Nieren) verzichten. Essen Sie hingegen möglichst viel sonnenbetankte Nahrung (zum Beispiel Obst jeglicher Art in jeder Form). Meiden Sie Nahrungsmittel, die im Dunkeln oder im Schatten wachsen (zum Beispiel Kartoffeln). Sie brauchen "Licht auf dem Teller". Deshalb sollten auch „Instantprodukte“ eigentlich „tabu“ für Sie sein. Obwohl Sie eine grundsätzliche Tendenz zu Leberproblemen haben, können und sollten Sie Wein trinken (vorzugsweise leichte Weißweine, seltener schwere Rotweine oder Spirituosen aus Wein, zum Beispiel Cognac).

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung: Vitamin K, Zink.

## DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

Vermeiden Sie Aufregung beim Essen, sonst leisten Sie Ihrer Tendenz zu Magenschleimhautentzündungen oder Allergien Vorschub. Wenn Sie Pilze mögen, sollten Sie diese öfter auf Ihrem Speiseplan haben. Für Sie gilt im Besonderen der Spruch: „Man ist, was man isst.“ Hüten Sie sich daher zum Beispiel vor verdorbenen Lebensmitteln, denn Sie können sich leicht vergiften. Das Essen sollte vorzugsweise eher lauwarm bis kühl sein, zu häufige heiße Nahrung schadet Ihrer Gesundheit. Und sehr wichtig: Essen Sie ruhig mal zu viel oder "Verbotenes", denn Sie und niemand sonst bestimmen Ihr Leben!

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin D, C, Niacin.

## ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

Verdauung erfordert sehr viel Energie. Die indische Ayurveda-Medizin spricht vom „Verdauungsfeuer“, welches im Solarplexus „brennt“. Da Ihre Energiereserven eher gering sind, sollten Sie schwere, vor allem fetthaltige Kost prinzipiell meiden, um Energie für anderes zu sparen beziehungsweise zu verwenden. Ansonsten müssen Sie mit nervlichen Irritationen rechnen, zum Beispiel mit häufigen Durchfällen. Essen Sie generell eher auch über den Tag verteilt viele kleine Portionen als eine reichhaltige Mahlzeit. Sie können durchaus kräftig und scharf würzen, sollten dabei aber Ihren Hang zu Übertreibungen „im Auge behalten“. Wenn Sie nach einem zu scharfen Essen „im Dreieck springen“ und den Rest des Tages daraufhin keine Energie mehr für anderes zur Verfügung haben, ist Ihnen nicht gedient. Wenn Sie also mehr Spaß am und beim Essen haben wollen, so essen Sie vor allem maßvoll und in Ruhe. Mehr braucht es eigentlich nicht.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Kupfer.

## WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

Sie vertragen keine allzu süßen Speisen? Dann sollten Sie diese auch meiden. Ebenso ist Kohlensäure Ihrem eventuell nervösen Magen nicht zuträglich. Wenn Sie essen, sollten Sie das – wenn möglich – an der frischen Luft tun, auf einer Terrasse, auf einem Balkon oder zumindest an offenen Fenstern. Das klassische „Picknick im Grünen! könnte ebenso von Ihnen erfunden worden sein wie der „Holzspieß mit Würstchen am Lagerfeuer“! Essen Sie weiterhin vornehmlich locker aufge-

schlagene Speisen, keine „schweren Klöppe Marke Hausmannskost“ oder „wie bei Müttern“, sondern eher Speisen der „Nouvelle Cuisine“. Allerdings: Die Rechnung sollte dennoch nicht größer sein als die Portionen auf dem Teller. Achten Sie also immer auf eine Mindestquantität an täglicher Nahrungsaufnahme.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Jod.

Als individuell passende Diät kommt für Sie die „Schalttage-Diät“ infrage.

### **Schalttage-Diät**

Auf „kalorienarm“ umschalten: Ein bis zwei Tage lang wird bewusst anderes und wenig verzehrt, zum Beispiel nur Äpfel oder Weintrauben. Empfohlen werden auch Weizendiät- und Reistage und Trinktage (an denen gar nichts gegessen wird, sondern nur Obst- beziehungsweise Gemüsesäfte getrunken werden). Folgende Schalttage sind etwas „gehaltvoller“ als die reinen „Flüssigkeitszeiten“:

Reistage: Entweder mit Fertigprodukten oder nach Rezept. (Zum Beispiel zweihundert Gramm Vollkornreis ohne Salz mit Wasser kochen, in fünf Portionen aufteilen und jeweils mit zwei Esslöffeln ungesüßtem Apfelmus verrühren oder ungesüßtes Obst dazugeben. Mit etwas Zitronensaft und flüssigem Süßstoff abschmecken.)

Weizentage: Fertigprodukte aus Reformhaus oder Drogerie nach Anweisung des Herstellers zubereiten und in fünf Portionen über den Tag verteilt verzehren. Auch gut geeignet, um einen „derangierten Magen“ nach ausgiebiger Völlerei wieder „zu versöhnen“.

Obsttage: Achten Sie auf Verträglichkeit der Früchte für Sie (zum Beispiel Äpfel, Trauben, Birnen). Rund eineinhalb Kilo Früchte müssen pro Tag „verdrückt“ werden. Alles möglichst langsam essen und gut kauen. Dazu nur Mineralwasser und ungesüßte Tees trinken.

Gemüsetage: fünf Gemüsemahlzeiten am Tag je nach Geschmack und Verträglichkeit (jeweils zweihundertfünfzig Gramm geputztes Gemüse). Zwei Portionen sollten roh als Frischkost gegessen werden. Die übrigen werden, der Geschmacks- und Nährstoffhaltung wegen, gedünstet und mit frischen Kräutern und Hefeflocken abgeschmeckt. (Sie können auch Gemüsesuppen zubereiten.) Dazu wird etwa ein Liter Mineralwasser oder Tee getrunken.

Formula-Tage: Einen Schalttag kann man durchaus mit einem speziellen Diätprodukt (Formula-Diät) bestreiten. Die Zubereitung ist einfach und die zeitliche Begrenzung auf einen Schalttag hat den Vorteil, dass „geschmackliche Eintönigkeit“ nicht so schnell entsteht. Die „Schalttage-Diät“ kommt im Rahmen dieser Konstellation dem ständigen Bedürfnis nach Wandlung (Abänderung) des Bisherigen entgegen.

## **ZU HAUSE ÜBER DEN WOLKEN**

Uranus / Mond

Das Thema „Ernährung“ ist generell für Sie sehr wichtig. Haben Sie mit ernsthaften Essstörungen zu kämpfen? Sollten Sie zu Untergewichtigkeit neigen (welcher Ausprägung auch immer), so korrespondiert das dem Bild für das seelische „Nicht-anwesend-sein-Wollen“. Eine Tendenz zu Übergewicht zeigt kompensatorisches Handeln: Aus Angst, seelisch „verloren zu gehen“, erden und verankern Sie sich „körperliche Gewichtung“. Ob „Übergewichtung“ oder „Untergewichtung“ – die ungelöste Aufgabe dahinter ist immer die gleiche: „Verliere dich nicht, finde dich!“ Vielleicht sollte bewusstes Essverhalten zu einer der vornehmlichsten Aufgaben Ihres Lebens werden. Nehmen Sie generell alles rund ums Essen ernst!

Was die Nahrungsaufnahme selbst betrifft: Sie sollten möglichst viel Gemüse zu sich nehmen, Kartoffeln jedoch unbedingt in jedweder Form meiden. Fett- oder Zuckermangel sollten Sie durch kontrollierte und konsequente Zufuhr ausgleichen. Das ist sehr wichtig! Ebenso ist es nötig, dass Sie Ihrer Neigung zu unkontrolliertem Essen („Fressattacken“) und zu unregelmäßigem Essen („mal fünf Stunden hintereinander, dann drei Tage gar nichts“) beobachten. Versuchen Sie, sich „in den Griff zu bekommen“.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Niacin, Pantothensäure, Vitamin B12, Magnesium.

Als individuell passende Diät kommt für Sie die „Mayo-Diät“ infrage.

### **Mayo-Diät**

Entwickelt wurde diese fast schon „historische Diät“ in der berühmten Mayo-Klinik im US-Staat Minnesota. Sie zählt zu der Gruppe der eiweißreichen Diäten mit einem Energiegehalt von rund 1000 bis 1500 Kilokalorien, wobei Proteine die Hälfte ausmachen. Die „Mayo-Diät“ setzt auf den Verschlankeffekt durch Eiweiß. Dabei soll die Proteinzufuhr den diätbedingten Kohlenhydratmangel ausgleichen. Das Ziel jeder „Abspeckkur“, Übergewicht durch Fettabbau zu verringern,

wird nämlich nur erreicht, wenn das körpereigene „Heizwerk“ mit beidem – Kohlenhydraten und Fetten – „befeuert“ wird. Falls Ertere nicht in ausreichendem Maß zur Verfügung stehen, wandelt der Körper in einem komplizierten biochemischen Prozess Eiweiß in Kohlenhydrate um. Bei der „Mayo-Diät“ wird dieses Eiweiß aus der Nahrung zugeführt, damit es nicht – wie bei der „Null-Diät“ – aus dem Muskelprotein abgebaut wird. Dennoch ist diese Form der Protein-Abspeckkur eine unökonomische Ernährung. Besser ist es, auch während der „Mayo-Diät“ genügend Kohlenhydrate zu essen. Bei der „Mayo-Diät“ kommen bevorzugt tierische Eiweißträger wie Fleisch, Geflügel und Fisch sowie fettarme Milchprodukte auf den Tisch – und morgens zwei bis drei Eier. Dadurch, dass auch Gemüse und Obst erlaubt sind, ist eine verhältnismäßig gute Vitamin- und Mineralstoffversorgung gewährleistet. Die „Mayo-Abspeckkur“ ist ihrer Zielsetzung entsprechend und ihren Anwendungserfolgen gemäß eine Kurzzeit-Diät. Sie wird bei denjenigen besonders Gefallen finden, die gerne Eier, Steaks vom Rind, Pute, Kalbsschnitzel und Krabben essen. Wer allerdings derart eiweißreich isst, sollte ganz viel trinken, um die Nieren bei der Ausscheidung der Eiweißabbauprodukte zu unterstützen.

## **DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS**

Uranus / Jupiter

Wahrscheinlich vertragen Sie scharfe Gewürze nicht besonders gut. Jedes (in qualitativer oder quantitativer Hinsicht) belastende Essen sollten Sie meiden. Ihre vermutlich ausgeprägte Neigung zum hastigen Essen (Herunterschlingen) können Sie fördern, indem Sie zum Beispiel ein Frühstück möglichst im Stehen, zwei Minuten bevor Sie gehen müssen und beim Mantelanziehen genießen ... Aber Spaß beiseite: Wenn Sie das irgendwann einmal „satt“ haben, wenden Sie sich einfach dem abwechslungsreicheren und gesünderen „Slowfood“ zu. (Stimmt, da war doch noch etwas: die Sache mit dem Geschmack. Genau: Essen kann schmecken! Wie gut, dass Sie sich dran erinnern haben ...)

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin C, Folsäure.

