



## **astrovitalis-Analyse**

**für**

**Max Mustermann**

Geboren am 11.07.1958, 07:05 Uhr  
in Gilching, Bayern, Germany

# astrovitalis-Analyse für Max Mustermann

<b>Einleitung</b>	
Einleitung . . . . .	3
<b>Astrologie</b>	
Inhalt . . . . .	5
Erläuterungen . . . . .	6
Geburtsbild . . . . .	7
Elemente . . . . .	10
Strukturanteile . . . . .	14
Tierkreisanteile . . . . .	20
<b>Medizin</b>	
Inhalt . . . . .	22
Erläuterungen . . . . .	23
Risikobereiche . . . . .	26
Symptombilder . . . . .	28
Bachblütenanalyse . . . . .	33
Homöopathie . . . . .	36
<b>Psychologie</b>	
Inhalt . . . . .	46
Erläuterungen . . . . .	47
Typologie . . . . .	49
Grundstruktur . . . . .	54
Basisprofil . . . . .	56
Aufgabenprofil . . . . .	60
Lösungsprofil . . . . .	67
Stichworte . . . . .	85
<b>Wellness</b>	
Inhalt . . . . .	88
Erläuterungen . . . . .	89
Ernährungstipps . . . . .	91
Therapien . . . . .	100
Sporttipps . . . . .	107
<b>Zeitqualität</b>	
Erläuterungen . . . . .	112
Analyse . . . . .	113
<b>Anhang</b>	
Erläuterungen . . . . .	117
Namensanalyse . . . . .	118
Biorhythmus (grafisch) . . . . .	120

# 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 solcher 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 Profiltexten 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 Ernährungs- 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 sabbische 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 . . . . .	6
Geburtsbild . . . . .	7
Elemente . . . . .	10
Strukturanteile . . . . .	14
Tierkreisanteile . . . . .	20

## 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.

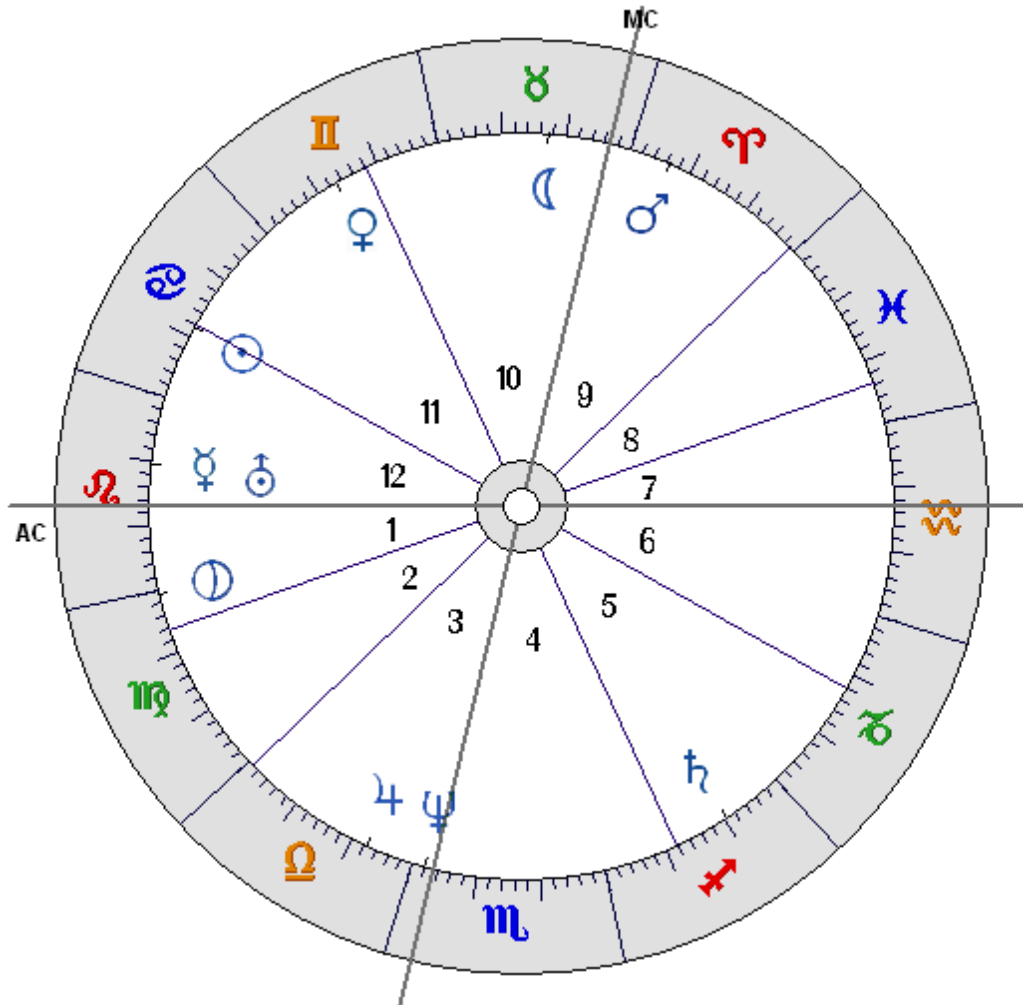
Die Sprache der Zahlen ist zeitlos. Sie überdauert das Werden und Vergehen menschlicher Sprachen. Zahlen vermitteln den Sinn des Universums in universeller Form. Sie zeigen zu allen Zeiten, dass es einen Sinn gibt. Aber deshalb berühren Zahlen noch nicht direkt die Herzen der Menschen. Denn diese fragen 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: Max Mustermann  
 Geboren: Freitag, 11.07.1958 um 07:05 Uhr  
 in: Gilching, Bayern (L: 11,17, B: 48,07)  
 Feldtyp: Placidus Feldorbis: 10% SidTime: 2h 5m  
 Individuelle Pyramidenpunkte: Jungfrau/Fische 25° 2' und Krebs/Steinbock 9° 2'

Planeten				Felder			
Planet	Dezimal	Zeichen	Grad°Min'	Feld	Feld	Zeichen	Grad°Min'
Sonne	108,4412	Krebs	18° 26'	12	<b>AC</b>	<b>Löwe</b>	<b>17° 02'</b>
Mond	42,83982	Stier	12° 50'	10	Feld 2	Jungfrau	06° 21'
Merkur 3	130,4956	Löwe	10° 30'	12	Feld 3	Waage	01° 06'
Venus 2	76,90717	Zwillinge	16° 54'	11	<b>IC</b>	<b>Skorpion</b>	<b>03° 24'</b>
Mars	23,52491	Widder	23° 31'	9	Feld 5	Schütze	11° 43'
Jupiter	202,5178	Waage	22° 31'	3	Feld 6	Steinbock	17° 48'
Saturn	260,5944	Schütze	20° 36'	5	<b>DC</b>	<b>Wassermann</b>	<b>17° 02'</b>
Uranus	130,4569	Löwe	10° 27'	12	Feld 8	Fische	06° 21'
Neptun	211,975	Skorpion	01° 58'	4	Feld 9	Widder	01° 06'
Pluto	150,5779	Jungfrau	00° 35'	1	<b>MC</b>	<b>Stier</b>	<b>03° 24'</b>
NMOndKN	207,254	Waage	27° 15'	3	Feld 11	Zwillinge	11° 43'
					Feld 12	Krebs	17° 48'

Anteile Merkur: Zwilling 75%, Jungfrau 25%

Anteile Venus: Stier 89%, Waage 11%

*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 wellnesorientierter 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. Derartige 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.

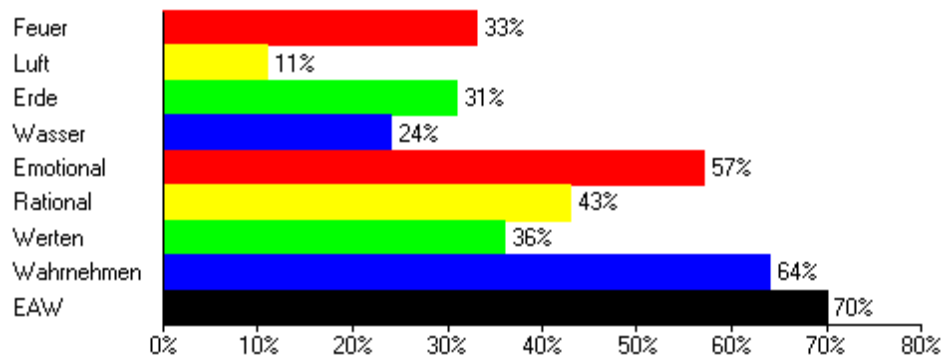
Der Mond bewegt sich im jeweiligen Tierkreiszeichen in zwei Stunden ca. 1 Grad weiter, in zwölf Stunden also ca. 6 Grad. Für den Fall, dass sich bei der Berechnung eines „geburtszeitlosen“ Geburtsbildes eine Mondstellung von unter 6 Grad vor dem Übergang in das nächste Zeichen ergibt (zum Beispiel auf 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.

## Astrologie: Elemente

Yang/+ 44%				Yin/- 56%			
Feuer	33%	Luft	11%	Erde	31%	Wasser	24%
Emotional	57%	Rational	43%	Werten	36%	Wahrnehmen	64%

Elementen-Ausprägungswert (EAW) = 70%

Kommentar: Ein etwas erhöhter, aber noch normaler Mittelwert. Über- oder Unterbetonungen einzelner Elemente und entsprechender Typologien werden in ihrer Präsenz nach außen teilweise deutlich sichtbar sein!



*Unter „Elemente“ finden zunächst interessierte astrologische Fachleute die Ergebnisse der vom Programmator entwickelten „Dynamischen Elementenanalyse“. Die Elemente – als grundlegender Teil der Astrologie – erweisen sich als Energieträger und ihr „Mischungsverhältnis“ erlaubt Aussagen über psychologisch Typisches und über ökonomische Ausprägungen der Libido. Insofern bietet die – hier einzigartig betriebene – Elementenanalyse auch psychologisch orientierten Beraterinnen und Beratern interessante Zusammenhänge zwischen Astrologie und Psychologie.*

## Einleitung

Herkömmliche Verfahren der Elementenanalyse berücksichtigen in der Regel nur die Stellung der Planeten in Zeichen oder Feldern. Die Hauptachsen des Aszendenten und Medium Coeli werden meist nicht gewertet, obwohl sie die individuellsten, tageszeitlich prägenden Faktoren darstellen. In der astrovitalis-Elementenanalyse werden alle Faktoren – auch die jeweilige Elementzugehörigkeiten der Planeten und Achsen selbst – erfasst. Damit entsteht ein Elementarbild, das die wahre Betonung der vier Grundenergien dynamisch widerspiegelt. Innovativ bei der hier angewandten Methode ist, dass die geburtsbildspezifische Auswertung der vier Elemente auch von der jeweiligen Elementenzugehörigkeit der Planeten bestimmt wird.

## Hintergrund

Ein Planet, der in einem Zeichen oder Feld steht, das seiner Zugehörigkeit zu einem Element entspricht, wird a) dieses Element stark fördern und ist b) selbst kosmisch „stark gestellt“. Aus diesen Gründen erhält das entsprechende Element eine höhere Punktzahl.

Ein Planet, der in einem Zeichen oder Feld steht, das seiner Zugehörigkeit zu einem Element nicht entspricht, wird a) dieses Element stark hemmen und ist b) selbst kosmisch „schwach gestellt“. Das entsprechende Element erhält daher eine niedrigere Punktzahl.

Das rechnerische Verfahren und seine Programmierung:

1. astrovitalis analysiert die Felder und Zeichen von Gestirnspositionen. Als Ergebnis der Analyse werden an jedes Element entsprechende Punktzahlen vergeben. Die Punktzahlen entsprechen einem spezifischen astrovitalis-Programmcode. (Zusatz für Astrologen: Der Aszendent und Medium Coeli können selbstverständlich nur im jeweiligen Zeichen analysiert werden. Da der Aszendent grundsätzlich die Bedeutung von Widder/ Mars/ Feld 1 in sich trägt, ist er „feuriger Qualität“. Der Medium Coeli dagegen ist „erdiger Qualität“, da er die Bedeutung von Steinbock/ Saturn/ Feld 10 enthält.)
2. Die aus dem Programmcode resultierenden Punktzahlen werden zur Elementpunktzahl addiert.
3. Die Gesamtpunktzahl ergibt sich wiederum aus der Addition der vier Elementsummen.
4. Übersichtlicher als eine Darstellung von Punkten ist eine prozentuale Darstellung. Deshalb rechnet das Programm alle Punktzahlen automatisch jeweils einzeln in Prozentanteile um. Bei besonders hohen Werten von über vierzig Prozent beziehungsweise bei sehr niedrigen Werten von unter zehn Prozent wird die Angabe heller dargestellt, um ein schnelleres Erkennen zu ermöglichen. Es ist möglich, dass aufgrund der Auf- und Abrundung während der Berechnungen Schwankungen in der Größenordnung von plus/ minus einem Prozent auftreten können. Die grafische Darstellung weicht dann geringfügig von den ansonsten auf sieben Stellen hinter dem Komma genau berechneten Werten ab.