## **WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN**

Neptun / Mars

Haben Sie eine Stoffwechselerkrankung geerbt, die in Zusammenhang mit der Verwertung von Nahrung steht? Ihr hier beschriebenes Persönlichkeitsprofil weist in dieser Hinsicht auf eine ungünstige Erbanlage hin. Sie sollten das bei Gelegenheit überprüfen. Natürlich ist es nicht zwingend, dass Sie von einem Elternteil eine entsprechende Erkrankung vererbt bekommen haben, möglich ist es aber. Daher werden Sie an dieser Stelle darauf hingewiesen.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin B1, B2, Niacin, Kalium, Eisen, Kupfer.

## **DIE SUCHE NACH DEM HEILIGEN GRAL**

Neptun / Jupiter

Tendenz zu Mandelvergrößerungen und Zysten bei Milchgenuss. Meiden Sie daher besser Milchprodukte und steigen Sie auf laktosefreie Produkte um. Vermutlich eignet Ihnen zeitweilig eine Neigung zu Maßlosigkeit beim Essen, die plötzlich auftritt. Ihr Übergewicht signalisiert Ihnen dann: „Nicht nur körperlich bin ich auf dem falschen Weg.“ Der Körper zeigt Ihnen so eindeutig, dass Sie gleichsam den "Pfad der Wahrheit" verlassen haben. Übergewicht symbolisiert eine eigentlich nicht tolerierbare Nachlässigkeit nicht nur im körperlichen, sondern vor allem auch im geistig-spirituellen Sinne.

## **DAS RECHT AUF MEINER SEITE**

Pluto / Jupiter

Sie haben eine Anlage zu Gicht und Rheuma, daher sollten Sie besser auf Fleisch verzichten, spätestens dann, wenn diese Symptome auftauchen. Es wird Ihnen immer gut tun, viel frischen Salat zu essen. Entscheidend ist die Frische: Verzichten Sie also eher auf Fertigsalate aus dem Supermarkt und stellen Sie Ihre Salate selbst zusammen. Außerdem sehr wichtig: Essen Sie keine Nüsse (oder nur gelegentlich), auch wenn Sie Nüsse sehr mögen.

*Jeder persönlichen Disposition entspricht je nach Lebenswandel eine geeignete Art der „Ernährung“. Und falls der Lebenswandel dies einmal ignoriert hat, so entsprechen jeder individuellen Anlage auch geeignete Diätmöglichkeiten, um wieder einen guten Kurs zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden einzuschlagen. Die Ernährungstipps richtet sich an alle Leserinnen und Leser, alle Beraterinnen und Berater, die sich informieren möchten, welche der vielen Möglichkeiten, die der Gesundheitsmarkt anbietet, für die profilspezifische Anlage geeignet sein könnte. Probieren Sie es aus!*

## Einleitung

Die astrologische Ernährungslehre hat ihre Wurzeln bereits im Mittelalter. Schon damals versuchte man, aufgrund von Gestirnspositionen Rückschlüsse auf Nahrungsmittel und deren Auswahl zu ziehen. In heutiger Zeit liegt ein unvergleichlich größeres Wissen über die Zusammensetzung der Nahrungsmittel und über die Verwertungsvorgänge im menschlichen Körper vor. So ist es nicht verwunderlich, dass Astrologen seit Jahrzehnten daran arbeiten, anhand des Geburtsbildes Ernährungsfahrpläne und -ratschläge zu „richtiger“, astrologisch passender Nahrung zu erstellen.

Allgemeine Ratschläge nutzen indes wenig. Schnell stellt sich beim Beratenen ein Gefühl von Beliebigkeit und Austauschbarkeit ein. Natürlich schadet es in der Regel niemandem, Kartoffeln zu essen oder ein Glas Bier zu trinken. Die Gesamtheit aller Nahrungsmittel bildet aber ein komplexes Spektrum von Energien, die wir täglich, wöchentlich, monatlich, letztlich jahrzehntelang zu uns nehmen. So gesehen erhält „Nahrungsaufnahme“ nicht nur eine sättigende, sondern auch eine wahrnehmbare Bedeutung. Nicht umsonst heißt es: „Man ist, was man isst.“

## Hintergrund

Die astrologisch fundierten Ernährungsratschläge der astrovitalis-Analysen sind frei von ideologischen Parametern. Es wird weder Vegetariern „nach dem Mund geredet“ noch werden die Freunde oder die Freuden hochprozentiger Tropfen „verteufelt“. „Jedem das Seine!“ Allerdings lautet die Maxime auch – und das ist wichtig zu sagen – „Wahrer Genuss ist Genuss in Maßen und nicht in Massen!“ Übertreibungen führen – wie allerdings auch „Untertreibungen“ – in aller Regel zu schmerzhaften und später bereuten Fehlentwicklungen. Auch darauf wird, soweit es die Beschreibung der jeweiligen Anlagestruktur nötig macht, immer offen und vorbeugend hingewiesen.

Die Vitamin- und Mineralstoffempfehlungen basieren einerseits auf langjährigen Beobachtungen von Mangelerscheinung (zum Beispiel Jod, Vitamin A) bei Menschen im Kontext ihrer astrologisch-konstellativen Dispositionen. Andererseits sind die Empfehlungen auch „aus dem Stoff als solchem“ abgeleitet. So hat beispielsweise Magnesium eine spezifische biologische und chemische Zusammensetzung und „Verhaltensweise“, die bei Einnahme eine typische Reaktion hervorruft. Damit verbunden sind seelisch-geistige Schwingungen, die ein spezifisches Verhaltens- und Erscheinungsbild begünstigen. Dabei spielt es zunächst keine Rolle, in welcher Dosierung (homöopathisch auch „Potenzierung“) der jeweilige Stoff Anwendung findet. Der Stoff als solcher liefert also im phänomenologischen Sinne selbst etliche Informationen, die astrologischen Erfahrungsbildern zugeordnet werden können.

Ähnliches gilt für Diäten. Diese wenden sich mit einem bestimmten Konzept an bestimmte Endabnehmer, in der Hoffnung, einen bestimmten Gesundheitseffekt zu erzielen. Das Konzept besteht meistens aus einem Verzicht auf oder in einer Beschränkung auf spezielle Nahrungsstoffe. Da die Nahrungsstoffe heute in der Regel astrologisch zugeordnet werden können (zum Beispiel „Eiweiße“ zu „Mond“ beziehungsweise „Krebs“) ist es relativ einfach, „astrologisch-diätkundliche Beziehungen“ herzustellen.

Allerdings sind auch hier Details sehr wichtig: Da den meisten ernst zu nehmenden Diäten auch Vorschriften über die Art und Weise der Zubereitung der Nahrung, über Mengen- und Mischungsverhältnisse und anderes mehr zu Grunde liegen, muss letztlich bei der astrologischen Zuordnung immer die Gesamtheit der Anmutung einer bestimmten Diätvorschrift berücksichtigt werden. Hinzu kommt, dass viele Diäten sich tatsächlich sehr ähneln und/ oder erst bei tieferer Kenntnis ihre Unterschiede offenbaren – nicht anders als bei den astrologischen Konstellationen selbst. Letztlich können aber viele ernst zu nehmende oder immerhin „erfolgreiche“ Diätprogramme mit astrologisch nachweisbaren Anlagestrukturen verglichen und entsprechend zugeordnet werden.

Als Berater oder Coach sollten Sie beachten: Wie bei allen Analysen, die sich auf eine Vielzahl von Anlagestrukturen beziehen, ist es nötig, dass Sie auswählen oder die zu analysierende Person selbst eine Auswahl trifft – und zwar immer bezogen auf einen bestimmten Zeitpunkt. Es wäre unsinnig – und führte sogar schnell zu Widersprüchen und gegebenenfalls Problemen, wenn mehrere Ratschläge gleichzeitig „beherzigt“ würden. Am besten ist es immer, die Gesamtheit der Anlagen eines Geburtsbildes in Übereinstimmung mit der jeweils aktuellen Zeitqualität abzuarbeiten. Schauen Sie sich also einfach die aktuell gültige Zeitqualität in dem jeweiligen astrovitalis-Profil an. Gemäß den dort aufgeführten Konstellationen sollte die beratene Person ihre Ernährungsgewohnheiten für den angegebenen Zeitraum „angleichen“. Und wenn Sie zusätzlich noch die im Folgenden aufgeführten Regeln der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ beachten,

können Sie und die Beratenen sicher sein, durch Abgleich mit deren persönlichen Zeitqualitäten auch in puncto Ernährung auf der sicheren Seite zu sein.

Empfehlungen der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“:

1. Nutzen Sie die Vielfalt an Lebensmitteln. Wer sich abwechslungsreich ernährt, seine Lebensmittel sorgfältig auswählt und auf Menge und Zusammenstellung der einzelnen Nährstoffe achtet, sorgt automatisch für gesunde Mischkost.

2. Der Favorit: pflanzliches Nahrungsmittel. Halten Sie sich an stärkereiche Getreide (-Produkte) und Kartoffeln. Fünf Portionen Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte pro Tag sorgen außerdem für ausreichend Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Achten Sie auf möglichst frische Ware und schonende Zubereitung.

3. Bei Fett und stark fetthaltigen Lebensmitteln ist weniger mehr. Reduzieren Sie die Menge an Nahrungsfett auf 70 bis 90 g Fett möglichst pflanzlichen Ursprungs. Vergessen Sie dabei die „versteckten“ Fettquellen zum Beispiel in Süßigkeiten oder Backwaren nicht.

4. Für die tägliche Ernährung unverzichtbar: Milch beziehungsweise Milchprodukte. Achten Sie jedoch auf möglichst fettarme (teilentrahmte) Erzeugnisse.

5. Ein Tag im Zeichen des Fisches. Fisch gehört einmal pro Woche auf den Speiseplan. Fleisch, Wurstwaren und Eier sind in Maßen zu genießen. Auch hier gilt: Weniger Fett ist mehr.

6. Nehmen Sie Maß bei Zucker und Salz. Schränken Sie sich ein bei Lebensmitteln mit Zucker und Zuckerersatzstoffen. Beachten Sie beim Abschmecken: Würzen ist nicht gleich salzen! Verwenden Sie viel Kräuter und Gewürze, doch wenig Salz. Zum Salzen bevorzugt jodiertes Speisesalz benutzen.

7. Ausreichend Flüssigkeit ist ein Muss. Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Während alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen konsumiert werden sollten, können Sie bei kalorienarmen beziehungsweise -freien Getränken wie Wasser, Tee oder verdünnten Säften beherzt zugreifen.

8. Die Kunst liegt in der Zubereitung. Achten Sie auf eine schonende Zubereitung, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Garen Sie bei niedriger Temperatur und so kurz wie möglich. Verwenden Sie dazu möglichst wenig Fett beziehungsweise Wasser.

9. Genießen Sie in aller Ruhe. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen! Wer bewusst isst und nicht schlingt, sondern in entspannter Atmosphäre gründlich kaut, wird schneller Sättigung verspüren, denn ein Sättigungsgefühl tritt erst nach etwa 15 Minuten ein.

10. Wer rastet, der rostet. Nur wenn Sie mit Ihrem Gewicht und Ihrer Figur zufrieden sind, fühlen Sie sich wohl. Sorgen Sie deshalb für das richtige Verhältnis von Energiezufuhr (Kalorien) und Energiebedarf des Körpers und bewegen Sie sich ausreichend!