Die Bedeutung der Punktzahlen:

Bei einzelnen Geburtsbildern und bei Geburtsbildern im Vergleich ist die jeweils absolut erreichte Gesamtpunktsumme aussagekräftig und kann daher – wie die Summen der einzelnen Elemente – auch als eigenständiges Merkmal interpretiert werden. Maximal wird eine Punktsumme von 100 erreicht, im minimalen Fall eine Summe von 34 Punkten. Wenn zum Beispiel in „Geburtsbild A“ die Gesamtpunktzahl 79 errechnet wurde und in Geburtsbild B die Gesamtpunktzahl 35, so heißt dies, dass in Geburtsbild A alle vier Elemente zusammen genommen erheblich stärker ausgeprägt sind als in Geburtsbild B. In Hinblick auf die prozentuale Erfassung der einzelnen Elemente ist die Höhe der Gesamtpunktzahl eher nebensächlich. Sie spiegelt aber (als so genannter „EA-Wert“) das Maß an psychischer Energie wider, welche einem Individuum zur Verfügung steht. In vielen Jahren wurde die Aussagekraft dieses Werts in Hunderten von Beratungsgesprächen erprobt und bestätigt.

Zum Elementenausprägungswert (EA-Wert):

Der EA-Wert ist also zunächst „hoch“, wenn er zum Beispiel identisch ist mit 79 Punkten (= 79% der errechneten Gesamtpunktzahl). Und er ist „niedrig“, wenn er zum Beispiel identisch ist mit 35 Punkten (= 35% der errechneten Gesamtpunktzahl).

Der EA-Wert entspricht aber jeweils auch 100% der durch ihn zusammengefassten Elementwerte.

Diese 100% „teilen sich“ die vier Elemente. Hierbei ist es selbstverständlich, dass Elemente unterschiedlich stark ausgeprägte prozentuale Anteile am EA-Wert haben können (zum Beispiel: Feuer 35%, Wasser 10%, Luft 40%, Erde 15%).

Folgende Regeln können basierend auf der bisherigen Praxiserfahrung aufgestellt werden:

1. Hohe EA-Werte von mehr als 70-75% lassen auf starke Libido schließen. Besonders niedrige EA-Werte von unter ca. 45% weisen dagegen auf relativ wenig psychische Energie hin. Die Durchschnittswerte liegen bei 60 -65%.
2. Sind ein oder zwei Elemente prozentual besonders stark betont (zum Beispiel Feuer 35% und/oder Luft 35%), so lässt ein zugleich auch hoher EA-Wert (zum Beispiel 79%) diese(s) Element(e) beim Menschen deutlich sichtbar werden.
3. Ist der EA-Wert bei gleicher Voraussetzung jedoch niedrig (zum Beispiel 35%), so werden die jeweiligen Elemente trotz starker Betonung am Menschen kaum spürbar in Erscheinung treten.

Die über die „dynamische Elementenanalyse“ eruierten psychologischen Typen:

**Der Emotionaltyp:** stark impulsiv und verletzlich, manchmal rachsüchtig und hinterhältig. Systematisches Denken ist oft unterentwickelt, sehr subjektiv! Kaum Selbstbeschränkungen, geht immer aufs Ganze. Lebt unter Hochdruck und muss daher lernen, sich zu entspannen. Stimmungsschwankungen verhindern Kontinuität. Konfliktsituation zwischen Ichhaftigkeit (eventuell „hybrides Ich“) und Selbstlosigkeit (eventuell „Ich-Flucht“). Oftmals besteht eine ausgeprägte Abneigung, sich in schweren Zeiten von anderen helfen zu lassen. Im Positiven ehrlich und menschlich verständnisvoll („nichts Menschliches ist mir fremd“), warmherzig und beschützend. Sehr direkt „mit dem Nerv des Lebens verbunden“, häufig zur Abstraktion unfähig. Daher in der Regel „dramatischer Schauspieler auf der Lebensbühne“. Ausgesprochene Neigung zu Herz-Kreislauferkrankungen sowie hormonellen Dysfunktionen. Der generelle Zusammenhang zwischen einer körperlichen Erkrankung und einem ungelöst gebliebenen seelisch-geistig-mental Problem ist bei diesem psychologischen Typ häufig besonders offensichtlich. Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieses Typs liegt vor, wenn der prozentuale Anteil der Elemente Feuer und Wasser am EA-Wert zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

**Der Rationaltyp:** Hat im Positiven die Fähigkeit, abstrakt-begriffliches Denken mit praktisch-effektivem Handeln zu verbinden. Daraus resultiert oft eine Art „Macher-Philosophie“, die in ausgeprägten Fällen aber derart lebensbestimmend sein kann, dass subjektive Empfindungen ausgeklammert bleiben. Daraus resultiert trotz generell gut ausgeprägter Urteilsfähigkeit häufig das Unvermögen, das eigentliche Problem zu erkennen. Es bleibt hinter zum Teil brillanten Argumentationsketten verborgen und zeigt sich daher als Negativbild in einer gesteigerten Krankheitsanfälligkeit („erkältet beim kleinsten Anlass“). Normalerweise gekennzeichnet durch trockene Logik („im Käfig der Ratio gefangen“), Distanziertheit und kalkulierendes Vorausdenken. Ein gutes Bild für den Rationaltypus scheint der so genannte „moderne Mensch“ zu sein, der stark überintellektualisiert oder reflexionslos ist und auf der Fühlebene Probleme hat. Unabhängig von individuellen Geburtsbildstrukturen kommt dieser Typ gesellschaftlich wahrscheinlich am häufigsten vor. Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieses Typs liegt vor, wenn der prozentuale Anteil der Elemente Luft und Erde am EA-Wert zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

**Der Bewertungstyp:** Auf zwei Ebenen neigt dieser Typus besonders zum Bewerten: beim Denken und beim Fühlen (Empfinden). Auf der Denkebene urteilt er mit „richtig“ oder „falsch“, auf der Fühlebene mit „gut“ oder „schlecht“. Daraus resultiert im Verhalten oft eine sehr indirekte und verzögerte Reaktion auf Geschehnisse, obwohl sie im Innen sehr schnell sein kann. Den bewertenden Typ charakterisiert häufig ein „Hin- und Hergerissensein“ zwischen Intellekt und Gefühl, was einerseits die positive Fähigkeit bedingt, im richtigen Moment die „Verbindung von Kopf und Bauch“ herstellen zu können. Als negative Neigung ist oft eine psychisch-physische Hypochondrie festzustellen. Generell jedoch zeigt sich – falls nicht bestimmte Konstellationen dagegen sprechen – gleichwertig künstlerische und wissenschaftliche Begabung. Gut geeignet für heilende, beratende Berufe. Allgemein sehr am „Du“ interessiert. Aus astromedizinischer Sicht besteht eine besondere Neigung zu hormonellen Störungen mit Auswirkungen auf den Gemüts- und Geisteszustand (nach mit Vorsicht zu betrachtender schulmedizinisch-psychiatrischer Definition besteht auch eine Disposition zu Psychose und Schizophrenie). Ansonsten anfällige Atemorgane, bei Frauen oft Unterleibsstörungen. Ebenso oft Probleme im Urogenitaltrakt. Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieses Typs liegt vor, wenn der prozentuale Anteil der Elemente Luft und Wasser am EA-Wert zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

**Der Wahrnehmungstyp:** Oft direkte und spontane Reaktion auf Geschehnisse, bevor die Situation innerlich voll erkannt wird. Daher auch „Dampfwalzentyp“ genannt. Kann Kreativität und Produktivität hervorragend verbinden. „Verkörpert“ eine „Macher-Philosophie“ und arbeitet noch, wenn andere bereits aufgegeben haben. Ist stark vital, in jungen Jahren oft körperlich gesund und widerstandsfähig. Meistens als Einzelgänger glücklicher, da er allen Anforderungen der äußeren Welt beugen will und kann. Diese Menschen müssen lernen, sich den subtilen Ebenen des Lebens zuzuwenden, um nicht (wie es häufig der Fall ist) in einer reinen, auch zur Kompensation dienenden Extraversion stecken zu bleiben. Aus astromedizinischer Sicht besteht vor allem eine erhöhte Neigung zu Erkrankungen des Kreislaufsystems (Arteriosklerose, Infarktrisiko), von Leber und Galle, zu Rheuma beziehungsweise zu schmerzhaften Knochen- und Gelenkveränderungen sowie zu Verdauungsstörungen im Dick- und Dünndarm. Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung

dieses Typs liegt vor, wenn der prozentuale Anteil der Elemente Feuer und Erde am EA-Wert zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

Der Yang-Typ: idealistisch, höher strebend und mit ethischer Lebenshaltung. Optimistisch; gute verbale Fähigkeiten; kreativ, aber leicht zu schnelllebig. Gefahr des geistigen Hochmutes, der Desillusionierung und mangelnder seelischer Stabilität, resultierend auch aus einer allgemein geringen seelischen Belastbarkeit. Man vernachlässigt Gefühle, es sei denn, sie sind kurzfristig lustbringend. „Kontinuität“ scheint oft ein Fremdwort zu sein, man umgeht Notwendigkeiten des praktischen Lebens, um nicht „festgelegt“ werden zu können. Die – auf Dauer gefährliche – Beschäftigung mit dem Unbewussten und dessen „Möglichkeiten“ geschieht aus kompensatorischen Gründen vor allem bei Menschen dieses Typs mit niedriger Entwicklungsstufe. Man kann schwer „auftanken“ beziehungsweise entspannen. Bei Frauen häufig verdrängte Anima bei entwickeltem Animus (Typ „Amazone“), bei Männern kommt die Unlust zu fühlen bei zusätzlich betonter männlicher Haltung besonders zum Vorschein. Ausgeprägte Neigung zu Erkrankungen im oberen Brustbereich beziehungsweise aller dort befindlichen Organe, Neigung zu generell erhöhtem Blutdruck (ausgenommen bei Wassermann-Betonung). Oft Nierenbeschwerden unterschiedlicher Genese, bei Pluto-Betonung auch lang anhaltende Wadenkrämpfe, die sehr ernst zu nehmende seelische Ursachen haben (etwa Individualitätsverlustangst). Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieses Typs liegt vor, wenn der prozentuale Anteil der Elemente Feuer und Luft am EA-Wert zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

Der Yin-Typ: oft Tiefe und Ernsthaftigkeit; Selbstbewahrung und Sicherheitsdenken. Belastbar und traditionsgebunden („Familienroman“), dabei Gefahr der ausschließlichen Prägung durch Materielles oder Seelisches. Wird zu häufig von unbewussten Faktoren geleitet, leidet zuweilen an einem Mangel an Ideen oder Glauben. Manipuliert andere, um abgesichert zu sein. Neigt allgemein zu Depressionen. Starke weibliche Seelenanteile, eventuell Mutterbindung/-komplex. Gefahr der Unselbstständigkeit, des Nicht-Erwachsenwerdens. Zuweilen geschlechtsunspezifische Entwicklung und Projektion der ungelebten männlichen Anteile auf geeignete „Leinwände“ (oft Partner), die dann „als eigener Schatten“ bekämpft werden. Obwohl generell jedes Krankheitssymptom seelisch-geistig-mental Ursprungs ist, zeigt sich hier der „Psychosomatiker schlechthin“. Erkrankungen wie Magengeschwüre oder Magersucht sind typisch und spiegeln in schwersten Fällen letztlich eigentlich nur die „Angst zu leben“ wider. Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieses Typs liegt vor, wenn der prozentuale Anteil der Elemente Erde und Wasser am EA-Wert zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

## Nutzen

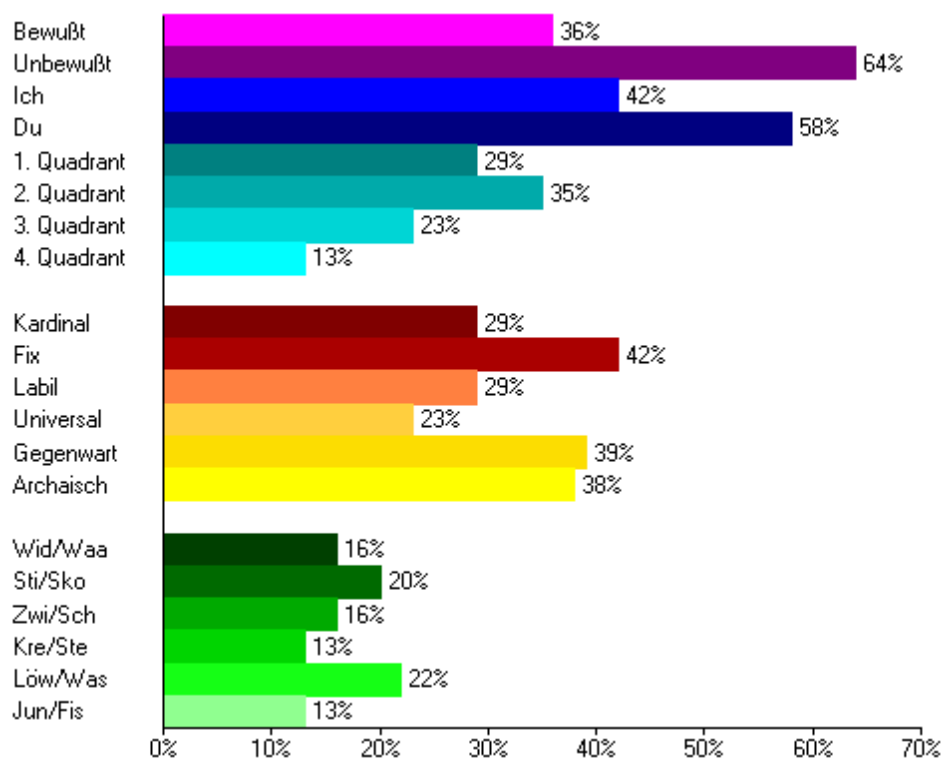
Die „dynamische Elementenanalyse“ von astrovitalis bietet damit gegenüber anderen Methoden die Möglichkeit, Geburtsbildanalysen unter Berücksichtigung der elementaren Eigenqualität von Planeten und Achsen zu erstellen. Dadurch entsteht ein im Verhältnis zu traditionellen Vorläufern der astrovitalis-Analyse objektiveres und lebendigeres Mischungsverhältnis der Elemente untereinander. Des Weiteren ist der Elementenausprägungswert („EA-Wert“) ein wertvoller Hinweis auf die energetische Gesamtschwingung des Menschen. Astrologie ist die Lehre der Energieschwingungen, bezogen auf irdisches Geschehen. Elemente als grundlegender Teil der Astrologie sind somit Energieträger. Auf Geburtsbilder von Menschen bezogen können wir auch im Sinne der „analytischen Psychologie“ C.G.Jungs von „psychischer Energie“, also von „Libido“ sprechen. In diesem Sinne zeigt der EA-Wert die Höhe der Libido an. Letztlich ist so über die dynamische Elementenanalyse auch eine Zuordnung zur bewährten psychologischen Typologie möglich.

## Astrologie: Strukturanteile

Bewußt/Unbewußt	Ich/Du		Quadranten	
36%	42%	58%	13%	23%
64%			29%	35%

Kreuze		Lebensebene	
Kardinal	29%	Universal	23%
Fix	42%	Gegenwart	39%
Labil	29%	Archaisch	38%

Tierkreisanteile			
Widder/Waage	16%	Krebs/Steinbock	13%
Stier/Skorpion	20%	Löwe/Wassermann	22%
Zwillinge/Schütze	16%	Jungfrau/Fische	13%



*Die „Lebensebenen“ der Menschen sind unterschiedlich ausgeprägt. Es findet sich je nach Profil ein individuelles Mischungsverhältnis. Der Anteil der individuell charakteristischen Ebenen am ganzen Leben kann durch die computergestützte Analyse als prozentuales Verhältnis beschrieben werden. Dadurch ergeben sich für Fachleute und Sachkundige aussagekräftige Informationen u.a. über die Art, wie der Mensch bewusst oder unbewusst wahrnimmt; über seine Ich-Stärke im Kontext seiner Du-Orientierungen; über sein Charakterisiertsein durch Aktivität und Passivität und energetische Impulsivität sowie über seine Zeitverhaftetheit im Sinne einer vergangenheits-, gegenwarts- oder zukunftsorientierten Anlage.*

## Einleitung

Der Mensch nimmt das Leben als eine für ihn zunächst unüberschaubare Vielfalt wahr. Schnell entsteht das Bedürfnis, diese Vielfalt zu katalogisieren, zu überblicken, zu verstehen. Das Gleiche gilt auch für das astrologische Geburtsbild, denn es repräsentiert die Vielfalt des Lebens. Die astrologischen Lebensebenen stellen eine Analogie beziehungsweise eine Katalogisierung des Geburtsbildes dar, mittels derer die vielen Einzelheiten zu Themen gebündelt erfasst werden können.

## Hintergrund

Durch „thematische Bündelung“ kommen folgende Lebensebenen zu Stande:

Die Hälften eines Geburtsbildes: oben/ unten und rechts/ links

Wird ein Kreis durch zwei Geraden oder Achsen geteilt (im Geburtsbild bedeutet „horizontal“ Aszendent und „vertikal“ Medium Coeli), so entstehen nicht nur vier Quadranten sondern auch vier voneinander zu unterscheidende Hälften: 1. das Halbkreissegment unterhalb des Aszendenten, 2. das Halbkreissegment oberhalb des Aszendenten, 3. das Halbkreissegment links des Medium Coeli und 4. das Halbkreissegment rechts des Medium Coeli.

Im Rahmen der Quadrantenbetrachtung kommt der Aszendenten-/ Deszendentenachse eine besondere Bedeutung zu: Da sie den „unbewussten Raum“ unterhalb ihrer vom „bewussten Raum“ oberhalb ihrer trennt, ist sie die Bewusstseinschwelle. In Bezug auf das Raum-Zeit-Kontinuum repräsentiert sie „Räumlichkeit“; wenn man die Psyche (Seele) des Menschen hypothetisch als „Raum“ (Wesensraum, Lebensraum) beschreibt, unterteilt sie diesen „psychischen Raum“ in einen unbewussten und einen bewussten Teil.

Oben = Bewusst: In diesem Bereich nimmt der Mensch bewusst wahr und erlebt bewusst. Man erfasst die Eindrücke unmittelbar und verarbeitet sie durch Denken. Daher kann man hier auch vorausschauend planen. Es besteht hier eine relative Willensfreiheit von triebhaften, ungesteuerten Reaktionen. In diesem Bereich erkennt der Mensch klar seinen individuellen Stand in der Welt und findet seinen Platz in der Gesellschaft. Sich seiner selbst bewusst zu sein macht auch selbstbewusst bei der eigenen Präsentation in der Welt. Dieser Geburtsbildraum kann auch als „der Theoretische“ bezeichnet werden (im Unterschied zum „Praktischen“ des unteren Bereiches). Der Mensch findet oberhalb „des Horizontes“ seinen eigenen Schwerpunkt in äußerlichen Ereignissen, er ist eher objektiv und materialistisch als subjektiv und idealistisch eingestellt. Dem Kollektiven steht hier das Individuelle, das Einzigartige gegenüber.

Alle Planeten in der oberen Geburtsbildhälfte führen zu einer selbstbewussten Persönlichkeit, die aus der Masse herausragen möchte. Diese Planeten sind dem Bewusstsein gut zugänglich, man kann mit ihnen arbeiten. Oft strebt man nach selbstständigen Aufgaben im Leben, kann sich zudem nur schwer unterordnen und fordert seine Rechte. Man kann andere leiten und führen und besitzt eine natürliche Autorität. Die große Gefahr liegt in einem „Hängenbleiben“ im Theoretischen: Man lebt dann in einer ausgedachten (kleinen) Welt und ist vom wirklichen Leben völlig abgeschnitten, die eigene Welt stimmt mit der Wirklichkeit nicht mehr überein. Man ist von den Wurzeln abgetrennt.

Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieser Geburtsbildhälfte liegt vor, wenn der prozentuale Anteil des 3. und 4. Quadranten zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

Unten = Unbewusst. Dies ist der Bereich der Triebe und Instinkte. Hier geschehen die Dinge ohne Zutun des Bewusstseins, gleichsam „von allein“. Erfahrungen und Erlebnisse sinken ins Un(ter)bewusstsein ab, werden dort „aufgespeichert“, und bilden dort ein eigenständiges psychologisches „Antriebssystem“, das unser bewusstes Handeln bedingt. Der Immum Coeli („Himmelstiefe“) ist der tiefste Punkt des Geburtsbildes und steht für das Kollektive. Eigentlich ist der gesamte Raum unterhalb des Horizontes Kollektivraum, aber die Unbewusstheit beziehungsweise die archetypische Konditionierung nimmt zum Immum Coeli hin immer mehr zu. Hier ruht die individuelle Herkunft, aber auch die Herkunft des Menschen als solchem. Das Kollektive ist der Wurzel- oder Mutterboden, auf dem wir gewachsen sind und dessen Materialität wir in uns tragen.

Alle Planeten in der unteren Geburtsbildhälfte sind dem Bewusstsein generell schwer zugänglich zu machen beziehungsweise für bewusstes Handeln schwer einzusetzen. Mit diesen Planeten

reagiert man instinktgebunden und ohne Denkfilter, man hat Reflexe anstelle bewusster Steuerung. Es konstituiert sich so eine Lebensbestimmung, die als „Sich-durch-sein-Tun-Erleben“ beschrieben werden kann. Insofern steht dieser Geburtsbildraum in Bezug zu Aktivität, Tätigkeit und Handeln. Menschen mit vielen Planeten oder der Sonne unterhalb des Horizontes wollen sich als Individuum nicht allzu sehr von anderen unterscheiden, man bemüht sich um „Dazugehörigkeit“. Das Akzeptiertwerden durch andere ist wichtig. Die Neigung, sich dem Kollektiv (der Familie) unterzuordnen beziehungsweise von ihr besonders stark geprägt zu werden, ist betont. Sicherheitsbedürfnisse und Geborgenheit stehen im Vordergrund. Oft ist für solche Menschen der Weg zur Individualität nur äußerst schwer zu gehen, es ist daher zu prüfen, ob eventuell eine Mutterbindung beziehungsweise ein Mutterkomplex besteht.

Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieser Geburtsbildhälfte liegt vor, wenn der prozentuale Anteil des 1. und 2. Quadranten zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

Links = Ich: Das Ich wird symbolisiert durch den Aszendenten. Das Ich ist als steuerndes und regelndes Prinzip zu sehen. Es steuert gleichsam das Zusammenwirken der eigenen inneren, unbewussten Abläufe und bewusste Selbst- und Fremderfahrungen aus. In der Quadrantenlehre stellt dieser Raum das eigene Innen dar, also auch die Privat- und Intimsphäre. („Zunächst muss in mir alles stimmen, bevor ich mich dem Du (rechts des Medium Coeli) zuwenden kann.“) Dreht es sich auf der rechten Seite um Umwelt- und Du-Erkenntnis und Umwelt- und Du-Beherrschung, so auf der linken um Ich-Erkenntnis und Ich-Beherrschung.

Alle Planeten auf der Ich-Seite des Geburtsbildes sind Organe beziehungsweise Wesenskräfte, die durch das Ich gesteuert werden können. Sie deuten auf starke Eigeninteressen und im besten Fall auf eine innere Festigkeit hin, die dem Anstürmen des Lebens gewachsen ist. Eine starke „Linkslastigkeit“ des Geburtsbildes deutet jedoch die Gefahr der menschlichen Isolation an. Man ist sehr bei sich und nie wirklich beim anderen. Da man alles auf sich selbst bezieht, wähnt man sich als den Mittelpunkt der Welt. Oft sind solche „ichseitig starken“ Menschen Egoisten und haben zugleich schizoide und hysterische Tendenzen.

In der Regel findet man Kontaktschwierigkeiten und hieraus resultierende Fehleinschätzungen gegenüber Mitmenschen, da der eigene Maßstab auf diese übertragen wird. Die Angst vor Verletzung des eigenen Ich-Bereiches ist sehr groß. Mit „Linkslagerung“ ist der Mensch jedoch allgemein immer aufgerufen, in jeder Frage seine eigene Entscheidung zu treffen und Sachverhalte nach eigenem Willen zu klären.

Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieser Geburtsbildhälfte liegt vor, wenn der prozentuale Anteil des 1. und 4. Quadranten zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

Rechts = Du: Das Du wird symbolisiert durch den Deszendenten. Alles in dieser Hälfte korrespondiert der Umwelt oder bezieht sich auf das, was außerhalb meines Ichs liegt. „Duseitige Stärke“ bedeutet, vorwiegend an der Welt und an der Auseinandersetzung mit dieser interessiert zu sein. Man tut wenig, ohne sich der Reaktion des anderen zu vergewissern. In diesem Sinne wird das Du in alle Lebensvorgänge integriert. Dreht es sich auf der linken Seite um Ich-Erkenntnis und Ich-Beherrschung, so auf der rechten um Umwelt- und Du-Erkenntnis und Umwelt- und Du-Beherrschung.

Alle Planeten auf der „Du-Seite“ des Geburtsbildes sind daher auf den Mitmenschen eingestellt – manchmal auch auf ihn fixiert oder von ihm abhängig. Sie bergen immer die Gefahr der Selbstentfremdung, sodass man zwar „Gott und die Welt“ kennt, nur sich selbst nicht. Oft haben Menschen mit starker „Rechtslagerung“ das Gefühl, sie bekämen Sachverhalte und Entscheidungen des Lebens einfach vorgesetzt und müssten sie zwangsläufig akzeptieren. Dies erklärt sich aus einer möglichen Ich-Schwäche, welche dazu führen kann, dass sich das persönliche Leben der zu analysierenden Person oft erst in späten Jahren so verändert, wie er/ sie es sich wünscht. Im Gegensatz dazu treffen Menschen mit Linkslagerung ihre lebensverändernden Entscheidungen oft schon in der ersten Lebenshälfte beziehungsweise werden in frühen Jahren von lebensentscheidenden Ereignissen geprägt.

Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung dieser Geburtsbildhälfte liegt vor, wenn der prozentuale Anteil des 2. und 3. Quadranten zusammen bei 65-70% oder höher liegt.