11. Verteilen Sie die Energiezufuhr über den gesamten Tag. Teilen Sie Ihre Nahrungszufuhr nach Möglichkeit auf drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten auf. Die Energieversorgung könnte dann wie folgt aussehen: Frühstück: 25 % der täglichen Nahrungsenergie, Zwischenmahlzeit vormittags: 10 % der täglichen Nahrungsenergie, Mittagessen: 30 % der täglichen Nahrungsenergie, Zwischenmahlzeit nachmittags: 10 % der täglichen Nahrungsenergie, Abendessen: 25 % der täglichen Nahrungsenergie.

## Nutzen

Sie finden in den astrovitalis-Profilen eine Vielzahl von Ratschlägen zu den Arten der Nahrungsmittel, die die Beratenen bevorzugen sollten, und zur Art und Weise ihres Konsums. Berater und Coaches erhalten einen fundierten Überblick über das, was in puncto Ernährung für die jeweils zu beratende Person im Rahmen ihres jeweiligen Geburtsbildes relevant ist.

# Wellness: Therapien

## ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

### Abhärtungskuren

kommen Ihrem Bedürfnis entgegen, immer das Gefühl zu haben, eine spürbare Leistung erbracht zu haben. Aber übertreiben Sie nicht!

Beschreibung:

Maßnahmen zur Abhärtung wirken vor allem auf Haut und Körper. Kältereize bewirken ein Zusammenziehen und Wärmereize eine Erweiterung der Haut und Hautgefäße. Heißes und anschließend kaltes Duschen ist dafür ein gutes „Training“. Wiederholen Sie die Wechselanwendungen dreimal. Beginnen Sie immer an den Füßen. Das bringt die Hautporen „auf Trab“. (Der Abhärtungsgrad entscheidet mit, ob man friert oder nicht. Ist es draußen kalt, müssen sich die Hautporen möglichst schnell schließen, damit die Körperwärme gespeichert bleibt. Bei Wärme öffnen sie sich wieder und die Hitze kann entweichen.) Auch Bewegung, Bürstenmassagen, Kneipp'sche Anwendungen (Güsse, Wassertreten) und Saunagänge härten ab.

### Akupressur und Shiatsu

Lernen Sie dem bei den Behandlungen ausgeübten sanften Druck nachzugeben.

Beschreibung:

Die Akupressur ist eine Variante der Massagetechnik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Akupressur wird zur Selbstbehandlung empfohlen, zum Beispiel bei Ermüdung, gegen Verspannungen und um Erkrankungen vorzubeugen. Sie wird auch von Heilpraktikern und Masseuren angewendet. Sie soll erfrischen und entspannen (Hilfe zum Beispiel bei Kopfschmerzen, Nebenhöhlenentzündungen, Schmerzen im Nacken und Rücken sowie Störungen des körperlich-seelischen Gleichgewichts). Mit gleichmäßigen, kleinen, nicht schmerzhaften Kreisbewegungen der Fingerkuppen oder des Fingernagels drückt oder massiert der Behandelnde auf Schmerz- und Akupunkturpunkte oder entlang der Meridiane (Energiebahnen), um Blockaden zu lösen. Eine Behandlung dauert etwa dreißig Minuten. Eine ärztliche Untersuchung vorausgesetzt ist die Druckmassage als Selbstbehandlung oder Partnermassage empfehlenswert. Die japanische Variante der Akupressur, „Shiatsu“ genannt (Shi = Finger, Atsu = Druck), findet als Druckmassage gegen Müdigkeit, Erschöpfung und Nervosität Anwendung. Mit sanftem Druck von Fingern, Daumen und Handflächen wird der Energiefluss angeregt, werden Stauungen der Energie aufgelöst und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Manchmal kommen auch Ellenbogen und Füße zum Einsatz.

### Bioenergetik

wenn Sie motorisch sehr unter Druck stehen und "Dampf aus allen Ventilen ablassen wollen".

Beschreibung:

von dem amerikanischen Arzt und Psychotherapeuten Alexander Löwen entwickelte Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit. Energetisch betonte Übungen zur Haltung, zur Beweglichkeit, zum Ausdruck, zum Kontakt mit sich und anderen und zum Spüren von Körpersignalen werden durchgeführt und in Gesprächen reflektiert. Die Vitalität, das Selbstwertgefühl und die Wahrnehmung eigener Körpersignale sollen gestärkt werden.

### Fangokuren

Der schwere Heilschlamm wirkt vorbeugend der Aktivierung Ihrer rheumatischen Anlagen entgegen.

Beschreibung:

Packungen mit Heilschlamm aus Tonerde vulkanischen Ursprungs. Fango bindet besonders gut Wärme und Kälte. Er wird in Verbindung mit Paraffin als Körperpackung in Massagepraxen verwendet. Der Originalschlamm wird körperwarm oder heiß zu Bädern, Pulver wird mit Heilwasser warm oder kalt zu Bädern oder Packungen verarbeitet. Hauptanwendung bei Rheuma. Die Anwendungen werden ergänzt durch Massagen und Thermalbäder.

### Progressive Muskelentspannung

hilft Ihnen, Ihre relativ starken, oft unbewussten Verspannungen auch in tieferen Muskelschichten aufzulösen und ist zudem einer Wohlfühlmassage vergleichbar.



Beschreibung:

leicht zu erlernende, wirkungsvolle und auch allein anzuwendende Entspannungsmethode des amerikanischen Internisten Edmund Jacobsen. Der Wechsel zwischen aktiver Muskelanspannung- und entspannung lindert stressbedingte Beschwerden, wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus und macht ruhig und gelassen. Es werden nacheinander die verschiedenen Muskelgruppen des gesamten Körpers (zum Beispiel Faust-, Arm-, Bein-, Nacken-, Schulter-, Rücken-, Bauchmuskulatur) im Sitzen oder im Liegen bewusst angespannt. Die Spannung wird fünf bis zehn Sekunden gehalten und dann wieder gelöst. Die Entspannungsphase dauert dreißig Sekunden. Entscheidend ist die bewusste Wahrnehmung des Unterschieds zwischen der Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Konzentration auf den Wechsel der Empfindungen bewirkt dies. Diese Methode wird bei Stress, Verspannungen, Nervosität, Schlafstörungen und Schmerzen angewandt.

## **WAHRHAFT LEBEN IST ARBEIT AN SICH SELBST**

Saturn / Sonne

### **Alexandertechnik**

hilft Ihnen, Stress abzubauen und eine aufrechte und entspannte äußere und vor allem auch innere Haltung einzunehmen.

Beschreibung:

Die von F.M. Alexander entwickelte Technik dient dazu, alltägliche Bewegungen (zum Beispiel das Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen) bewusster wahrzunehmen. Dadurch soll eine natürliche Steuerung der Haltung und Bewegung wiedererlangt werden. Bewegungsexperimente, Berührungsimpulse und Übungen zur Körperwahrnehmung zielen darauf ab, dass Stress, Muskelverspannungen und Schmerzen abgebaut und die Körperhaltung, das körperliche Gleichgewicht und die Koordination verbessert werden.

### **Autogenes Training**

hilft Ihnen ebenfalls, Stress abzubauen und kann Ihren wichtigen Entspannungs Bemühungen eine besonders nützliche Tiefe verleihen.

Beschreibung:

klassische autosuggestive Entspannungsmethode. Man konzentriert sich im Sitzen oder Liegen auf einzelne Körperteile und sagt sich Formeln („Mein linker Arm ist/ wird schwer.“) vor. Dabei stellt man sich Empfindungen von Schwere, Wärme oder Kühle vor und entspannt sich. Sechs Grundübungen beziehen sich auf die Entspannung der Muskeln, der Atmung, des Herzens, der Leiborgane, der Blutgefäße und des Kopfes. Dadurch sollen unwillkürliche Körperfunktionen wie Puls, Atmung, Muskelspannung oder Darmtätigkeit willentlich gesteuert werden. Autogenes Training kann beim Einschlafen helfen, bei Asthma, psychischen Störungen und Schlafstörungen. Regelmäßiges Üben ist wichtig und sinnvoll.

### **Bewegungstherapie**

kommt Ihrem Bedürfnis entgegen, immer etwas Sinnvolles tun zu müssen. Zudem ist konzentrierte Mitarbeit erforderlich – etwas also, was Sie einfach gut können!

Beschreibung:

gezielte, exakt dosierte Bewegungen, die auf den Trainingszustand beziehungsweise die Erkrankung zugeschnitten sind, um Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren. Dem Ausdauertraining kommt besondere Bedeutung zu. Die Belastung des Muskels wird so angepasst, dass er seinen Sauerstoffbedarf noch aus dem Blut decken kann, der Stoffwechsel also „aerob“ ist. Wichtig ist das Aufwärmen mit Dehnübungen. Langsam beginnen, Überanstrengung vermeiden, genügend Ruhepausen einlegen und die Bewegungen langsam ausklingen lassen. Regelmäßiges körperliches Training, drei bis viermal pro Woche, mindestens zwanzig, besser dreißig Minuten, stärkt den Kreislauf, das Herz, die Atmung und den gesamten Bewegungs- und Stützapparat. Es fördert die Anpassungsfähigkeit und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit. Das Koordinationstraining schützt vor Unfällen und Stürzen. Durch Ausdauertraining und gezielte Krankengymnastik wird die im Alter abnehmende Beweglichkeit und Gelenkigkeit erhöht. Die Kräftigung der die Wirbelsäule tragenden Rücken- und Bauchmuskeln durch Ausdauertraining und regelmäßige Gymnastik ist besonders wichtig bei Rückenschmerzen.

### **Reiki**

schärft Ihre Sinne für die feinstofflichen Kräfte, denen Sie gebührend Respekt erweisen sollten. Hier geht es für Sie um nützliche Arbeit im Kleinen.

Beschreibung:

japanische Methode, die auf die Beseitigung von Energieblockaden, Stress, mentalen Problemen, funktionellen Störungen und Schmerzen abzielt und gegen Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Rheuma und hohen Blutdruck helfen soll. Bei dieser „Regulationstherapie“ sollen beim bekleideten Patienten durch Handauflegen auf bestimmte Körperstellen die sieben Energiezentren (Chakren) stimuliert, der Energiefluss harmonisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Heilwirkungen sind wissenschaftlich bislang nicht vollkommen gesichert.

## **VERNUNFT IST VOR- UND RÜCKSICHT**

Saturn / Jungfrauerkur

### **Kneippkuren**

erweitern aufgrund der umfassenden Behandlungen Ihre Fähigkeit, die Dinge in ihrer Ganzheitlichkeit zu verstehen. Und dass bei Kneippanwendungen der medizinisch-gesundheitliche Aspekt sehr im Vordergrund steht, dürfte Ihnen gefallen.