Die sechs Achsen des Geburtsbildes

Im Sinne des Polaritätsgesetzes, welches für alle lebendigen Vorgänge Gültigkeit hat, müssen die einzelnen Tierkreiszeichen eigentlich als Teil einer jeweiligen Achse verstanden werden, die gleichsam die Aszendentenstellung beim Eintritt in ein Haus oder Tierkreisfeld beschreibt. Die sich daraus ergebenden Feld-Achsen sind: Widder/ Waage, Stier/ Skorpion, Zwillinge/ Schütze, Krebs/ Steinbock, Löwe/ Wassermann und Jungfrau/ Fische. Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung der mit einer Achse verbundenen Thematik liegt vor, wenn der prozentuale Anteil der jeweiligen Feld-Achsen (zum Beispiel Widder/ Waage) bei 25-30% liegt, die restlichen fünf Feld-Achsen also prozentual weniger ausgeprägt sind.

Im Folgenden eine Kurzbeschreibung der Symbolisierungsbeziehungen zwischen den Achsen.

Begegnungsachse 1/ 7: Diese Achse symbolisiert die Begegnung des Ich mit dem Du. Eine Über- oder Unterbetonung weist auf physisch-psychische Kontaktprobleme hin.



Besitzachse 2/ 8: Die Besitzachse symbolisiert, dass sich der Mensch real-konkret oder seelisch an andere Menschen, Dinge oder Ideen bindet. Eine Über- oder Unterbetonung verweist auf die Schwierigkeit, etwas loslassen zu können. „Haben“ hat Vorrang vor „Sein“.

Denkachse 3/ 9: Hier lernt das Ich rational zu denken und den Sinn des Gedachten zu erfassen. Eine Über- oder Unterbetonung bringt den Menschen in die Gefahr, sich das Leben „zu erdenken“ anstatt es – in all seinen Schwierigkeiten – zu erfahren.

Entwicklungsachse 4/ 10: Das Ich verlässt hier „den Mutterschoß“ und tritt hinaus ins eigenverantwortliche geführte Leben. Eine Über- oder Unterbetonung kann die Gefahr einer elterlich bedingten Entwicklungsbehinderung entstehen lassen. In extremen Fällen wird man entweder zu früh erwachsen – oder nie.

Individuationsachse 5/ 11: Diese Achse markiert die Entwicklung des Menschen aus dem subjektiven und emotionalen Selbst zum „höheren Selbst“ (auch im Sinne C.G.Jungs). Eine Über- oder Unterbetonung deutet in der Regel auf fehlende seelische Auseinandersetzungsfähigkeit beziehungsweise übergroße Eigenbezüglichkeit hin. In extremen Fällen ist schizophran-hysterisches oder zwanghaftes Verhalten möglich.

Existentialachse 6/ 12: Feld 6 zeigt die Bezogenheit auf Existentielles als subjektiven Überlebenstrieb (Anpassung an Überlebensbedingungen). Feld 12 zeigt diese Bezogenheit als Anlage zur Wirklichkeit. In allen Fällen der Über- oder Unterbetonung ist eine ausgesprochene Ernsthaftigkeit oder aber auch Hilflosigkeit den grundsätzlichen Dingen des Lebens gegenüber beobachtbar.

Die vier Quadranten:

Elementenanalyse und Beurteilung der Quadranten sind die primären Ausgangsbereiche jeder Geburtsbildinterpretation. Bezeichnenderweise werden bei beiden Einstiegsweisen keine Konstellationsbilder sondern ausschließlich grundlegende Faktoren untersucht. Diese Faktoren (Elemente, Quadranten) sind aber die Grundlage, auf der sich jede Anlagestruktur „auslebt“. Die von astrovitalis angestellten Berechnungen für Quadranten liegen außerhalb dessen, was im Geburtsbild buchstäblich „sichtbar“ ist. So kann trotz eines optisch leeren 1. Quadranten bei diesem durchaus eine starke Betonung vorliegen. Es sei jedem astrologisch Interessierten nahe gelegt, die Betonung der Quadranten ernst zu nehmen, vor allem, wenn sich in einem bereits hervorgehobenen Quadranten auch noch die Sonne befindet. Die Sonne ist immer „das Verhalten“, damit „eine Engführung“, die alle Planeten passieren müssen. Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung der mit einem solchen Quadranten verbundenen Thematik liegt vor, wenn sein prozentualer „Betonungsanteil“ im Verhältnis Gesamtausprägung durch alle Quadranten bei 35-40% oder höher liegt.

Charakteristische, quadrantenspezifische Merkmale des Geburtsbildeigners:

1. Quadrant: Im Verhalten energisch (aggressiv) oder sachlich an Umständen der räumlich sichtbaren Umwelt orientiert. Wenig „Richtung aus sich“, dagegen bestimm- und irritierbar durch Außeneinflüsse. Oft fehlender Denk-Fühl-Filter. Niemals aktiv, sondern immer reaktiv.

2. Quadrant: Vom Empfinden gesteuert, erlebt sich in der E-Motion. Handeln entspringt unmittelbar der Person und ist immer stark subjektiv. Braucht zur Weiterentwicklung mehr als andere überpersönliche Regulative. Wie nirgendwo anders braucht das Seelische hier Raum!

3. Quadrant: Im Verhalten von Denkipulsen anderer beziehungsweise von deren physischer Präsenz motiviert. Oft ausleben einer Idee oder einer Orientierung bietenden Bildvorstellung. In der Regel sehr starkes Projektionsverhalten!

4. Quadrant: Verhalten, das nicht mehr in persönlichen Notwendigkeiten gründet. Man ist absichtslos, man lässt geschehen. Im Wesen oft unbewegt, abgehoben, entsubjektiviert. Man kennt den Himmel – und drückt sich zu oft um irdische Konsequenzen des eigenen Handelns.

Die drei Kreuze:

Die „drei Kreuze“ repräsentieren die Setzung, Sicherung und Verwertung der ursprünglichen „energetischen Impulsivität“ des Menschen.

Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung der mit einem Kreuz verbundenen Thematik liegt vor, wenn sein prozentualer Anteil an „energetischer Impulsivität“ im Verhältnis zur durch alle Kreuze repräsentierten Energetik bei 45-50% oder höher liegt.

Kardinal: Es geht um eine „These“, um das Setzen eines Impulses. Dieser ist im Widder auf konkret-räumliche Sichtbarkeit bezogen, im Krebs auf seelisches Befinden, in der Waage auf menschlich-geistige Begegnung und im Steinbock auf Mental-Überpersönliches.

Anders formuliert: Die Energie zielt zu Beginn des 1. Quadranten in den äußeren, konkreten Raum; zu Beginn des 2. Quadranten in den inneren seelischen Raum; im 3. Quadranten hinaus in den mitmenschlichen Raum (das „Nicht-Ich“); und im 4. Quadranten kehrt die Energie ein in den göttlichen (für den Menschen absichtlosen) Raum.

Eine Über- oder Unterbetonung der kardinalen Prinzipien bei der zu analysierenden Person lässt auf Grundsätzlichkeit des Seinsgefühls schließen, ebenso auf Handlungs- statt Reflexionsfähigkeit. Das Leben ist gestaltbar und will ohne Zwischentöne gelebt sein.

Fix: Hier wird der kardinal gesetzte Impuls gesichert. Es kommt zur „Antithese“. Im Stier wird also „reale Substanz“ gesichert, im Löwen wird das Empfinden dadurch gesichert, dass es als Emotion (er)lebbar wird (E-Motion = Bewegung nach außen). Im Skorpion entsteht der Drang, die Seele des anderen zu besitzen und zu gestalten (was prinzipiell nur in der Vorstellung möglich ist; daher entstehen beim Skorpion Machtwünsche als Resultat von Vorstellungsübertragungen). Im Wassermann wird das Überpersönliche zur Substanz, hier erlebbar als „höheres Selbst“.

Eine Über- oder Unterbetonung der sichernden Fixierung zeigt in der Regel eine starke Angst, natürliche Entwicklungen zuzulassen, da Veränderungen als Sicherheitsverlust interpretiert werden („sicher ist sicher“).

Labil: Zwillinge, Jungfrau, Schütze und Fische „verwerten“ die in den „fixierenden“ Zeichen betriebene Sicherung und Substanzialisierung der kardinalen Impulse. Damit verbunden ist bei der zu analysierenden Person die Fähigkeit der Anpassung und Flexibilität.

Eine Über- oder Unterbetonung steht einerseits für große Wandlungsfähigkeit. („Weil der Bambus biegsam ist, fürchtet er nicht den Sturm.“) Andererseits zeigt sich aber auch fehlende Kontinuität und Berechenbarkeit. Eine gewisse „Erdung“ vielleicht auch zuweilen eine „Diesseitigkeit“ muss herausgearbeitet werden.

Die drei Lebensebenen:

Die drei Lebensebenen repräsentieren die archaische, gegenwärtige und universelle Erfahrungsebene des Menschen.

Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung der mit einer Lebensebene verbundenen Thematik liegt vor, wenn ihr prozentualer Anteil an der durch alle Erfahrungsebenen repräsentierten Prägnanz bei 45-50% oder höher liegt.

Archaisch: Hier finden sich Analogien zu Mond, Wasser und Aszendent. Die unterste, tiefste, vergessene Erfahrungsebene ist die des Archaischen. Menschen, die eine Betonung der ersten vier Tierkreisprinzipien haben, tragen den vorgeschichtlichen Menschen, das verloren gegangene Paradies, aber nicht das Vergessene in sich. Sie sind unbewusst verbunden ... mit Atlantis ... und mit dem, was davor gewesen sein mag. Archaisch orientierte Menschen sind in der Regel Instinktwesen, gleichsam „verkleidete anonyme Wilde in der Zivilisation“. Wahrscheinlich würden sie absolut ehrlich sein, wenn jemand das „Geröll der Jahrmillionen“ von ihrer archaischen Seele wegräumte. Diese Menschen könnten die Bewohner des von C.G. Jung beschriebenen „Schatten“ sein. Sie vernehmen Signale, die andere nicht hören können, weil der Weg hinter ihnen in die Tiefe gestürzt ist und es kein Zurück gibt.

Gegenwärtig: Hier finden sich Analogien zu Merkur, Erde und Sonne. Diese Erfahrungsebene ist die des Hier und Jetzt. Sie beinhaltet die Möglichkeit, „nach oben“ und „nach unten“ zu steigen, doch immer mit dem Zwang zur Rückkehr! Dieser Zwang wird allerdings von gegenwärtig orientierten Menschen selten als ein solcher empfunden. Sie wollen weder „oben“ noch „unten“, weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft zu Hause sein. So tragen sie eine Ahnung von anderen Welten in sich, ohne diese je ganz erfahren zu können. Sie sind aber häufig das Sprachrohr dieser Welten im Hier und werden somit für weniger entwickelte Menschen Lehrer für kosmische Weisheit und selbst „Bindeglied“ zum Kosmos. Häufig haftet ihnen (als Resultat der unbewussten Ahnung eigener Unvollkommenheit und Endlichkeit) Zerrissenheit an, eine Art Weltschmerz, ein Gefühl, nicht aufrichtig sein zu können. Wenn sich diese Menschen auf die Tatsache besinnen, dass alle großen Religionen das Hier und Jetzt als den Ausgangspunkt aller Entwicklung betrachten, kommen ihre persönlichen Stärken besonders zur Geltung.

Universell: Hier finden sich Analogien zu Uranus, Luft und Medium Coeli. Von dieser höchsten möglichen Erfahrungsebene blickt den Menschen seine Zukunft an. Niemand war je wirklich dort, kaum jemand weiß genau, was ihn dort erwartet (die Erleuchteten einmal ausgenommen). Eine fernöstliche Weisheit lautet: „Nirwana ist dort, wo der Wind des Karmas nicht weht.“

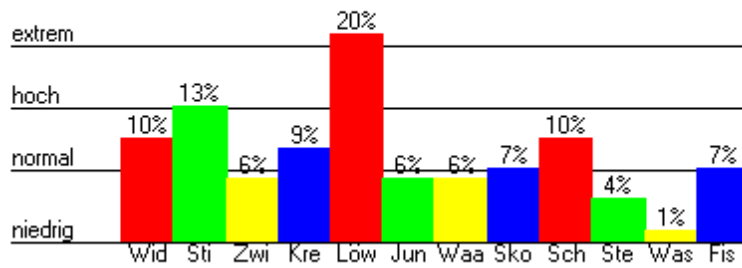
Wer aufgrund der Geburtsbildstruktur auf die universale Ebene festgelegt ist, muss immer versuchen, dem Neuen einen Platz zu erkämpfen („Begehrlich auf der brennenden Bahn seiner jungen Wünsche stürmend ...“ (Hermann Hesse). Menschen „universeller Prägung“ wirken oft entrückt, zu nichts und niemandem gehörig, zuweilen „ausgestoßen“. Auf eine geheimnisvolle Art wird an ihnen manchmal sichtbar, wie Extreme ineinander aufgehen können, wie paradox das Leben sein kann (solange man es nicht besser weiß). Sie gleichen den „Samanas“, indischen „Büßern“: Nicht alt noch jung, nahezu nackt, weltfremd und weltfeindlich, umgeben von Einsamkeit, die doch nicht schmerzt. „Hagere Schakale im Reich der Menschen.“ Sind sie archaisch, ohne es zu wissen?

## Nutzen

Der Nutzen der Betrachtung von Lebensebenen ergibt sich aus der Bündelung der vielfältigen Lebensthemen zu astrologisch überschaubaren Einzelmerkmalen. Um eine thematische Bündelung der Vielfalt des Lebens zu erreichen, fasst die astrovitalis-Analyse inhaltlich zusammenhängende Bereiche des Geburtsbildes – zum Beispiel die Quadranten – zusammen und errechnet nach einem komplexen Schlüssel prozentuale Anteile der Prägung der Einzelbereiche im Verhältnis zu ihrer jeweiligen Gesamtprägung. Dabei werden viele Einzelmerkmale, wenn sie inhaltlich in die gleiche Richtung weisen, zu einer Aussage gebündelt. Wenn dadurch Über- oder Unterbetonungen bestimmter Merkmale sichtbar werden, so weist dies auf Besonderheiten beziehungsweise Normabweichungen innerhalb einer Lebensebene hin. Dies ist dann besonders zu beachten. Wenn also eine Lebensebene „prozentual kaum ausgeprägt ist“, so wird sie auch im Leben keine besondere Bedeutung haben – mit allen damit in Zusammenhang stehenden Vor- und Nachteilen. Umgekehrt gilt dies natürlich auch, wenn eine Lebensebene „prozentual stark ausgeprägt ist“.

## Astrologie: Tierkreisanteile

Widder	10%	Waage	6%
Stier	13%	Skorpion	7%
Zwillinge	6%	Schütze	10%
Krebs	9%	Steinbock	4%
Löwe	20%	Wassermann	1%
Jungfrau	6%	Fische	7%



*Informationen darüber, welche „Tierkreisanteile“ bei Menschen besonders ausgeprägt sind, sind für Fachleute im Hinblick auf die Bedürfnisstruktur der analysierten Personen interessant. Hier werden für Sachkundige die in den übrigen Profilbereichen ebenfalls in Worten beschriebenen Zusammenhänge in prozentualen Verhältnissen gezeigt.*

## Einleitung

Der Mensch nimmt das Leben als eine ihm zunächst unüberschaubare Vielfalt wahr. Schnell entsteht das Bedürfnis, diese Vielfalt zu katalogisieren, zu überblicken, zu verstehen. Das Gleiche gilt auch für das astrologische Geburtsbild, denn es spiegelt die Vielfalt des Lebens wider. Die Berechnung der individuellen Anteile eines Geburtsbildes an jedem einzelnen Tierkreisprinzip stellt eine Möglichkeit dar, viele unterschiedliche Merkmale auf zwölf Kategorien zu reduzieren beziehungsweise in diesen Kategorien wiederzufinden.

## Hintergrund

Um die thematische Bündelung der Vielfalt des Lebens zu erreichen, fasst die astrovitalis-Analyse inhaltlich zusammenhängende Merkmale des Geburtsbildes zusammen und errechnet nach einem komplexen Schlüssel die prozentualen Anteile jedes einzelnen Tierkreisprinzips im Verhältnis zur Ganzheit aller anderen. Dabei werden viele Einzelmerkmale, wenn sie inhaltlich in die gleiche Richtung weisen, zu einer Aussage gebündelt. Tierkreisprinzipien sind eigentlich Lebensausformungen, in denen sich inhaltlich ähnelnde Strukturen auf körperlicher, seelischer, geistiger und spirituell-mentaler Ebene „abgelegt“ sind.

Wenn Über- oder Unterbetonungen von Tierkreisanteilen sichtbar werden, so weist dies auf Besonderheiten beziehungsweise Normabweichungen hin. Solche Tierkreisprinzipien sind dann besonders zu beachten. Ist also ein Tierkreisanteil prozentual kaum ausgeprägt, so wird er im Lebensvollzug fehlen, muss also innerhalb der bestehenden Möglichkeiten ausgebaut beziehungsweise wenigstens nicht weiter missachtet werden. Derartige Missachtung hat nämlich unangenehme Mangelerscheinungen – wie zum Beispiel ein Gefühl der Unvollständigkeit – zur Folge.

Umgekehrt ist es natürlich auch zu beachten, wenn ein Tierkreisanteil im Verhältnis zur Prägnanz aller anderen Tierkreise prozentual stark ausgeprägt ist. Dieser wird den Lebensvollzug dominant prägen und anderem wenig Raum lassen. Mit der Dominanz sind häufig auch Verdrängungsercheinungen verbunden, die den betroffenen Menschen zu einem Spezialisten mit verengter Wahrnehmung und verengtem Lebensgefühl machen und ihm wenig Erfahrungsbreite ermöglichen. Selbstverständlich ist es je nach Geburtsbild möglich, dass sehr unterschiedliche Tierkreisanteile gleichzeitig über- oder unterbetont sind. Dies dokumentiert dann genau die dadurch symbolisierte Widersprüchlichkeit im Wesen des Menschen, die im Laufe des Lebens überbrückt und „entspannt“ werden soll. Dies ist in der Regel eine große, lebenslange Herausforderung. Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung der mit dem Tierkreisprinzip verbundenen Thematik liegt vor, wenn der prozentuale Prägnanzanteil eines Tierkreises bezogen auf die Gesamtprägnanz aller Tierkreisanteile bei 15% oder höher liegt.

## Nutzen

Da ein astrologisches Geburtsbild vielfache Entfaltung der Grundformen von zwölf Tierkreisprinzipien darstellt, ist es sinnvoll, im Umkehrverfahren diese Entfaltungsvielfalt auf ihre Grundform zu reduzieren. So ist es zum Beispiel eine wertvolle Information, dass in einem Geburtsbild das Waageprinzip stark ausgeprägt ist (man spricht dann von einer Waagebetonung), was sich in einem starken Bedürfnis nach Austausch und Ausgleich mit Menschen und Ideen zeigt. Es ist eine wertvolle Information vor allem dann, wenn gerade dieses Bedürfnis durch andere Faktoren eingeschränkt wird. Die Erfüllung dieses Bedürfnisses hat dann große Priorität – und diese wiederum wird besonders durch die Kenntnis der Waagebetonung sichtbar.

## Medizin: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	23
Risikobereiche . . . . .	26
Symptombilder . . . . .	28
Bachblütenanalyse . . . . .	33
Homöopathie . . . . .	36

## 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 Symptomssprache“, verstehen aber nicht die Bedeutung – und schon gar nicht ihren für sie individuellen Sinn. Und offenbar spricht solche rein „schulmedizinische Symptomssprache“ 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 „Life-coaches“: 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: Risikobereiche

Das durchschnittliche Erkrankungsrisiko beträgt 30%.

Die jeweils 2 Organ- und Körperbereiche auf 4 Ebenen ergeben im Einzelnen:

**Erkrankungsneigung leicht erhöht: 36,3%**

für Organbereich: Herz/ Kreislauf, Wirbelsäule, Verdauung, Leber/ Galle, Muskeln

für Körperbereich: Kopf, mittlerer Rumpf, Hüften, unteres Becken, Oberschenkel

**Erkrankungsneigung unauffällig: 18,7%**

für Organbereich: Lungen, Niere/ harnableitendes System, Haut, Nerven allg.

für Körperbereich: Oberer Rumpf, oberes Becken, Unterschenkel, Waden/ Knöchel

**Erkrankungsneigung leicht erhöht: 34,7%**

für Organbereich: Drüsensystem allg., Darm allg., Knochen, Augen und Ohren

für Körperbereich: Hals, Rachen und Nacken, unterer Rumpf, Kniebereich

**Erkrankungsneigung leicht erhöht: 29,1%**

für Organbereich: Magen, Blut/ Lymphe, Geschlechtsorgane, Hormondrüsen allg.

für Körperbereich: Brust/ mittlerer Rumpf, Becken und Lenden, Enddarm, Füße

*Die Aufstellung der „Risikobereiche“ gibt Beraterinnen und Beratern, aber auch den analysierten Personen einen Überblick über mögliche Anfälligkeiten und Gefahrenbereiche. Prozentangaben zeigen, ob eine Disposition besonders ausgeprägt ist oder nicht. Hier werden Tendenzen thematisiert – deren konkrete körperliche Manifestation aber selbstverständlich von den sonstigen Rahmenbedingungen abhängt, die das vorliegende Gesamtprofil beschreibt.*

## Einleitung

Probleme können sich aus astromedizinischer Sicht nur zu körperlichen Symptomen verdichten, wenn erstens ein Bezug zum 1. Quadranten des Geburtsbildes seitens der verantwortlichen Konstellationen besteht.

Zweitens ist in Anlehnung an die indische Ayurveda-Medizin zu berücksichtigen, dass die Elementverteilung eines Geburtsbildes ein äußerst wichtiger Indikator für die Neigung ist, bestimmte Organ- und Körperbereiche als „Angriffsfläche für Symptome“ zu bevorzugen. (Die „Elemente“ bieten dem Ayurveda-Mediziner Aussagemöglichkeiten ähnlich denen der Humoralpathologie (Lehre von der Zusammensetzung und Beschaffenheit der Körpersäfte).

Und drittens ist die Gesamtausprägung der Elemente oft „das Zünglein an der Waage“, die abwägt, ob somatisiert wird oder nicht.

Der von den astrovitalis-Analysen ermittelte jeweilige Risikofaktor ist durch Hunderte praktischer Erfahrungen inhaltlich bestätigt worden. Dennoch sollte er nur als Annäherungswert verstanden werden, denn eine einzige zu einem späteren Zeitpunkt ausgelöste Konstellation kann die Grundkonstellation überlagern.

## Hintergrund

Die Verteilung der Elemente in einem Geburtsbild ist für die Benennung der Risikobereiche von großer Bedeutung, allerdings nur dann, wenn die einzelnen Elemente große Abweichungen vom Durchschnittswert nach oben oder unten aufweisen. Jedes einzelne Element repräsentiert drei Tierkreisprinzipien beziehungsweise ein Viertel des Tierkreises. Es fasst also ein riesiges Lebensgebiet zusammen. Über- oder Unterbetonungen erfassen somit ebenfalls weite Teile des Lebens, auch auf der körperlichen Ebene. Diese wiederum wird vom 1. Quadranten des Geburtsbildes repräsentiert. Daher ist dieser Quadrant für alle astromedizinischen Aussagen von großer Bedeutung und sein individueller Anteil fließt in die astrovitalis-Analyse der Risikobereiche mit ein.

Eine deutlich wahrnehmbare Ausprägung der mit dem Organ- und Körperbereich verbundenen Symptomatik liegt vor, wenn der prozentuale Anteil einer Quadrantenprägnanz bei 35-40% an der Gesamtprägnanz aller Quadranten liegt.

## Nutzen

Die Ermittlung der Risikobereiche ermöglicht es, eine grundsätzliche Vorab einschätzung bezüglich gefährdeter Körper- und Organbereiche vorzunehmen. Die entsprechenden Informationen helfen, vorbeugend zu handeln und absehbare oder bereits vorhandene Defizite beziehungsweise Erkrankungen ernst zu nehmen. Zudem ermöglicht es die Analyse der Risikobereiche, Symptomverschiebungen schneller auf die Spur zu kommen.

Beispiel: Nach Entfernung der Gallenblase aufgrund massiver Steinbildung tauchen Anzeichen von Rheuma auf. Beide Symptombereiche gehen auf inhaltlich sehr ähnliche und damit in Verbindung stehende Faktoren zurück. Die Verschiebung dokumentiert, dass mit der Entfernung der Gallenblase weder die eigentliche Ursache für die Steine noch eine Lösung für das eigentliche Problem gefunden wurde.

## Medizin: Symptombilder

### NÄCHSTENLIEBE IST AUCH SELBSTLIEBE

Saturn / Venus

#### Symptome:

allgemeine Störungen der Homöostase, Blasen- und Nierensteine, Blasenschwäche, Drüsenerweiterungen (z.B. Lungenemphysem, Drüsenverkümmern, Erkrankungen im Bereich der Stirnhöhle, Kehlkopferkrankungen, Melanom sowie leichtere Hautkrankheiten, Morbus Addison, verstärkte Neigung zu trockener Haut

#### Ursachen:

Prinzipiell angelegte Isolierung vor der Außenwelt. Stark reduzierte oder auf Pflichterfüllung ausgerichtete Kontakte zu anderen Menschen in den frühen Lebensjahren. In der Folge allgemeine Kontaktschwierigkeiten. Lebensgefühl: Beziehungen zu anderen Menschen in Liebe, Freundschaft und/ oder Beruf fallen immer schwer. An sie sind oder scheinen Verpflichtungen gekoppelt, die als schwere Last empfunden werden können.

#### Lösungen:

Lernen, die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu tragen. Andere ihre eigene Verantwortung tragen lassen. Bestehende Beziehungen auf Entwicklungsmöglichkeiten hin untersuchen.

### 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.

### WAS KAM, DAS GEHT UND KOMMT WIEDER

Uranus / Merkur

#### Symptome:

Gesichtsschmerzen, Gleichgewichtstörungen, Hautaffekte, manchmal Koordinationsstörungen, manchmal Migräne, Neigung zu allgemein angespannter nervlicher Situation, Neigung zu Knöchelbruch, nerval bedingte Durchfälle und Darmerkrankungen sowie Augenleiden (z.B. Netzhautablösung), Vergiftungs- und Ansteckungsängste

#### Ursachen:

Tief verankerte Unruhe, verbunden mit dem Bedürfnis, immer ungebunden und beweglich sein zu können. Lebensgefühl: „Der Intellekt bestimmt das Leben; alles ist relativ.“

#### Lösungen:

Lernen, sich auf allen Ebenen auf Wesentliches zu reduzieren und nicht jeder Neugierde nachzugeben. Schulung der Konzentrationsfähigkeit. Die emotionale Seite des Lebens nicht vergessen.