Beschreibung:

ganzheitliche Naturheilmethode nach Sebastian Kneipp, die auf den fünf Säulen Wasser, Vollwerternährung, Bewegung, Pflanzenheilkunde und einer natürlichen Lebensordnung (Mäßigkeit und Regelmäßigkeit) basiert. Bekannt sind die wechselnd kalten und warmen Wasseranwendungen, zum Beispiel Teil- und Vollbäder, Güsse, Wassertreten und Wickel, die den Kreislauf und Stoffwechsel anregen. Kneippkuren finden Anwendung bei Herz-Kreislauf-Schwierigkeiten und bei Erschöpfung. Sie dienen generell zur Abhärtung und Vorbeugung mit dem Ziel der langfristigen Umstellung auf eine Lebensführung im Einklang mit der Natur, aber auch zur Rehabilitation und Linderung von Schmerzen.

## **DEM SINN DES LEBENS AUF DER SPUR**

Saturn / Jupiter

### **Rolfing**

unterstützt eines Ihrer wichtigsten Bedürfnisse im Leben: den "aufrechten Gang" seelisch, geistig und körperlich gehen zu können. Diese Methode hilft vor allem denjenigen Menschen, die zeitweise zu einer bedrückten, melancholischen Grundstimmung beziehungsweise Gemütsverfassung neigen und bei denen sich das spezifisch durch die Körperhaltung „offenbart“.

Beschreibung:

„Rolfing“ wurde von der amerikanischen Biochemikerin Dr. Ida P. Rolf begründet. Im Gegensatz zu anderen manuellen Therapien, die im Körper nur einzelne Symptome behandeln, wollte sie die komplexe Gesamtstruktur des Körpers verbessern und nannte ihr System deshalb "Strukturelle Integration". „Rolfing“ beruht auf der Einsicht, dass unser Körper keine aus Einzelteilen zusammengesetzte Maschine ist. Es berücksichtigt die Fähigkeit des Körpers, seine Form einer stets sich verändernden Umwelt als Ganzes „nahtlos“ anzupassen. Die Art und Weise, auf die unser Körper nicht nur seine Form erhält sondern auch entwickelt, ist ein „Maß“ für Gesundheit, physisches Wohlbefinden und körperliches Freiheitsgefühl. Vor allem spezifisches Lösen und Verändern des Bindegewebes durch Sequenzen manueller Eingriffe bei der einzigartigen „Rolfing-Be-Hand-lung“ lassen den Körper ein neues Gleichgewicht finden. Die Strukturteile des Körpers erscheinen integrierter, harmonischer zusammenpassend.

## **DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN**

Saturn / Neptun

### **Meditationen**

werden Ihnen helfen, „die andere Seite des Lebens“ zu erkunden und in die alltägliche Lebensrealität zu integrieren. Da Sie sich als Grenzgänger immer in zwei Welten gleichzeitig aufhalten müssen und können, führt Sie tägliche Meditation zu einem in wahrsten Sinne des Wortes „ganzheitlicheren Lebensgefühl“.

Beschreibung:

Meditation ist eine in Indien und Japan entstandene „Reise nach innen“, bei der man die Aufmerksamkeit auf den Atem und nach innen lenkt und ohne Wertung die eigenen Gedanken und Gefühle betrachtet. Dadurch wird Abstand, Stille und Selbsterkenntnis gewonnen, der Geist wird zur Ruhe gebracht und das vegetative Nervensystem „schaltet auf Entspannung um“. Der Mensch

lernt, in sich zu versinken und dabei loszulassen. Meditation findet in der Regel im Sitzen statt. Man schließt die Augen oder schaut ins Leere. Die Aufmerksamkeit kann auf ein bestimmtes Wort (zum Beispiel „Ruhe“ oder „Frieden“), auf Musik, einen Gegenstand oder ein Gedankenbild gelenkt werden. Meditationsübungen tragen dazu bei, sich zu entspannen, gelassener zu werden, Abstand zu alltäglichen Problemen zu bekommen und die eigene Mitte zu finden. Breitere Anerkennung auch in Europa findet Meditation seit den achtziger Jahren, in denen sie von der so genannten Esoterikwelle in den Okzident getragen wurde. Heute empfehlen viele Anti-Stress-Schulen tägliche Meditationen.

## **ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG**

Uranus / Mars

### **Akupunktur**

nutzt Ihre hohe nervale Reaktionsgeschwindigkeit für Heilungsprozesse. Möglicherweise erzielen Sie mit dieser Behandlungsmethode überaus schnell und sicher gute Ergebnisse. Außerdem werden die in der Akupunktur verwendeten Nadeln Ihre Vorliebe für alles Scharfe und Spitze ansprechen.

Beschreibung:

traditionelle chinesische Heiltherapie, bei der Akupunkturpunkte – über dreihundert sind über den ganzen Körper auf den Meridianen (Energiebahnen) verteilt – mit bis zu zwanzig feinen, biegsamen Nadeln stimuliert werden. Ein Einstich kann ein leichtes Ziehen, ein Druckgefühl und selten auch Schmerzen auslösen. Dadurch soll die Lebensenergie, das „Qi“, in den Meridianen wieder zum Fließen gebracht und die „Leere“ beziehungsweise „Überfülle“ in Yin und Yang ausgeglichen werden. So werden Kopfschmerzen, funktionelle und psychosomatische Erkrankungen sowie Schmerzen des Bewegungsapparats beseitigt. Vor dem Einsatz von Akupunktur sollte eine ärztliche Diagnose erfolgen.

## **WIDER DIE SCHWERKRAFT**

Uranus / Stiervenus

### **Alexandertechnik**

garantiert Ihnen ähnlich wie Yoga ein Mindestmaß an Körperwahrnehmung und hilft Ihnen, die Belange Ihres Körpers nicht nur „zu hören“, sondern auch als maßgeblich und wichtig zu akzeptieren.

Beschreibung:

Die von F.M. Alexander entwickelte Technik dient dazu, alltägliche Bewegungen (zum Beispiel das Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen) bewusster wahrzunehmen. Dadurch soll eine natürliche Steuerung der Haltung und Bewegung wiedererlangt werden. Bewegungsexperimente, Berührungsimpulse und Übungen zur Körperwahrnehmung zielen darauf ab, dass Stress, Muskelverspannungen und Schmerzen abgebaut und die Körperhaltung, das körperliche Gleichgewicht und die Koordination verbessert werden.

## **ZU HAUSE ÜBER DEN WOLKEN**

Uranus / Mond

### **Klimakuren**

sind Ihrem Bedürfnis nach frischer Luft, Weite, Freiheitsgefühl sehr zuträglich. Da bei diesen Kuren auch vornehmlich die gesamte nervliche Situation stabilisiert wird, ist sie besonders im Hinblick auf Ihre ständige nervlich angespannt vibrierende Verfassung sehr zu empfehlen.

Beschreibung:

Behandlung durch Klimareize, mit Luft- und Sonnenbädern in frischer Luft, zunehmend als Terrainkur mit bewegungstherapeutischen Ansätzen. Die Anpassungsfähigkeit und die Abwehrkräfte des Organismus werden gefördert, die Wetterfühligkeit nimmt ab. Das Herz- und Kreislaufsystem, die Atmung, der Stoffwechsel und das neuromuskuläre System werden beeinflusst. Es wird unterschieden zwischen Küsten- und Seeklima, Flachlandklima, Mittelgebirgs- und Hochgebirgsklima; der Ortswechsel sollte individuell abgestimmt sein.

## **Thermotherapie**

wirkt auf sanfte allopathische Weise Ihrer seelischen und damit oft auch körperlich vorfindlichen „Kühle“ entgegen. Wärme signalisiert Ihnen „Nähe zum Leben“. Beginnen Sie die Thermotherapie langsam und steigern Sie die Wärmezufuhr nur allmählich, dann werden Sie die so erzeugten Wohlgefühle schätzen lernen.

Beschreibung:

Ein Heilverfahren, das durch Wärme die Durchblutung fördert und Schmerzen lindert. Die Behandlung kann von außen durch trockene oder feuchte Wärmezufuhr (zum Beispiel Heizkissen, Packungen, Wickel), durch Licht-, Infrarot-, Ultraviolettstrahlung oder auch durch andere Verfahren erfolgen.

## **DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS**

Uranus / Jupiter

### **Akupunktur**

wird Sie aufgrund Ihrer stark ausgeprägten und voll funktionsfähigen Nervenreizleitungen bei der Heilung verschiedenartiger Gesundheitsstörungen unterstützen.

Beschreibung:

traditionelle chinesische Heiltherapie, bei der Akupunkturpunkte – über dreihundert sind über den ganzen Körper auf den Meridianen (Energiebahnen) verteilt – mit bis zu zwanzig feinen, biegsamen Nadeln stimuliert werden. Ein Einstich kann ein leichtes Ziehen, ein Druckgefühl und selten auch Schmerzen auslösen. Dadurch soll die Lebensenergie, das „Qi“, in den Meridianen wieder zum Fließen gebracht und die „Leere“ beziehungsweise „Überfülle“ in Yin und Yang ausgeglichen werden. So werden Kopfschmerzen, funktionelle und psychosomatische Erkrankungen sowie Schmerzen des Bewegungsapparats beseitigt. Vor dem Einsatz von Akupunktur sollte eine ärztliche Diagnose erfolgen.

## **WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN**

Neptun / Mars

### **Fußreflexzonen-Massage**

kommt unter anderem Ihrer erhöhten „Fußsensibilität“ sehr entgegen und „erdet“ Sie auch etwas mehr. Sie können Erdung gut gebrauchen – und die Sohlen Ihrer Füße sind eben der einzige Körperbereich, der in der Regel „mit dem Boden verbunden ist“.

Beschreibung:

Die Therapie basiert darauf, dass sich auf den Fußsohlen so genannte Reflexwege befinden, die zu allen anderen Organen des Körpers führen. Durch Druckpunktmassage in den entsprechenden Zonen lassen sich eventuelle Störungen der inneren Organe beeinflussen. Der Klient liegt bei der Behandlung in der Regel auf dem Rücken. Der Therapeut beurteilt das Aussehen der Füße und tastet sie ab. Dann massiert er die Füße, besonders die belasteten Reflexzonen. Die Behandlung dauert beim ersten Mal bis zu 60 Minuten, die Folgetermine sind kürzer.

## **DIE SUCHE NACH DEM HEILIGEN GRAL**

Neptun / Jupiter

### **Cleopatrabad**

wird Ihre natürliche Fähigkeit, sich zu entspannen nutzen und fördern. Für Sie ist somit der Aufenthalt im Bad pure Meditation und Stille, vielleicht sogar Gelegenheit der Erinnerung an frühere Existenzen? Fast alles, was Ihr Körper und Ihre Seele wirklich brauchen.

Beschreibung:

Der Gast wird in vorgewärmte, mit Milch und Öl getränkte Tücher oder in eine Folie gehüllt und in ein warmes Wasserbett beziehungsweise eine Komfortliege eingelassen, sodass er ruht, ohne nass zu werden. Das Bad pflegt und entspannt die Haut.

## **Meditationen**

entfalten eine ähnliche Wirkung wie das Cleopatrabad, sind oft aber auf der spirituellen Ebene noch intensiver, Ihrem Bedürfnis nach wirklich sinnvollem Tun entsprechend. Allerdings sollten Sie sich nicht jeweils zum Meditieren zwingen sondern Ihre jeweilige meditative Reise antreten, wenn Sie eine grundsätzliche innere Ruhe entwickelt haben. Ansonsten kann Meditation bei Ihnen kontraproduktiv wirken. Lassen und geben Sie sich also Zeit!