## AM ANFANG WAR DAS WORT

Neptun / Merkur

### Symptome:

Allgemeine Nervenschwäche, allgemeine Sehstörungen (wie Augenflimmern, Atmungslähmung, ev. Heiserkeit, Gleichgewichtsstörungen sowie Gehörschäden (Schwerhörigkeit) und Grauer Star, Krebsdisposition (bei fehlender Ich-Entwicklung), Krebsdisposition (bei fehlender Wahrnehmungsfähigkeit), Lichtempfindlichkeit), manchmal Koordinationsstörungen, Nebennierenrindenüber- oder -unterfunktion, Nervenlähmungen, Suchtdisposition, Taubheitsgefühl in den Gliedern

### Ursachen:

Tiefes Gefühl der Stille, verbunden mit der Ahnung, im Leben nicht gehört zu werden (ähnlich einer Taub- und Stummheit). Lebensgefühl: „Ich bewege als das, was ich bin, ungesehen durchs Leben.“

### Lösungen:

Lernen, entweder die Wahrheit – oder möglichst wenig zu sagen. („Reden ist Silber, schweigen ist Gold.“) Akzeptieren: „Weniger ist mehr.“

## DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS

Neptun / Sonne

### Symptome:

Bluterkrankungen, Gefahr des Medikamentenmissbrauchs in jeder Richtung, in der Regel empfänglich für Homöopathika - im besonderen für Hoch- oder LM-Potenzen, Keimdrüsenstörungen, Krebsdisposition (Neigung zu mangelhafter Ich-Entwicklung), manchmal Parkinson Krankheit, Morbus Cushing, Nebennierenrindenüberfunktion, oft nur schwache Herzleistung, oft schnelle Erschöpfbarkeit, psychotische Anlage, sehr selten Bandscheibenvorfall, Sehschwäche eher rechts, Sehschwankungen in Stärke und Schärfe

### Ursachen:

Konkurrenzsituation gegenüber einem Familienmitglied, das über ähnliche Fähigkeiten wie man selbst verfügt. Emotional geht man bei Begegnungen diesem Menschen gegenüber „in Deckung“. Lebensgefühl: „Ich bin schwach, ich bin ein Spätentwickler.“

### Lösungen:

Lernen, Gefühle zu zeigen und sie (als positive und negative) als die eigenen zu akzeptieren. Sämtliche verdrängten Eigenarten und Potenziale ans Licht bringen und zu ihnen stehen. Der eigenen Kreativität vertrauen lernen.

## WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG

Pluto / Mars

### Symptome:

ev. genetische Mängel, ev. Migräne, Probleme mit Weisheitszahn, Prostataerkrankungen, Spastische Lähmungen, Wirbelscheibenbeschwerden, Zahnen des Kleinkindes ist problematisch

### Ursachen:

Starke Unterdrückung der fundamentalen (Über-)Lebenskräfte durch negativ eingesetzte Selbstbeherrschung oder aufgrund von Fremdbestimmung. Lebensgefühl: Starke innere Angespanntheit; zum Teil „Verwüstungsgefühle“; Angst, „irgendwann einmal Amok zu laufen“.

### Lösungen:

Lernen, die geistig-seelische Anspannung langsam und kontrolliert abfließen zu lassen. Wut, Aggression und Zorn als ein wesentliches Persönlichkeitsmerkmal akzeptieren. Ärger niemals herunterzuschlucken, aber auch nicht an anderen (Unschuldigen) auslassen.

## ES GIBT VIEL ZU TUN

Jupiter / Mars

### Symptome:

Entzündungen der Leber, ev. Hüftgelenksentzündungen oder schlechte Zähne (zuviel Zucker!)

### Ursachen:

Sehr hohes Energieniveau im Familienverband, eventuell vom Vater ausgehend. Lebensgefühl: „Wohin mit meiner Kraft?“

### Lösungen:

Lernen, die überschüssigen Kräfte gezielt, sinnvoll und dauerhaft abzubauen und/ oder einzusetzen, damit sie sich nicht unkontrolliert oder zerstörerisch entfalten.

## ICH VERSTEHE

Jupiter / Merkur

### Symptome:

Manchmal Anlage zu Flachatmung oder großes Lungenvolumen, Manchmal Verdauungsstörungen aufgrund von Übertreibungen bei Genussmitteln

### Ursachen:

Unübersichtliche Lebensbedingungen (Reizüberflutung). Zum Teil Kommunikationsformen ohne seelische Anteilnahme. Lebensgefühl: „Der Schnellste und/ oder Schlaueste gewinnt.“

### Lösungen:

Lernen, auch Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Nicht alles auf einmal machen wollen.

## ZUVIEL IST NOCH ZU WENIG

Jupiter / Sonne

### Symptome:

Leber- und Gallenleiden häufig aufgrund von übermäßiger Nahrungsaufnahme, oft mangelnder Gesundheitswille bei gleichzeitig ausgeprägtem Soforthilfeanspruch, Stoffwechselstörungen, will (subjektiv empfunden) oft höhere Dosierung der Arznei

### Ursachen:

Über- oder Unterbetonung des geistigen Lebens in der Familie. Häufig übertrieben luxuriöse Lebensgestaltung seitens des Vaters. Lebensgefühl: „Ich lebe in hohem Überfluss; ich suche sinnlos oder halbherzig nach Gründen für meine Existenz.“

### Lösungen:

Lernen, sich zurückzunehmen, „sich zu reduzieren“. Nicht jeden selbst gewählten oder auferlegten Verzicht als eklatanten Mangel erleben.

## DIE SONNE UND DER MOND

Sonne / Mond

### Symptome:

allgemeine Krankheitsanfälligkeit wenn unbewusste Persönlichkeitsanteile plötzlich das Bewusstsein überschwemmen, Augenleiden, Störungen des Flüssigkeitshaushaltes

### Ursachen:

Eventuell generell unklares Verhältnis der Eltern zueinander und/ oder zum Kind. Dieses hat das jeweilige Elternteil oftmals nicht als eindeutig männlich beziehungsweise weiblich identifizieren können. Lebensgefühl: „Ich möchte vieles klarer voneinander trennen können.“

**Lösungen:**

Lernen, Gegensätze zuzulassen und in jedem Lebensbereich herauszuarbeiten.

*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
Honeysuckle	Saturn / Mond	Wenig Urvertrauen in das Leben; gefühlsmäßige Härte als Selbstschutz; Mutterproblematik. Lösung: Lernen, sich selbst zu lieben und gelebte Liebe in der Welt zu sehen. Überwinden von Selbstmitleid und Glücksneid. Neues Lebensmotto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“
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.
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.
Star of Beth.	Uranus / Neptun	Stark vergeistigte Wesensstruktur. Schocknachwirkungen; das Nicht-im-Leben-sein. Lösung: Lernen, die irdische Daseinsform nicht als unnötigen Ballast zu sehen, sondern einen Platz in ihr zu finden. Konstruktives Verfeinern der feinstofflichen Wahrnehmungsfähigkeit.
Wild Rose	Neptun / Zwillingmerkur	Apathie im Denken; Kommunikationsstörungen; Wahrheitsproblematik. Lösung: Lernen, immer möglichst konkret und genau zu sagen, worum es geht. Missverständnissen in menschlicher Kommunikation muss vorgebeugt werden. Lieber nichts – als die Unwahrheit sagen.
Larch	Neptun / Mond	Verdrängte geschlechtliche Identität; gleichgeschlechtliche Konkurrenzen; psychotische Syndrome. Lösung: Nachintegration von geschlechtsspezifischem Verhalten. Abbau von Unterlegenheitsgefühlen. Verhältnisklärung zum gleichgeschlechtlichen Elternteil.
Pine	Neptun / Sonne	Spätentwickler-Syndrom; passiv leidend; latente Unterlegenheitsgefühle. Lösung: beharrliches Entwickeln und Erfüllen eigener Bedürfnisse. Heraustreten aus dem Schatten anderer. Eigenes und fremdes Leid konkret benennen. Gesundes Selbstbewusstsein aufbauen.
Rock Rose	Pluto / Mars	Extremsituationen jeder Art; panische Ängste; Unerbittlichkeit des Willens. Lösung: Aggressiv-destruktive Energien ins Konstruktive wandeln. Eigene und fremde „Fehler“ weniger „eisig“ betrachten. Lernen, dass die Wand auf Dauer stabiler ist als der Kopf.

*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 Triftigkeit 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 Medizinern 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 Akutheit 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 Bachblüthenherapie 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 / Mond

### Homöopathika

1. Natrium-muriaticum
2. Aurum
3. Calcium-carbonicum
4. Pulsatilla
5. Lac-humanum
6. Carcinosinum

### Darstellung

Welt ohne Liebe, klassische Disposition für (endogene) Depression, die frierende Seele, liebt sich nicht, die nicht heilende Wunde, sucht ganzes Leben lang nach der Liebe, tiefste Trauer, Abhängigkeit, sucht extreme Gefühlsübereinstimmung, extrem verletzlich, das „rohe Ei“, Sehnsucht nach dem Schmerz der einen heilt, weint nicht, läuft weg wenn die Liebe auftaucht, das ewige Kind, Einsamkeit, beklagt sich immer, kann kaum vertrauen, sich schnell angegriffen fühlen, Ungeborgenheit, „Karriere-Frau“, „Mann-Weib“, „graue Maus“, „Muttersöhnchen“, „Frauenhasser“, Vermeidungsstrategien.

### Repertorisation

- SR 864 Traurigkeit, Verzagttheit
- SR 547 glaubt sich nicht geliebt
- SR 719 Schwermut durch enttäuschte Liebe
- SR 123 verlangt Liebkosung und Zärtlichkeit
- SR 720 will gestreichelt werden
- SR 124 will getragen werden
- SR 21 Kränkung
- SR 567 kann nicht weinen
- SR 570 Hass
- SR 106 Abneigung gegenüber Frauen
- SR 572 Frauenhass
- SR 109 vermännlichte Frauen

## **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

## 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 / Neptun

### Homöopathika

1. Aconitum
2. Opium
3. Veratrum-album
4. Agaricum
5. Anhalonium

### Darstellung

Meta-Physis, unerlebte Erfahrung (kollektiver Schockzustand), unerklärliche Ängste, Psychosen, ungreifbar, unsagbar, geheimnisvoll, Wunsch nach Besonderheit, nirgends zugehörig, Einsamkeit.

### Repertorisation

- SR 23 Schock
- SR 95 Angst, plötzliche
- SR 87 gelähmt vor Angst
- SR 78 Angst nach einem Schreck
- SR 609 Apathie
- SR 548 Gefühl der Vereinsamung
- SR 1096 sich zurückziehen aus der Wirklichkeit
- SR 437 Selbstüberhebung
- SR 895 geheimnisvoll, Geheimniskrämer
- SR 801 prophetisch
- SR 716 Geschwätzigkeit mit Ekstase

## Neptun / Zwillingsmerkur

### Homöopathika

1. Nux-moschata
2. Gelsemium
3. Cannabis-indica
4. Thuja
5. Hyoscyamus
6. Morphinum

### Darstellung

Rationalitätsprobleme, traut sich nicht zu denken, spricht leise, kollektives Sprachrohr, stilles Wesen, geistesabwesend, unklarer Ausdruck (Missverständnisse), Selbstbetrug, Lügen, Verwirrtheit, Legasthenie, Autismus.

### Repertorisation

- SR 6 geistesabwesend
- SR 1015 Schwinden der Gedanken
- SR 416 Stumpfheit, Geistessträgheit
- SR 1011 Gedanken wie trunken
- SR 1011 Gedanken wie im Halbschlaf
- SR 167 Verwirrung wie im Traum
- SR 1016 Leere der Gedanken
- SR 1016 Unbestimmtheit der Gedanken
- SR 810 stilles Wesen
- SR 942 spricht leise
- SR 935 spricht unbeholfen
- SR 895 verschwiegen, Geheimniskrämer
- SR 411 unehrlich, unredlich
- SR 200 Lügner
- SR 935 gehaltloser Wortschwall
- SR 1055 macht Gedichte
- SR 750 Legasthenie, Fehler im Schreiben



## Neptun / Mond

### Homöopathika

1. Carcinosinum
2. Hydrogenium
3. Calcium-carbonicum
4. Alumina
5. Barium-carbonicum
6. Gelsemium
7. Nux-moschata
8. Valeriana
9. Pulsatilla
10. Baptisia
11. Natrium-phosphoric
12. Opium
13. Medorrhinum
14. Thuja

### Darstellung

Identitätsproblem, die „verlorene Seele – die gefundene Seele“, gleichgeschlechtliche Konkurrenz/ Unterlegenheit, „Looser“, der Leibeigene, das „schwarze Schaf“, starke Ängste, Symbiose, Imitatoren, hypersensibel, sensitiv, idealistisch, intuitiv, mystisch, introvertiert.

### Repertorisation

- SR 546 verlassenes Gefühl
- SR 548 Einsamkeit, Isolation
- SR 346 Wahnidee/ Vorstellung: er/ sie sei abgetrennt von der Welt
- SR 547 glaubt sich nicht geliebt
- SR 143 klammern, will gehalten werden
- SR 143 Gehaltenwerden bessert
- SR 743 Verschmelzen mit der Umgebung
- SR 170 Verwirrung über seine Identität
- SR 895 Selbsttäuschung
- SR 424 Stumpfheit, wie in Nebel eingehüllt
- SR 1018 Schwinden der Gedanken beim Reden
- SR 49 indirekt, antwortet ausweichend
- SR 1023 schüchtern, zaghaft
- SR 49 antwortet unrichtig
- SR 346 stellt seine Empfindung falsch dar
- SR 599 Nachahmung, Mimikry
- SR 718 Homosexualität
- SR 159 Mangel an Selbstvertrauen

## Neptun / Sonne

### Homöopathika

1. China
2. Aurum
3. Carcinosinum
4. Natrium-chloratum
5. Natrium-phosphoricum
6. Staphisagria

### Darstellung

Das höhere Selbst, Selbstverhinderung, nicht gelebte Eigenart, hohe ethische Ziele, Unterwerfung/ Konkurrenz unter einen seelischen/ geistigen „Doppelgänger“, ungenutzte Talente, Verdrängung des Lebendigen/ Subjektiven, Mitleid, Selbstlosigkeit.

### Repertorisation

- SR 833 zurückhaltend, reserviert
- SR 859 Verlangen, sich zurückzuziehen
- SR 1096 Verlangen, sich zurückzuziehen aus der Wirklichkeit
- SR 1051 kein Wille, etwas zu unternehmen
- SR 827 Flucht vor der Wirklichkeit
- SR 159 Mangel an Selbstvertrauen
- SR 896 Selbstlosigkeit, Altruismus
- SR 441 Neid auf die Eigenschaften anderer
- SR 675 Eifersucht unter Kindern
- SR 909 unterwürfig, servil
- SR 371 Wahnidee/ Vorstellung: er/ sie sei ungeeignet für diese Welt
- SR 331 fühlt sich gehindert
- SR 985 Mitgefühl
- SR 548 verbrüdet mit der Welt
- SR 793 Gefühl des „himmlischen Friedens“
- SR 141 Hellsehen

## Pluto / Mars

### Homöopathika

1. Stramonium
2. Mercurius
3. Hepar-sulfuris
4. Lyssinum
5. Tarantula
6. Drosera
7. Absinthium
8. Belladonna
9. Chamomilla
10. Kalium-bromatum

### Darstellung

Massive Unterdrückung der Kräfte, aggressive Vorstellungen, Brutalität, Jähzorn, Spannungen, Angst vor Gefahren, Kindesmisshandlung, Verwüstungsgefühl, Unfassbares, was die Leidensgrenze übersteigt, fürchtet sich vor Kraft, sie lehrt einen das Fürchten, immer mit Vorsatz handelnd.

### Repertorisation

- SR 862 Grobheit
- SR 1001 grobe Gedanken
- SR 116 Brutalität
- SR 26 jähzornig durch Widerspruch
- SR 722 Verlangen, jemand Leid zuzufügen
- SR 607 impulsiv
- SR 190 Grausamkeit
- SR 15 krank durch unterdrücktem Zorn
- SR 397 Zerstörungssucht
- SR 375 Wahnideen, schreckliche
- SR 375 Wahnidee von Gewalttätigkeit
- SR 301 Wahnidee: ist in der Hölle
- SR 261 Wahnidee von Gefahren
- SR 822 Raserei, gewalttätige

*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 . . . . .	47
Typologie . . . . .	49
Grundstruktur . . . . .	54
Basisprofil . . . . .	56
Aufgabenprofil . . . . .	60
Lösungsprofil . . . . .	67
Stichworte . . . . .	85

## 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, Ärzte, 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 auszu-drücken – 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 augenblicks-haft 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: Typologie

### **Frühkindliche Phase:**

Anale und spät-orale Phase, 2. und 3. und 4. Jahr (Prägung 2 von 2)

### **entspr. Impuls:**

Bewahrend und fremdumdrehend. Angst vor Risiko und Verlust

Dieser angeborene Impuls kann (ev. übersteigert) zutage treten als

- Charaktertyp: Zwanghaft + Depressiv (Prägung 3 von 3)
- Funktionstyp: Ohne bewertbare Tendenz, Aussagegrenze nicht erreicht...

Die Fließrichtung der psychischen Energie des Typus neigt zur Einstellung: Introvertiert (Prägung 1 von 3)

*Die „Typologie“ richtet sich an alle, die sich mittels eines schnellen Überblicks orientieren wollen, in welchem anlagebedingten prozentualen Mischungsverhältnis allgemeine psychologische Typen den speziellen Typus der Person prägen, für die das Profil erstellt wurde. Solchen typischen Zügen und Aspekten wird selbstverständlich in den anderen Profiltteilen des Bereichs Psychologie ein genauerer und differenzierterer Hintergrund gegeben.*

## Einleitung

Die astrovitalis-Typologie fasst die umfangreichen astrologischen diagnostischen Verfahren (Analyse der Elementen- und Quadrantenverteilung sowie Tierkreisanteile) in knapp gebündelter Aussageform zusammen und überträgt diese in die heute bewährten psychologischen Typologie-Modelle nach C.G. Jung und Fritz Riemann.

## Hintergrund

Zu den Entsprechungsverhältnissen zwischen astrologischer und psychologischer Typologie im Rahmen der astrovitalis-Analysen:

Die frühkindlichen Phasen:

Der „oralen Phase“ (ca. 1. Lebensjahr) entsprechen der 1. Quadrant und das Feuer; der „spät-orale Phase“ (ca. 2. Lebensjahr) entsprechen der 3. Quadrant und das Wasser, der „anale Phase“ (ca. 3. + 4. Lebensjahr) entsprechen der 2. Quadrant und die Erde und der „ödipalen Phase“ (ca. ab 5. Lebensjahr) entsprechen der 4. Quadrant und die Luft. Bezüglich der Intensitätsstufen und der Prozentanteile der Prägung einer Phase im Verhältnis zur Prägung aller Phasen gilt im Prinzip das Gleiche wie für die Charaktertypen.

Die Charaktertypen nach Fritz Riemann:

Der „Schizoide“ wird dem 1. Quadranten und dem Feuer, der „Zwanghafte“ dem 2. Quadranten und der Erde, der „Depressive“ dem 3. Quadranten und dem Wasser und der „Hysterische“ dem 4. Quadranten und der Luft zugeordnet. Es müssen also entweder das entsprechende Element oder der entsprechende Quadrant oder beide ausgeprägt sein, um eine typologische Aussage zuzulassen. Jeder Charaktertyp wird in sechs Intensitätsstufen unterteilt. Auf der niedrigsten Stufe müssen bei der Elementen-Quadrantenkombination beide Merkmale > 16% sein oder eines der beiden Merkmale > 33%. Für hohe Ausprägungen müssen beide Merkmale – also nicht allein das Element oder der Quadrant – betont sein, im stärksten messbaren Falle beide > 30%. Im Gegensatz zu den Funktionstypen C.G. Jungs sind Charaktertypen kombinationsfähig.

Die Funktionstypen nach C.G. Jung:

Der „Intuitionstyp“ entspricht dem Feuer, der „Denktyp“ entspricht der Luft, der „Realtyp“ entspricht der Erde und der „Fühltyp“ entspricht dem Wasser. Da nach Jung die Primärfunktion (Hauptfunktion) eine verdrängte unbewusste Gegenfunktion bedingt, muss eine astrologische Auswertung auf der entsprechenden Über- und Unterbetonung der Elemente basieren, die den sich ausschließenden Funktionstypen entsprechen. Sie wechselseitig ausschließende Funktionstypen sind einerseits der Denk- und Fühltyp, andererseits der Real- und der Intuitionstyp. Daher schließen sich Luft und Wasser sowie Erde und Feuer innerhalb der astro-psychologischen Typologie aus (sonst wäre Erde der größte energetische Gegensatz zu Luft und Wasser der zu Feuer).

Beispiele:

Der Fühltypus ergibt sich nicht nur durch Wasserbetonung, es muss gleichzeitig auch sehr wenig Luft im Geburtsbild sein – was beim Fühltyp auf verdrängten Denkfunktionen verweist.

Sehr wenig Feuer lässt auf eine verdrängte Intuitionsfunktion und damit auf die Realfunktion als die Hauptfunktion schließen.

Jeder Funktionstyp wird je nach Ausprägung in zwölf Intensitätsstufen unterteilt. Dabei erhöht sich der Prozentanteil des Elementes, welches die Hauptfunktion symbolisiert, stetig, während gleichzeitig der Prozentanteil des Elementes, das die verdrängte Funktion symbolisiert, fällt. Die niedrigste Ausprägung wird gemessen ab > 27% eines Elementes und < 19% des korrespondierenden unterdrückten Elementes, die stärkste Ausprägung ist bei > 50% eines Elementes und < 4% des korrespondierenden unterdrückten Elementes erreicht.

Die astro-psychologischen Profile:

Durch entsprechende Zuordnungen entstehen also die astro-psychologischen Profile:

Der Schizoide:

Bezug zur „oralen Phase“ (1. Lebensjahr). Zart-sensible oder triebhafte Anlage. Kind enttäuschte die Wunschvorstellungen der Eltern, besonders die der Mutter. Es entstand eine Distanz zur

Umwelt, die unheimlich, unzuverlässig, leer oder überschwemmend und übertoll mit Reizen war. In der Regel ein Mangel an liebevoller Zuwendung oder auch Reizüberangebot in der frühen Kindheit. Oftmals vor allem bei gleichzeitiger Stierbetonung eine subjektiv als zu kurz empfundene Stillphase.

Daher: Reifeunterschied zwischen betonter Rationalität und unterentwickelter Emotionalität. Neigt wenig zu Schuldgefühlen. Kann gut altern. Atheistische Haltung bei gleichzeitiger Selbstvergötterung. Oft Hautstörungen, da Haut abgrenzendes Organ. Will unabhängig sein, weiß wenig über Mitmenschen. Erfahrungslücken. Eventuell extreme sexuelle Probleme. Fehlende Mittelöne im Verhalten. Zweifel am Geliebtwerden. Hassgefühle bei emotionaler Bedrohung. Braucht viel gleichmäßige Zuwendungen, um seine Kontaktlücken zu schließen.

Der Depressive:

Bezug zur „spät-oralen Phase“ (2. Lebensjahr). Gemütshafte oder gefühlswarme Anlage. Verwöhnung durch die Mutter, die das Kind wegen eigener Liebesbedürftigkeit nicht loslässt. Erziehung durch Erwecken von Schuldgefühlen und Vitalitätserstickung. Zu frühe Anpassung an harte Lebensrealität ohne Entwicklung persönlicher Eigenständigkeit. Versagungen der Mutter führen zu Resignation und Zukunftsängsten. Die Mondstellung ist besonders zu beachten!

Daher: latente Schuldgefühle, wenn man erwachsen werden will. Bleibt oft in Identifikation mit dem „Du“ stecken. Will immer geliebt sein. Fühlt sich immer für andere verantwortlich. Zuweilen betont religiös (Ersatz). Demut als Schutzreflex gegenüber Hassgefühlen. Gehemmtheit im Zugreifen. Kann nicht „Nein“ sagen aus Verlustangst. Vermeidet Verlustangst durch Abhängigkeiten. Wehleidigkeit als Aggressionsform. Suizidneigungen sind oft Mordtendenzen gegen Mutter und zugleich Selbstbestrafung für derartige Empfindungen.

Der Zwanghafte:

Bezug zur „anal Phase“ (3. und 4. Lebensjahr). Motorische, eventuell aggressive Anlage, expansiv, eigenständig. Frühe Hemmung oder Drosselung dieser Impulse, Bestrafung lebendiger Ausdrucksformen beim Kind. Häufig körperliche Bestrafungen. Reflexartiges Unterbinden subjektiver Bedürfnisse. Urzweifel: „Darf ich oder darf ich nicht“. Dieser wird später als Schutz vor der eigenen Spontaneität missbraucht. Aufgesetzte Verhaltensweisen, um Lob zu bekommen.

Daher: überwertiges Sichern und Regeln des Lebens. Wenig Vertrauen in natürliche Entwicklungen. Machtausübung soll Sicherheit bringen. Starker Verdrängungsmechanismus. Daher Neptunstellungen beachten. Ständiges Sichzusammenreißen. Angst vor Risiko. Zuweilen zwanghafte Aggressivität. Liebesbeziehungen sind leicht störbar, da von Bedingungen abhängig. Hält sich an Normen. Verschlagenheit als Resultat schwerer Bestrafungen in der Kindheit. Schützt sich vor Aggression durch deren Idealisierung. Versucht, anderen seine Zwänge vernünftig zu begründen. Seltene, farblose oder magere Träume. Mehr Unterlassungs- als Todsünden.

Der Hysterische:

Bezug zur „ödipalen Phase“ (ab 4. Lebensjahr). Lebhaft, geltungsbedürftige, ausdrucksfreudige (oft ausdrucksübertreibende) Anlage. Eltern versagen als Leitbilder beziehungsweise als Führer in die jeweilige Lebensrealität. Die eigene Identität wird nicht gefunden. Reaktive Hysterie als Reaktion auf zwanghafte Umwelt. Bleibt zu lange an gegengeschlechtlicher Bezugsperson fixiert. Projiziert dieses Bild später oft auf Partner und lässt sie unbewusst scheitern.