Beschreibung:

Meditation ist eine in Indien und Japan entstandene „Reise nach innen“, bei der man die Aufmerksamkeit auf den Atem und nach innen lenkt und ohne Wertung die eigenen Gedanken und Gefühle betrachtet. Dadurch wird Abstand, Stille und Selbsterkenntnis gewonnen, der Geist wird zur Ruhe gebracht und das vegetative Nervensystem „schaltet auf Entspannung um“. Der Mensch lernt, in sich zu versinken und dabei loszulassen. Meditation findet in der Regel im Sitzen statt. Man schließt die Augen oder schaut ins Leere. Die Aufmerksamkeit kann auf ein bestimmtes Wort (zum Beispiel „Ruhe“ oder „Frieden“), auf Musik, einen Gegenstand oder ein Gedankenbild gelenkt werden. Meditationsübungen tragen dazu bei, sich zu entspannen, gelassener zu werden, Abstand zu alltäglichen Problemen zu bekommen und die eigene Mitte zu finden. Breitere Anerkennung auch in Europa findet Meditation seit den achtziger Jahren, in denen sie von der so genannten Esoterikwelle in den Okzident getragen wurde. Heute empfehlen viele Anti-Stress-Schulen tägliche Meditationen.

## **DAS RECHT AUF MEINER SEITE**

Pluto / Jupiter

### **Fünf Tibeter**

werden Ihre Fähigkeit ansprechen, unbeirrt einen geistigen Weg zu gehen. Diese Übungen können und sollten Sie ein Leben lang machen. Zudem haben Sie aufgrund Ihres Persönlichkeitsprofils eine innere und vielleicht auch äußere Affinität zu Tibet und seinen geistigen Schätzen.

Beschreibung:

fünf Übungen, die vermutlich von tibetischen Mönchen stammen. Sie kombinieren yogaähnlichen Haltungen und Gymnastik. Zunächst wird jede Übung dreimal durchgeführt, später einundzwanzigmal. Nach hinduistischer Meinung werden die Energiezentren, die Chakren des Körpers angeregt und harmonisiert. (Die Hormondrüsen sollen zum Beispiel verstärkt arbeiten.) Die Übungen aktivieren und bewirken ein langes, gesundes Leben.

Regelmäßige Anwendung kann zu einem intensiveren Körperempfinden führen. Konzentration auf die Übungen und intensives Atmen können entspannen und das Wohlbefinden fördern.

*Eine Fülle von „Therapien“ stehen zur Verfügung, um Sie „fit“ zu machen. Aber welche davon eignen sich für Sie als Leserin oder Leser Ihres ganz persönlichen Profils am besten? Denn – Sie werden das sicherlich schon erfahren haben – nicht jede Therapie entspricht auch Ihrer ganz individuellen „Anlage“. Auch bei den Therapien „muss es passen“: Deshalb finden Sie hier Tipps und Hinweise, die Sie dabei unterstützen können, das passende Angebot auszuprobieren – und dieses Vorgehen kann oft sehr lange Zeiten der Suche nach „Passendem“ stark verkürzen.*

## Einleitung

Nicht alle „Wellness-Therapien“ halten sich auf Dauer, andere werden zu Klassikern. Grundlage der astrovitalis-Analysen beziehungsweise der vorgenommenen Zuordnungen sind jedenfalls die „bewährten Therapien“. Für sie gilt Ähnliches wie für Diäten: Es müssen viele Therapiemöglichkeiten unterschieden werden, auch im Hinblick auf ihren entweder eher körperlichen oder seelischen oder geistig-spirituellen Ansatz.

Das Wort „Therapie“ stammt eigentlich aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „dienen“. So ist also ein „Therapeut“ im Sinne des Wortes ein „Diener“. Wenn Therapie von Schaden befreien beziehungsweise heilen soll, so ist auch der „Wellness-Therapeut“ ein Gesundheitsdiener – und im besten Falle ist er (wie jeder Lebensberater und „Lifecoach“) als Berater und Coach auch im Dienste der Vorbeugung tätig.

## Hintergrund

Auch die zunehmende „Verkomplizierung des Lebens schlechthin“ hat wesentlich zur Entstehung des „Wellness-Prinzips“ beigetragen. Wellness wird in vielen Fällen nicht mehr nur mit einem Wohlfühlprogramm gleichgesetzt, sondern eher als „therapeutische Maßnahme mit Wohlfühleffekt“ verstanden. Dies ist Grund genug, um sich dem Wellness-Gedanken auch astrotherapeutisch zu nähern. Und dies geschieht am sichersten über eine zum Geburtsbild passende Auswahl von Therapieformen. Die wesentlichen Dinge des Lebens sind immer einfacher Natur – und so finden in den astrovitalis-Analysen nur diejenigen Therapiemethoden Erwähnung, die sich einerseits bewährt haben und die andererseits relativ „unkompliziert“ praktiziert werden können.

## Nutzen

Die astrovitalis-Profile zeigen zunächst die zu der jeweiligen Anlagestruktur passendste Therapieform auf und erläutern diese dann im Detail. In Krisenzeiten, in denen man sich alles andere als „well“ fühlt, erscheint das Leben oft kompliziert und unüberschaubar. Therapie jedweder Art sollte also dazu dienen, das Leben zu vereinfachen, leichter und überschaubarer zu machen. Genau dazu sollen die astrovitalis-Analysen einen Beitrag leisten.

Als Berater oder Coach sollten Sie beachten: Wie bei allen Analysen, die sich auf eine Vielzahl von Anlagestrukturen beziehen, ist es nötig, dass Sie auswählen oder die zu analysierende und zu beratende Person selbst eine Auswahl trifft – und zwar immer bezogen auf einen bestimmten Zeitpunkt. Es wäre unsinnig – und führte sogar schnell zu Widersprüchen und gegebenenfalls Problemen – wenn mehrere Therapieratschläge gleichzeitig „beherzigt“ würden. Am besten ist es immer, die Gesamtheit der Anlagen eines Geburtsbildes in Übereinstimmung mit der jeweils aktuellen Zeitqualität abzuarbeiten. Schauen Sie sich also einfach die aktuell gültige Zeitqualität in dem jeweiligen astrovitalis-Profil an. Gemäß den dort aufgeführten Konstellationen sollte die zu analysierende Person die zu wählende Therapieform für den angegebenen Zeitraum „angleichen“. So können Sie sicher sein, in Übereinstimmung mit der persönlichen Zeitqualität der Beratenen auch bei der Therapieform „richtig zu liegen“.

## Wellness: Sporttipps

### ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

Alle sportlichen Aktivitäten, die ein hohes Maß an Energieumsatz beinhalten, sind gut für Sie geeignet. Sie müssen und sollen viel Dampf ablassen können! Geeignet sind zum Beispiel Kampfsportarten, die auch durch eine gewisse Härte gekennzeichnet sind, wie Boxen oder Karate. Außerdem sollte auch eine andauernde Motorik gefordert sein. Ansonsten ist jedes allgemeine Ausdauertraining für Sie besonders gut geeignet (zum Beispiel Laufen, Steppen, Radfahren).

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Kniegelenke und dazugehörige Muskelgruppen. Vorsicht, trainieren Sie nicht zu viel und zu intensiv, Gefahr der Überanstrengung und des „Übertrainierens“ (zum Beispiel erkennbar an heftigem Muskelkater). Wenn Sie trainieren, dann auf maximal 70 bis 80 Prozent Ihres gefühlsmäßig höchsten Leistungslevels.

### WAHRHAFT LEBEN IST ARBEIT AN SICH SELBST

Saturn / Sonne

Wählen Sie Sportarten, die Ihnen Verantwortung zumuten. Auch Ausdauer sollte erforderlich sein, am besten in Kombination mit der Möglichkeit, gesteckte Ziele konsequent und zielstrebig zu erreichen. Bergsteigen oder Climbing erfüllen zum Beispiel diese Anforderungen. Sehr wichtig ist außerdem, gut zu überlegen, wofür Sie sich – sportlich gesehen – entscheiden. Denn Sie sollten Ihre Entscheidungen nicht zu oft revidieren müssen – das wäre nicht gut für Ihr Selbstbewusstsein ...

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Kniegelenke. Trainieren Sie nicht zu hart, stellen Sie keine unerfüllbaren Ansprüche an sich, sondern wählen Sie kleine Etappenziele. Streben Sie diese aber konsequent an. Achten Sie auf den „Spaßfaktor“, Training ist Entspannung – nicht Arbeit. Wichtig: Eventuell haben Sie einen zu hohen Blutdruck; checken Sie ihn, bevor Sie mit dem Training beginnen. Machen Sie gegebenenfalls ein spezielles „Cardio-Training“, das heute in vielen Sportstudios angeboten wird.

### VERNUNFT IST VOR- UND RÜCKSICHT

Saturn / Jungfraumerkur

Wählen Sie keine Sportarten, bei denen prinzipiell keine oder nur sehr wenige Fehler gemacht werden dürfen. Gefährliche Sportarten, bei denen ein Fehler schnell zu Verletzungen oder Schlimmerem bei Ihnen oder anderen führen würde, sollten Sie meiden. Angemessen für Sie sind alle Aktivitäten, bei denen eine hohe Fehlertoleranz besteht und bei denen Spaß und Freude im Vordergrund stehen. Sie sollten Sport niemals zu ernst nehmen, zu verbissen sehen oder gar nur unter dem gesundheitlichen Aspekt betreiben! Was halten Sie von regelmäßigem Rasenmähen oder Unkrautzupfen im Garten? Das kann einerseits schweißtreibend sein, ist andererseits in der Regel ungefährlich und befriedigt zudem Ihre Neigung, alles in Ordnung zu bringen ...

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Bauch- und Unterbauch, unteren Rücken. Entleeren Sie vor der jeweiligen Trainingseinheit Ihren Darm.

### DEM SINN DES LEBENS AUF DER SPUR

Saturn / Jupiter

Vermeiden Sie alle sportlichen Aktivitäten, bei denen Ihr Knochengerüst und Ihre Körperhaltung in unnatürliche Stellungen oder Positionen gezwungen werden (zum Beispiel Ballett oder Extremgymnastik). Auch sind Sportarten für Sie ungünstig, in denen ständig sich wiederholende und einseitig strapazierende Bewegungsmuster enthalten sind (zum Beispiel Rudern). Wählen Sie lieber Sportarten, die Sie aufrecht und generell eher in gerader Körperhaltung betreiben können. Diese müssen auch keinesfalls „trendy“ sein. (Ein wenig „altmodisch“ mögen Sie doch, oder?) Man kann Ihnen guten Gewissens einfaches albewährtes Joggen empfehlen! Kaufen Sie sich ein Paar gute Laufschuhe und laufen Sie einfach los. Übertreiben Sie dabei nie, achten Sie auf Ihre Knie und eine anfänglich nicht zu schnelle Gangart. Erkunden Sie die Welt „zu Fuß“!

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Hüftgelenke und entsprechende Muskelgruppen, unterer Rücken.

## DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

Achten Sie zunächst vor allem darauf, dass Sie sich beim Sport nicht zu sehr verausgaben. Sport stabilisiert normalerweise den Menschen innerlich und äußerlich. Sie allerdings haben immer mit einer gewissen „statischen Sensibilität“ zu kämpfen. Diese, sich vielleicht auch körperlich zeigende Labilität, kann leicht durch Überanstrengung oder durch das Erleben gefährlicher Situationen hervorgerufen werden. Sie sollten Sportarten vorziehen, bei denen das kontemplative, ruhige Element im Vordergrund steht. Zum Beispiel wäre Kanufahren auf finnischen Fjorden (ruhige heimische Gewässer tun es aber auch ...) nahezu ideal für Sie. Wildwassertouren (Rafting) sollten Sie nur machen, wenn Sie sich zum Zeitpunkt der Aktivität innerlich sehr gefestigt fühlen, ansonsten könnten Sie bei derartigem Zeitvertreib seelisch leicht „weggespült werden“. Und das wäre doch „kontraproduktiv“ ...

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Ganzkörpertraining ist für Sie besser als gezieltes Trainieren einzelner Bereiche. Achten Sie auf exaktes Einhalten der Traineranweisungen bezüglich Ihrer jeweils notwendigen Körperhaltung. Ihre Gelenke sind anfällig – keine Überanstrengungen.

## ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

Jede Sportart, die schnell ist, ist „die Ihre“ (zum Beispiel Eisschnelllauf, Eishockey, Tischtennis, 100-m-Sprint, Fallschirmspringen, Bogenschießen, Autorennen usw.). Aber beachten Sie unbedingt, dass Sie aufgrund einer Anlage zur Richtungslosigkeit und explosionsartigen Entladung Ihrer Bewegungen auch einer erhöhten Unfallgefahr unterliegen! Sie sollten dieses Risiko auf keinen Fall unterschätzen.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Wadenmuskulatur. Trainieren Sie eher mit leichten Gewichten und mit häufigeren Wiederholungen.

## WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

Treiben Sie Sport, der nur in einem weitläufigen oder gar nicht begrenzten „Revier“ möglich ist. Grenzen müssen übertreten werden dürfen! Zum Beispiel sind so genannte Cross-Country-Sportarten für Sie sehr geeignet: Wald- und Hindernisläufe; Mountain-Bike-Touren in entlegenen Gebieten; eine Sahara-Ralley mit Auto oder Motorrad; Nachtreiten; aber auch (für härtere Naturen) Rodeos. Interessant sind für Sie sportliche Aktivitäten, die weniger der Norm und mehr dem Spaß entsprechen.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Nacken- und Schulterbereich. Vorsicht: bitte keine heftigen, ruckartigen Bewegungen. Eventuell haben Sie im Halswirbelbereich ein Problem, das während des Trainings deutlich wird. Bei Beschwerden während des Trainings sofort den Trainer informieren!

## ZU HAUSE ÜBER DEN WOLKEN

Uranus / Mond

Prinzipiell können Sie Sport gut allein betreiben. Das muss nicht immer so sein, kann aber. Versuchen Sie, Ihre körperlichen Aktivitäten fernab von großen Städten in der freien Natur auszuüben. Die gewählten Sportarten sollten nicht unbedingt eine besondere Kraftanstrengung erfordern, eher Geschicklichkeit oder Schnelligkeit. Das normale „Ins-Sportstudio-Gehen“ ist für Sie wenig geeignet; Radfahren oder Radwandern ist hingegen sehr zu empfehlen. Wenn es Ihnen gefällt, dann fahren Sie immer möglichst „weite Wege“, „nur um die Ecke zum Brötchenholen“ reicht nicht! Außerdem sind alle „luftigen“ Sportarten zu empfehlen (zum Beispiel das Drachenfliegen, Skispringen oder auch Bungee-Jumping). Und noch etwas sehr Wichtiges: Schwitzen Sie möglichst viel. Schwitzen bedeutet: „reales und körperliches Dasein“.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, achten Sie auf Trainingskontinuität: „Schwänzen“ Sie nicht. Versuchen Sie, so viel wie möglich im Freien an der frischen Luft oder am offenen Fenster zu trainieren.



## DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Uranus / Jupiter

Leicht erlernbar, schnell ausführbar und wenig belastend sollte die Sportart Ihrer Wahl sein. Polo, Kunstturnen, Eishockey und Gewichtheben kommen wohl nicht in die engere Wahl ...; wohl aber "Ich-lass-es-mir-gut-gehen-Programme" im Wellness-Center mit gehobenem Ambiente. Kein Stress! Eindeutiges und wichtigstes Motto Ihrer sportlichen Unternehmungen: „Weniger ist mehr!“ Finden Sie Abwechslung auf jeden Fall, aber in konzentriertem Rahmen! Sie könnten sich auch einfach eine alte Trainingsregel zu Herzen nehmen: „Nicht den Umfang sondern die Intensität steigern!“

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Hüftgelenke und dazu gehörige Muskelgruppen sowie Wadenmuskulatur.

## WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN

Neptun / Mars

Die Zeiten, in denen man wie Hemingways „alter Mann“ das Meer befuhr und „mit riesigen Kreaturen“ ums Überleben kämpfen musste, sind für die meisten Menschen heute vorbei. Was aber manchem bleibt, ist eine tiefe Affinität zu derartigem Tun. Sie steckt auch in Ihnen. Da Sie vermutlich nicht den Drang verspüren, einmal wöchentlich mit riesigen Schwertfischen zu kämpfen, durchaus aber sportliche und kämpferische Herausforderungen zu Wasser lieben, könnten Sie zum Beispiel sporttauchen oder schwimmen oder Wasserball spielen. Die genaue Sportart spielt eigentlich keine Rolle, Hauptsache Wassersport – mit „Power“ praktiziert. „Sportangeln“, bei dem sich höchstens der Fisch tatsächlich bewegt, ist Ihnen nicht zu empfehlen ... Sie sollten sich dringend selbst bewegen, denn Sie wissen ja: Geben Sie sich nie zu lange Ihrer Antriebschwäche hin. Sie würden sich – auch sportlich gesehen – um ein paar wunderbare Erfahrungen bringen.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie keine bestimmte Körper- oder Muskelregion trainieren, sondern prinzipiell Ganzkörpertraining anstreben. Vorsicht: Trainingsumfang und -intensität nur ganz langsam steigern, Gefahr der Überanstrengung!

## DIE SUCHE NACH DEM HEILIGEN GRAL

Neptun / Jupiter

Eigentlich könnte hier auch nichts stehen. Denn sehr wahrscheinlich ist für Sie auf dem Hintergrund der hier beschriebenen Zusammenhänge die körperliche Ebene zwar nicht unwichtig, aber am wenigsten wichtig.

Eine Ausnahme gibt es allerdings ... vielleicht: Lieben Sie Pferde? Wenn ja, dann ist Ihnen „Pferdesport“ zu empfehlen. Sie sollten allerdings die Betonung auf „Pferde“ und nicht auf „Sport“ legen. Turnierreiten, Pferderennen oder sonstiges Tun, bei dem offensichtlich mehr die Interessen der Menschen als die des Tieres im Mittelpunkt stehen, sollten Sie meiden. Es geht bei dieser Empfehlung für Sie eher darum, das "Wesenhafte und Schöne des Pferdes an sich" zu erfahren. Vermutlich werden Sie sich an das mythische Einhorn-Wesen erinnert finden, jenes wunderschöne weiße Tier, das als Verbindung von Kraft, Weisheit und Schönheit nur existiert, um dem Guten zu dienen. Der Spruch: „Das Glück liegt auf dem Rücken der Pferde ...“ – könnte er nicht vielleicht von Ihnen stammen? Erkunden Sie das!

Und wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: unterer Rücken und Hüftbereich. Vorsicht, steigern Sie Gewichte und Trainingsumfang langsam!

## DAS RECHT AUF MEINER SEITE

Pluto / Jupiter

Pferdesport wäre „erste Wahl“, in welcher Form auch immer. Wichtig dabei wäre aber, dass Sie vor allem auf das Tier und weniger auf „sportliche Leistung“ achten. Sie besitzen einen ausgeprägten Ehrgeiz, den Sie mit zum Teil sehr weit reichenden Wünschen und Zielen unterhalten und ausbauen. Zuweilen merken Sie kaum oder nicht, dass andere – auch zum Beispiel ein Tier – darunter leiden. Sollte Ihnen Pferdesport nicht liegen, so müssen Sie bei anderen sportlichen Aktivitäten vor allem auf Ihre Hüftgelenke achten, die bei Ihnen generell anfällig für Erkrankungen oder auch Verletzungen sind.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Hüftgelenke und Oberschenkel.

*Sicher: Astrowellness ist mehr als nur körperliche Fitness. Aber auch diese gehört zu ganzheitlichem Wohlbefinden und individueller Leistungsfähigkeit. Deshalb machen Ihnen die „Sporttipps“ als Leserinnen und Lesern Ihres Profils das Angebot, Aktivitäten auszuprobieren, die Ihrer ganz individuellen Anlage aber auch den Erfordernissen Ihrer ganz eigenen Zeit und Rhythmik entsprechen. Nutzen Sie die Sporttipps als Angebot, in dem sich vielleicht etwas findet, was Ihren sonstigen Aktivitäten noch einen besonderen „Kick“ gibt. Und auch die Beherzigung von Warnungen kann gewiß nicht schaden.*

## Einleitung

Anhand des Geburtsbildes ist es möglich, Körperpartien zu lokalisieren, um die man sich bevorzugt kümmern sollte. Dies geschieht vorzugsweise immer dann, wenn eine Körperpartie eine Tendenz zu Über- oder Unterentwicklung hat oder wenn bereits eine Erkrankung im benannten Bereich aufgetreten ist. (Zum Beispiel eine Knieverletzung, die mit bestimmten sportmedizinischen Rehabilitationsmaßnahmen behandelt werden sollte.)

astrovitalis verweist ausdrücklich darauf, dass in keinem Fall die durch das astrovitalis-Programm gegebenen Sporttipps den Gang zum Arzt (erst recht nicht im Falle von Erkrankungen oder Verletzungen!) und/ oder eine fundierte Beratung in einem Sportstudio ersetzen. Die astrovitalis-Sporttipps stecken lediglich den Rahmen ab, innerhalb dessen sich die beratene Person sportlich bewegen sollte.

Vorteile einer regelmäßigen körperlichen Betätigung:

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Kapazität: Um sich Anstrengungen anzupassen, bildet der Körper mehr Muskeln aus, vor allem auch bei der Herzmuskulatur. Das Herz stößt mehr Blut aus und muss im Ruhestand weniger schnell schlagen. Dadurch wird der Herzmuskel bei erhöhter körperlicher Belastung, wenn der Körper viel Sauerstoff und Energie braucht, leistungsfähiger.

Kontrolle des Körpergewichtes: 300 bis 400 Kilokalorien werden in einer Stunde intensiver Gymnastik verbraucht. Aber Sport hat vor allem auch einen großen Einfluss auf den Grundumsatz (Energieverbrauch im Ruhezustand). Regelmäßiges körperliches Bewegen hilft, die Muskelmasse stabil zu halten oder sie zu vergrößern. Und da die Muskeln für den Grundumsatz von entscheidender Bedeutung sind, gilt: Je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto höher ist sein Grundumsatz. So kann das optimale Gewicht leichter gehalten werden.

Senkung des Cholesterinspiegels: Regelmäßiger Sport senkt den Spiegel für das „schlechte“ Cholesterin (LDL-Cholesterin) und erhöht den für das „nützliche“ Cholesterin (HDL-Cholesterin).

Reduktion des Diabetes-Risikos: Muskeln verbrauchen durch ihre Tätigkeit Energie, unter anderem in Form von Zucker. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und parallel auch der Bedarf an Insulin (Hormon, das den Blutzuckerspiegel senkt). Menschen, die zu Diabetes neigen, sollten daher vor allem nach dem Essen (zur Anregung des Blutzuckerabbaus) regelmäßig eine leichte körperliche Aktivität ausüben.

Verhinderung von Knochenschwund: Beim Sport werden die Knochen belastet. Dies zwingt sie, härter und dicker zu werden. Nach der Wachstumsphase bis ins junge Erwachsenenalter nimmt die Knochenmasse ab etwa 35 Jahren stetig ab. Der Wachstumsprozess sollte, wenn möglich von Kindheit an, durch etwas körperliche Bewegung gefördert werden, damit es in fortgeschrittenem Alter nicht zu Problemen durch Knochenschwund kommt (Osteoporose).

Vermeiden vorzeitigen Alterns: Vergleicht man die physiologischen Parameter (zum Beispiel Herz-Kreislauf-Funktion, Körperzusammensetzung und andere) von 50-Jährigen oder älteren Sport treibenden Menschen mit denen Gleichaltriger ohne körperliche Bewegung, scheinen Sporttreibende oftmals 10 oder sogar 20 Jahre jünger zu sein.

## Hintergrund

Wellness ist weit mehr als Fitness; Wellness umfasst Seele, Geist und Körper. Wer sich einer körperlichen Betätigung hingibt, die seinem inneren Naturell – generell oder auch in einer bestimmten Lebensphase – entspricht, der fühlt sich glücklich. Unter Beachtung allgemeiner Gesundheits- und Trainingsregeln ist es für jeden Menschen von umfassendem Nutzen, seinen Körper in Bewegung zu halten. Stillstand erzeugt Kälte, Kälte ist Tod, Stillstand ist Tod. Dagegen erzeugt Bewegung Wärme, Wärme ist Leben, Bewegung ist Leben.

Für die USA wurde 1990 geschätzt, dass rund jeder achte Todesfall auf körperliche Inaktivität zurückzuführen ist: Dabei geht es insbesondere um Herzinfarkt und Hirnschlag, aber auch um Dickdarmkrebs und Diabetes (Zuckerkrankheit). Damit ist körperliche Inaktivität einer der wichtigsten, vor allem aber auch beeinflussbaren Gründe für vorzeitige Todesfälle.

Beim körperlich nicht aktiven Menschen sind Wirbelsäule und Gelenke, Muskulatur und Herz besonders gefährdet. Die Bedeutung der Beweglichkeit im täglichen Leben und vor allem bei

zunehmendem Alter liegt darin, dass sie eine wesentliche Sicherung gegen Unfälle aller Art darstellt. Desgleichen schützt eine gut ausgebildete Muskulatur den Bewegungsapparat gegen Unfälleinwirkungen, beispielsweise beim Ausgleiten oder Stürzen. Muskelkraft ist aber auch Voraussetzung für jegliche körperliche Arbeitsleistung, für Geschicklichkeit und Gewandtheit.

Bewegungsarmut ist deshalb ein gefährlicherer Risikofaktor, dessen Auswirkungen meist erst mit zunehmendem Alter unmittelbar spürbar werden. Es gibt nur ein wirksames Gegenmittel: Absage an die allzu große Bequemlichkeit und Bereitschaft zu mehr körperlicher Aktivität. Die astrovitalis-Analysen können einen „Anstoß“ geben, um gezielt in Bewegung zu kommen. Viel Spaß dabei!

## Nutzen

Die astrovitalis-Analysen werten sehr genau jede einzelne Anlagestruktur aus, sodass für jedes Geburtsbild eine Vielzahl von Sporttipps und sportspezifischen Verhaltensregeln während des Trainings gefunden werden können. Zudem werden konkrete Hinweise auf zu trainierende Körperbereiche gegeben. Diese sollten vor allem dann beherzigt werden, wenn eine Konstellation in der Zeitqualitätsanalyse auftaucht.

Als Berater oder Coach sollten Sie beachten: Wie bei allen Analysen, die sich auf eine Vielzahl von Anlagestrukturen beziehen, ist es nötig, dass Sie auswählen oder dass die zu analysierende Person selbst eine Auswahl trifft – und zwar immer bezogen auf einen bestimmten Zeitpunkt. Es wäre unsinnig – und führte sogar schnell zu Widersprüchen und gegebenenfalls Problemen, wenn zu viele Sporttipps gleichzeitig „beherzigt“ würden. Zudem könnten die meisten Menschen heutzutage auch ohnehin nicht die nötige Zeit dafür aufbringen. Am besten ist es immer, die Gesamtheit der Anlagen eines Geburtsbildes in Übereinstimmung mit der jeweils aktuellen Zeitqualität abzarbeiten. Schauen Sie sich also einfach die aktuell gültige Zeitqualität in der jeweiligen astrovitalis-Analyse an. Gemäß den dort aufgeführten Konstellationen sollte der oder die Beratene die zu wählende Sportart für den angegebenen Zeitraum „angleichen“. So können Sie und Ihr Klient sicher sein, in Übereinstimmung mit der persönlichen Zeitqualität der zu beratenden Person auch bei der Aktivitätenform „richtig zu liegen“. Natürlich spricht überhaupt nichts dagegen, dass der Beratene seine vielleicht schon lange ausgeübte und auch in der Analyse erwähnte Lieblingssportart weiterhin betreibt, aber: „Ab und zu etwas Neues kann nicht schaden.“ – vor allem dann nicht, wenn es „der Wellness im ganzen Leben“ dient!

## Zeitqualität: Erläuterungen

*Wenn es um das ganze Leben geht, um Wohlbefinden und Fitness und um das anlagespezifisch Passenden, dann ist auch „Zeitqualität“ ein ganz wichtiger Bereich des vorliegenden Profils. Denn hier geht es um die Frage nach dem Richtigen zur „passenden Zeit“. Der Profiltext richtet sich also sowohl an Beraterinnen und Berater als auch an die Leserin oder den Leser, für die oder den das Profil erstellt wurde. Nicht immer gibt die Konstellation Hinweise auf einen „passende Zeit“. Aber falls Sie hier solche Hinweise finden, dann sollten Sie diese mit besonderer Aufmerksamkeit beachten.*

### Die astrovitalis-Zeitqualitätsanalyse

Für unterschiedliche Kontexte der astrovitalis-Analysen ist es wichtig zu beachten, dass Lebens- thematik und Zeitqualität in ihrer Deutlichkeit und/ oder ihrer Wahrnehmbarkeit sehr starken Schwankungen unterliegen können. Bitte beachten Sie als Coach oder Berater auch die entspre- chenden Hinweise in den Erläuterungen zu den einzelnen astrovitalis-Analysebereichen (Medizin, Psychologie, Astrologie und Wellness).

Gründe für Schwankungen bei der Zeitqualität:

1. Es kann durchaus vorkommen, dass eine Lebens- thematik astrologisch ausgelöst ist, von der zu analysierenden Person aber nicht als solche wahrgenommen wird. Das Entwicklungs- und Wahr- nehmungsniveau ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Daher kann manche Thematik – wenn „Zeitqualität“ etwas anspricht, was eher noch unterentwickelt ist – „aus der Wahrnehmung heraus fallen“. Man merkt also einfach nichts – obwohl im Grunde aber doch (astrologisch nachweisbar) viel passiert. Dies ist relativ häufig der Fall. Viele Zeitqualitäten (astro- logische Konstellationen) werden aber mehrmals im Leben ausgelöst. Dadurch hat prinzipiell jeder Mensch die Möglichkeit, „auf dem Entwicklungstreppechen der einzelnen Anlagen Schritt für Schritt nach oben zu steigen“. Immer aber lohnt es sich, über die in den astrovitalis-Profilen gemachten Aussagen zur Zeitqualität ernsthaft nachzudenken, auch wenn man zunächst meint, damit aktuell „nichts anfangen zu können“.
2. Es ist der zeitliche Rahmen (Zeitorbis) zu beachten, in dem die gefundene Zeitqualität gültig ist. Es empfiehlt sich, generell einen eher „engen“ Zeitorbis zu wählen, um die Wahrnehmung stärker fokussieren zu können. Die Mitte des jeweils angegebenen Gültigkeitszeitraumes der Beschrei- bung der Zeitqualität entspricht normalerweise dem Zeitpunkt der stärksten Ausprägung. Bei zu „weiten“ Zeitorben, bei denen sich Lebensthemen beziehungsweise Zeitqualitäten auch häufiger überschneiden können, können Bild und damit eventuell Verständnis der jeweiligen Zeitqualität „verschwimmen“.
3. Entscheidend für die Richtigkeit der astrovitalis-Zeitqualitätsanalyse ist letztlich Genauigkeit bei der Geburtszeitangabe. Dies zeigt ein „Problem“, das die Astrologen seit jeher kennen. Denn zeitliche und inhaltliche Aussagegenauigkeit kann leiden, wenn die angegebene Geburtszeit nicht mit der tatsächlichen – insofern dann also „unbekanntes“ – Geburtszeit übereinstimmt. Allerdings bedeutet „kann leiden“ nicht „muss leiden“! Denn es hängt von sehr vielen, kompliziert zueinan- der im Verhältnis stehenden, Faktoren ab, ob eine „falsche“ Geburtszeit zu tatsächlichen Aussa- gefehlern führt oder nicht. Andererseits muss auch deutlich hervorgehoben werden: Die exakte Uhrzeitangabe ist nur in den Fällen gegeben, in denen bei der Geburt ein Dritter „auf den Sekun- denzeiger geschaut“ und die Geburtszeit notiert hat. Generell wird die „genaue“ Geburtszeit von Krankenhäusern auch heute noch mit „+/- 5 Minuten Abweichungen“ angegeben. Letztlich kann nach jahrzehntelanger Erfahrung des Programmautors gesagt werden, dass Geburtszeitangaben in der Regel in über 90% der Geburtsbilder hinreichend genau sind, sodass verlässliche Aussagen möglich werden. Als Berater oder Coach sollten Sie aber immer die Geburtszeitquelle hinterfragen. Es kann nützlich sein, aber nie schaden. Sollten Sie als Coach oder Berater hinsichtlich dieser Problematik Vorbehalte oder Zweifel haben, so können Sie sich gerne mit dem Programmautor in Verbindung setzen.

## Zeitqualität: Analyse

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr Dezember 2013 bis August 2014. Ausgelöst im Konjunktion 0° linksherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

### DAS RECHT AUF MEINER SEITE

Pluto / Jupiter

#### Empfehlung (Lösungsweg)

Lernen Sie, mehr und mehr Kompromisse zu schließen. Die Wahrheit (um die es ja auch Ihnen aus gutem Grunde geht) wird nicht vom Menschen gemacht, sie wird als etwas Vorgegebenes gefunden. Sie darf daher auch nicht gemäß dem eigenen Gutdünken manipuliert werden. Beugen Sie der Gefahr vor, Ihnen überlassenes Geistesgut in einer Form zu verändern, die den Ausgangszustand nicht mehr erkennen lässt.

Machen Sie sich eindeutig klar, dass Unterschiede ja auch zur Ergänzung und vor allem Verdeutlichung Ihres eigenen geistigen Standpunktes im Leben dienen. Warum sollten Sie diese dann ausschließen oder gar bekämpfen wollen? Im Gegenteil: Sie werden bemerken, dass gerade unter „Berücksichtigung des Unterschiedes“ der unzweifelhafte Teil Ihres Standpunktes für Sie und andere viel deutlicher und einsichtiger wird!

In diesem Zusammenhang bietet die „buddhistische Sicht der Welt“ einen Gedanken, den Sie sich zu eigen machen könnten: den Gedanken der „Eintracht in der Vielfalt“. Und wussten Sie, dass im Namen des Buddhismus noch nie Kriege geführt wurden!?

#### Ernährungstipps

Sie haben eine Anlage zu Gicht und Rheuma, daher sollten Sie besser auf Fleisch verzichten, spätestens dann, wenn diese Symptome auftauchen. Es wird Ihnen immer gut tun, viel frischen Salat zu essen. Entscheidend ist die Frische: Verzichten Sie also eher auf Fertigsalate aus dem Supermarkt und stellen Sie Ihre Salate selbst zusammen. Außerdem sehr wichtig: Essen Sie keine Nüsse (oder nur gelegentlich), auch wenn Sie Nüsse sehr mögen.

#### Wellnesstipps

##### Fünf Tibeter

werden Ihre Fähigkeit ansprechen, unbeirrt einen geistigen Weg zu gehen. Diese Übungen können und sollten Sie ein Leben lang machen. Zudem haben Sie aufgrund Ihres Persönlichkeitsprofils eine innere und vielleicht auch äußere Affinität zu Tibet und seinen geistigen Schätzen.

Beschreibung:

fünf Übungen, die vermutlich von tibetischen Mönchen stammen. Sie kombinieren yogaähnlichen Haltungen und Gymnastik. Zunächst wird jede Übung dreimal durchgeführt, später einundzwanzigmal. Nach hinduistischer Meinung werden die Energiezentren, die Chakren des Körpers ange-regt und harmonisiert. (Die Hormondrüsen sollen zum Beispiel verstärkt arbeiten.) Die Übungen aktivieren und bewirken ein langes, gesundes Leben.

Regelmäßige Anwendung kann zu einem intensiveren Körperempfinden führen. Konzentration auf die Übungen und intensives Atmen können entspannen und das Wohlbefinden fördern.

#### Empfehlung zu Sportarten

Pferdesport wäre „erste Wahl“, in welcher Form auch immer. Wichtig dabei wäre aber, dass Sie vor allem auf das Tier und weniger auf „sportliche Leistung“ achten. Sie besitzen einen ausgeprägten Ehrgeiz, den Sie mit zum Teil sehr weit reichenden Wünschen und Zielen unterhalten und ausbauen. Zuweilen merken Sie kaum oder nicht, dass andere – auch zum Beispiel ein Tier – darunter leiden. Sollte Ihnen Pferdesport nicht liegen, so müssen Sie bei anderen sportlichen Aktivitäten vor allem auf Ihre Hüftgelenke achten, die bei Ihnen generell anfällig für Erkrankungen oder auch Verletzungen sind.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Hüftgelenke und Oberschenkel.

## Medizinische Symptome

Pluto / Jupiter

### Symptome:

ev. bösartige Blutanomalien, nicht immer krankhafte Veränderungen der Leukozytenwerte, Vorformen von Hüftgelenkserkrankungen

### Ursachen:

Extreme Unüberzeugbarkeit. Relativ hohe Intoleranz gegenüber anderen Lebensanschauungen. Angst der Eltern vor oder Überbetonung der geistigen Welt. Lebensgefühl: „Ich bin ein überzeugter Kreuzritter und die anderen sollen meine Überzeugungen annehmen. Denn ich habe Recht.“

### Lösungen:

Lernen, Kompromisse zu schließen. Akzeptieren: „Die Wahrheit wird nicht von Menschen gemacht, sie wird gefunden. Sie darf nicht gemäß dem eigenen Gutdünken manipuliert werden.“

## Bachblüten

### Vervain

Erfahrungsbild: Missionierungstendenzen; fanatischer Übereifer; Rechthaberei. Lösung: Lernen, andere inhaltlich zu überzeugen, nicht zu überreden. Denkerische Fähigkeiten nicht als Waffe einsetzen. Den eigenen Standpunkt immer für anzweifelbar halten.

## Homöopathika

### Homöopathika

1. Belladonna
2. Thuja
3. Platinum
4. Plumbum
5. Hyoscyamus
6. Lilium-tigrinum
7. Stramonium
8. Robinia
9. Selenium
10. Sulfur

### Darstellung

Der geistige Weg, Erkenntnissehnsucht, Überzeugung, geistige Unterwerfung anderer, Rechthaberei, Dogmatismus, Fanatismus, Missionar, keine Toleranz, Zweifel ob richtig oder falsch, Angst nichts zu wissen.

### Repertorisation

- SR 712 Verlangen nach Licht, Klarheit
- SR 792 will seine Überzeugung ernst genommen wissen
- SR 798 Rechthaberei
- SR 828 auffallende Religiosität
- SR 828 möchte den ganzen Tag Bibel lesen
- SR 829 religiöse Manie
- SR 465 Fanatismus
- SR 829 religiöser Fanatismus

SR 573 religiöser Hochmut

SR 830 Schweigsamkeit, Hochmut, Wollust, Grausamkeit und religiöse Gefühle

SR 830 möchte Buße tun

*Die Analyse von Zeitqualitäten ist eine Besonderheit für astrologische Fachleute. Diese werden daran große Freude haben. Aber auch nichtastrologische Leserinnen und Leser werden spüren, dass Zeitrhythmen und -qualitäten von großer Wichtigkeit sein können, vor allem angesichts derjenigen Anlagestruktur, die gerade im Lebensvordergrund steht. Mit der Einbeziehung der Zeitqualität gewinnt Astrowellness eine bisher nur selten berücksichtigte Wirksamkeitsdimension.*

## Einleitung

astrovitalis benutzt für die Analyse der Zeitqualität eine spezielle astrologisch-prognostische Methode, die so genannten „rhythmischen Auslösungen“. Dabei „wandert“ der Aszendent gleich dem Zeiger einer Uhr von Geburt an durch das Geburtsbild. Immer dann, wenn er „auf seiner Reise“ einen Planeten berührt, wird dieser Planet „ausgelöst“. Da die Planeten charakterliche Anlagen (Konstellationen) symbolisieren, werden solche Anlagen dann „ausgelöst“ oder aktiv und treten in der Regel mit ihrer jeweiligen Thematik in den Lebensvordergrund.

## Hintergrund

Das astrovitalis-Programm benutzt zur Analyse der Zeitqualität einen speziellen Zeitrhythmus, inklusive des entsprechend passenden Zeitorbis: den so genannten „Pyramiden-Rhythmus“. Diese Rhythmik ist vom Programmautor Mitte der 80er Jahre entdeckt und entwickelt worden und stellt die wahrscheinlich genaueste rhythmische Auslösmethode innerhalb der astrologischen Prognosemethoden dar. Sie ist abgeleitet aus der Großen Cheops-Pyramide. In diesem Bauwerk, das zu Recht als „Weltwunder“ bezeichnet wird, „überragt“ im buchstäblichen Sinn des Wortes eine Messgröße alle anderen: der 76 Grad Winkel (exakt  $76^{\circ} 17' 32''$ ). Dieser ergibt sich an der oberen Spitze der Pyramide. Die aufsteigenden Seiten haben einen Winkel von 52 Grad zur Ebene (exakt  $51^{\circ} 51' 14''$ ).

Abgeleitet aus dem Winkel der Spitze von 76 Grad ergibt sich der astrologische Hauptrhythmus zur Messung der Zeitqualität: 76 Monate beziehungsweise 6,333 Jahre (entspricht 6 Jahren und 4 Monaten) pro Geburtsbildfeld. Innerhalb dieses Rhythmus werden Konjunktionen, Trigone und Oppositionen des in beiden Richtungen verschiebbaren Aszendenten berücksichtigt. (Unter Berücksichtigung des minutengenauen Winkels allerdings: 2326 Tage beziehungsweise 76,55 Monate beziehungsweise 6,38 Jahre). Der Zeitorbis bezüglich der Auslöswirkung beträgt der Erfahrung nach ca. 10% des Rhythmus also ca. 8 Monate (+/- 4 Monate um den exakten Auslösezeitpunkt). Eine Periode von 6 Jahren und 4 Monaten sowie ein Gültigkeitszeitraum von +/- 4 Monaten ist in den Optionen voreingestellt.

Neben diesem Hauptrhythmus gibt es zur Bestimmbarkeit der Zeitqualität auch noch einen wichtigen Unterrhythmus: Es ist nahe liegend, die Zahl 76 durch die Zahl 4 zu dividieren, da die Pyramide als Grundfläche ein Quadrat hat (die Zahl 4), somit auch je 4 Seiten. Diese vier Seiten der Pyramide wurden als "die vier Gesichter Gottes" bezeichnet. Dividiert man 76 durch 4, ergibt sich 19. Die 19 ist das Zahlensymbol der vier Seiten der Pyramide. Die vier Pyramidenseiten (Grundfläche Quadrat) begründen so den Unterrhythmus von 19 Monaten beziehungsweise 1,58 Jahren pro Geburtsbildfeld. (Unter Berücksichtigung des minutengenauen Winkels allerdings: 581 Tage beziehungsweise 19,14 Monate beziehungsweise 1,595 Jahre.) Diese Berechnungen eignen sich ebenfalls hervorragend zur Bestimmung der Zeitqualität. Es sollte aber bedacht werden, dass dieser Rhythmus viermal schneller als der im astrovitalis-Programm voreingestellte 76-Monatsrhythmus durch ein Geburtsbildfeld läuft und daher in der Regel bei „Auslösungen“ weniger auffällig und intensiv in seiner Wirkung ist.

Die voreingestellte Hauptrhythmik kann vom Profilersteller beliebig geändert werden. In Fragen der Zeitqualitätsanalyse unerfahrenen Benutzern empfehlen wir, die Voreinstellungen beizubehalten, da bereits kleine Änderungen zu großen Aussagevariationen führen können. Astrologisch erfahrenen Benutzern wird die Einstellbarkeit von Zeitrhythmen, Orben und Aspektmustern sicherlich Freude bereiten.

## Nutzen

Die astrovitalis-Zeitqualitätsanalyse beinhaltet lösungsorientierte Handlungsvorschläge sowie auf den jeweiligen Zeitraum bezogene Tipps zu Ernährung, zu Therapiemöglichkeiten und zu sportlicher Betätigung. Alle Hinweise sind jeweils speziell auf die aktuell im Lebensvordergrund stehende Anlagestruktur ausgelegt.