Daher: will sich Konsequenzen seines Handelns entziehen. Bagatellisierung der Realität ermöglicht Scheinfreiheiten. Angst vor Alter und Tod. Hoffen auf Wunder. Finales Denken: Sofort-Verwirklichung, da Warten unerträglich ist. Will lange unverbindliches Kind bleiben. Lebt geschichtslos und ohne Kontinuität. Anpassungsfähigkeit führt zu Pseudopersonlichkeit. Braucht andere, um durch deren Zuwendung Eigenwert aufbauen zu können. Seelisch nicht sehr belastbar. Unlogische Aggressionen. Projiziert Schuldgefühle, wenn in die Enge getrieben. Extrem leicht zu stören und verunsicherbar. Uranus beachten!

Der Denktyp:

Introvertiert: stark mit Ideen beschäftigt. Lässt reale Tatsachen außer Acht, um Grundmotive zu klären. Grundlagenphilosoph! Starke und zum äußeren Objekt fließende Gefühle, die zu Extremen neigen (wie heiße Lava: bewegt sich langsam, aber verwüstet alles). Da das Fühlen hier verdrängt aber extravertiert ist, kann es leicht von anderen Menschen oder kollektiven Faktoren ausgenutzt oder vergiftet werden. Liebt ohne Berechnung, da das Fühlen undifferenziert ist.

Extravertiert: bringt klärende Ordnung in die äußere Welt. Wissenschafts- und Verwaltungstyp. Ist sich der eigentlichen Motive seines Handelns selten wirklich bewusst, da er das Subjektive missachtet. Hohe Ideale entstammen einer mystischen Ecke in ihm, kann sie aber nicht erklären. Oft hohle Geschäftigkeit ohne Frage nach dem Sinn. Kann Einsamkeit nicht ertragen. Wenn verdrängte Föhlfunktion herausbricht, kann er sehr bewegend sein. Gefühle sind stark, entladen sich aber (wegen ihrer Introvertiertheit) nicht im Außen sondern versteckt aggressiv.

Der Föhltyp:

Introvertiert: generell schwer zu verstehen. Stille Wasser sind tief. Hat oft positiven aber geheimen Einfluss auf seine Umgebung, da er durch stilles Verhalten beeindruckt. Unter der Oberfläche mit einer Vielzahl von äußeren Belangen beschäftigt. Verfolgt ein, zwei Grundgedanken, mit denen er sich durchs Leben schlägt. Ist häufig das ethische Rückgrat des ihn umgebenden Lebensraumes. Muss die Denkfunktion kultivieren, sonst Gefahr der Isolation und Irrationalität.

Extravertiert: oft gut angepasste, liebenswürdige und im positiven Sinne vernünftige Person. Schlingelt sich durch, bekommt oft das, was er haben will. Nicht selten glückliches Familienleben. Neigung, sich für andere aufzuopfern. Verabscheut in der Regel abstraktes Denken, philosophiert nicht gern. Kann (nach C.G.Jung) plötzlich zur kältesten Person auf Erden werden, wenn destruktive Gedanken hervorbrechen. „Verkauft“ sich gern an ein etabliertes System oder Gedankenmodell, um nicht selbst denken zu müssen.

Der Realtyp:

Introvertiert: versucht oft, seine (verdrängten) Intuitionen zu konkretisieren, wobei sie verloren gehen. Wirkt äußerlich manchmal dumm, ist aber ein Seismograf bezüglich der Stimmungen in der Umwelt. Ist oft langsam, weil seine Reaktion auf ein äußeres Ereignis verzögert auftritt. Seine inneren Reaktionen sind dagegen sehr schnell. Wird von anderen oft falsch eingeschätzt. Wird zuweilen von Visionen geplagt, die sich an äußeren Vorgängen entzünden, und braucht dann „festen Boden unter den Füßen“.

Extravertiert: Meister im Beobachten von Details („guter Unfallzeuge“). Kann nicht gut abstrakt denken. Großes Misstrauen gegenüber eigenen und fremden Intuitionen. Wird zuweilen zum Aussteiger, ohne zu wissen warum und wozu er dies tut. Auf hohem Niveau blitzartige Erkenntnisse, die leider oft nicht richtig bewusst gemacht werden können. Lebt häufig in einer Welt verfeinerter Sinnlichkeit. Hat oft mit Melancholie zu kämpfen, diese ist dann eine Ausdrucksform seiner nicht gelebten intuitiven Persönlichkeit.

Der Intuitionstyp:

Introvertiert: Typ des religiösen Sehers und Propheten, auf niedrigem Niveau allerdings nur „Spinner“. Ist den Kollektivschichten sehr nah. Oft mutige Geschäftsleute beziehungsweise Pioniere auf irgendeinem Gebiet. Wenig Interesse an Körperlichem. Oft unfähig, den realen Tatsachen ins Auge zu sehen, ist der äußeren Wirklichkeit gegenüber unaufmerksam („schlechter Unfallzeuge“). Hat in der Regel große sexuelle Probleme, da Sexualität auch körperlich gelebt sein will.

Extravertiert: kann erahnen, was erst später sichtbar wird. Gefahr der Projektion eigener schöpferischer Fähigkeiten auf andere. Verkauft sich zuweilen unter Wert. Wegen psychischer Ungenauigkeiten (Intuition braucht den Abstand zu den zu begutachtenden Dingen) oftmals unzuverlässig. Gefahr des physischen Zusammenbruchs, da den körperlichen Gegebenheiten insgesamt viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Neigt zu Krankheiten, die (scheinbar) plötzlich auftauchen. Der Körper reagiert auf diese Missachtungen extrem und dann schnell.

Die Einstellungsrichtungen:

Die Einstellungsrichtung psychischer Energie als „Extraversion“ oder „Introversion“ wird jeweils aus einer Kombination von Elementen und Quadranten ermittelt. Dabei entsprechen Feuer und Luft sowie der 3. Quadrant der Extraversion; Erde und Wasser sowie der 1. Quadrant der Introversion. Die Prägung der Einstellungsrichtung wird in drei Intensitätsstufen unterteilt. Auf niedrigster Intensitätsstufe muss mindestens ein Element als auch ein Quadrant eine Prägnanz von > 30% haben, auf höchster können zwei ähnliche Elemente zusammen eine Prägnanz von > 55% und der entsprechende Quadrant eine Prägnanz von > 35% haben. Es sei der Vollständigkeit halber darauf hingewiesen, dass die Bestimmung der Einstellungsrichtung astrologisch nicht wirklich sicher vorgenommen werden kann. Andere Methoden, zum Beispiel die Grafologie, sind da erheblich zuverlässiger.

Kurzbeschreibung der Einstellungsrichtungen psychischer Energie:

„Introversion“ bedeutet keineswegs, ein stilles, zurückgezogenes, extrem verletzbares, labiles (Seelen-)Leben zu führen. Vielmehr kommen beim Introvertierten die lebensermöglichenden Impulse aus ihm selbst. Deshalb ist er von außen nicht gut einstellbar oder gar steuerbar. Das Außen interpretiert ihn jedoch – aufgrund der fehlenden Bezogenheit auf die Außenwelt – als einen nach innen gekehrten Menschen. Das wichtigste Merkmal für Introversion ist jedoch immer die Eigensteuerung. Auch wenn diese unbewusst verläuft, ist sie für Introvertierte doch ihr Weg der Lebenserfahrung.

„Extraversion“ bedeutet keineswegs betont kontaktfreudig, Du-bezogen, heiter, beschwingt, geschäftig, diesseitig und so weiter zu sein. Vielmehr ist das Hauptmerkmal der Extraversion die Steuerbarkeit durch andere. In diesem Sinne sind Extravertierte sehr leicht zu beeinflussen, sie haben große Schwierigkeiten, ihre Lebenssicherheit nur in sich zu finden. Häufig werden dazu andere benötigt. Dies ist weder gut noch schlecht, es ist einfach eine andere Anlage.

## Nutzen

Die astrovitalis-Typologieanalyse stellt ein hervorragendes Werkzeug bereit. Profilersteller können innerhalb eines Augenblickes das Ergebnis unzähliger Einzelanalysen und Berechnungsschritte in Form prägnanter Typenzuordnung, inklusive Prägungsintensitäten betrachten! Normalerweise sind sehr viele psychologische Tests und lange Beobachtungszeiträume nötig, um eine Typenzuordnung zu erstellen. Wichtig ist allerdings, dass die Typologieanalyse per astrovitalis-Programm eine menschliche Analyse nicht ersetzen kann und soll. Sie dient ausschließlich als äußerst nützliches Hilfsmittel. Um äußerste Seriosität zu wahren, wurde die Schranke für Aussagen sehr hoch gelegt: Nur wenn extrem viele und eindeutig zu einem bestimmten Typus gehörende astropsychologische Merkmale in eine inhaltlich gleiche Richtung weisen, wird eine Zuordnung hergestellt und eine Typologieaussage gemacht. Werden diese astrovitalis-Kriterien nicht erfüllt, so erscheint der Hinweis „Tendenz nicht bewertbar. Eine programmgestützte Aussage wird nicht ausgegeben. Dies bedeutet nicht, dass keine Aussage möglich ist. astrovitalis verweist sie aber in diesem Fall an einen qualifizierten Astropsychologen.“

## Psychologie: Grundstruktur

Anlage, Verhalten, Verwirklichung und Ergebnis als Horoskop-Grundstruktur.

Anlage = Aszendent = Das Baumaterial = Start

Verhalten = Sonne = Das Bauen = Verwirklichung

Ergebnis = Medium Coeli = Das Erbaute = Ziel

### Die Anlage

Aszendent Löwe mit Sonne in Feld 12

Selbstbewußte und uneingeschränkte Verausgabung eigener Lebenskraft: Energiegeladener emotional-lebendiger Ausdruck von glanzvoller und angstfreier Wirklichkeit des eigenen transzendenten Wesen. Auswirkung in hintergründig angelegten, kontemplativen und Stille spendenden Lebensbereichen.

### Das Verhalten

Sonne in Feld 12

Diese Anlagestruktur wird verwirklicht und erlebbar durch grundsätzliches Unangepasstsein und ein Losgelöstsein von persönlichen Notwendigkeiten entsprechend dem Verhalten eines ansich geläuterten, absichtslosen Menschen.

### Das Ergebnis

Medium Coeli Stier mit Venus in Feld 11

Letztlich zielen die Anlage und das bewusste Verhalten auf den zentrumsorientierten Aufbau und die dauerhafte Sicherung persönlicher und werthaltiger Güter ohne Angst vor Veränderungen um Verfestigungen als entwicklungsfeindlich zu entlarven: die Welt im Ganzen zu schauen und sich in Freiheit an jedem Ort bewegen zu können liegt in der Natur des Menschen.

*Wird die Komplexität menschlichen Lebens auf der Basis seiner Geburtsanlage so reduziert, dass wesentliche Merkmale und Züge der Anlage hervortreten, dann ergibt sich die „Grundstruktur“. Hier wird Vielfalt in Prägnanz verwandelt, es kommen aber auch schlicht konstellationspezifische allgemeine Lebenserfahrungen zur Sprache. Dies werden die Leserinnen und Leser der Detailprofile im Bereich Psychologie in ausführlicher Form wiederfinden.*

## Einleitung

Das Gefüge von Aszendent, Sonne und Medium Coeli stellt in seiner Gesamtheit das Grobgerüst beziehungsweise die Grundstruktur eines jeden Geburtsbildes dar. Alle anderen Planeten in ihren Felder- und Zeichenstellungen verlieren dadurch selbstverständlich nicht an Bedeutung, sondern fügen sich inhaltlich in die Grundstruktur ein. Es lohnt sich daher vor allem in Fällen, in denen man möglichst schnell einen groben, aber dennoch inhaltlich wertvollen Überblick sucht, die Grundstruktur zu studieren. Ihre drei Komponenten (Aszendent, Sonne und Medium Coeli) stehen dabei in für die zu analysierende Person geeigneten oder weniger geeigneten Verhältnissen zueinander. Aus deren Wirkzusammenhang kann man aber jedenfalls grundsätzliche Aussagen über die körperliche, seelische, geistige und spirituelle Grundausrichtung der jeweiligen Person ableiten.

## Hintergrund

Der Aszendent: Er repräsentiert die Anlage und gibt insofern Auskunft bei der Frage nach der Grundsubstanz („das Baumaterial“), mit der man ins Leben tritt. Der Aszendent beantwortet mit seiner Zeichenstellung die Frage: „Worum geht es?“ Die Anlage des Aszendenten ist „unerlöst“, da sie des Erlebens (der Sonne) und des Verhaltens bedarf, um im Leben verwirklicht zu werden.

Sonne: Sie repräsentiert den Verhaltensmodus, damit das Erleben und die subjektive Erlebnisform („das Erbauen“). Im Verhalten der Sonne zeigt sich die Umsetzung der Anlage des Aszendenten im Leben. Die Sonne kann in diesem Sinne nur umsetzen, was an Anlage zur Verfügung steht. Sie beantwortet die Frage: „Wie wird die Anlage subjektiv erlebt, verwirklicht?“

Medium Coeli (MC): Aus dem Verhalten der Sonne und der Anlage des Aszendenten ergibt sich ein Resultat, eine (oft unbeabsichtigte) Hinterlassenschaft („das Erbaute“). Diese wird – von der Person unbeeinflussbar – im Zeichen des Medium Coeli sichtbar. Die Schicksalshaftigkeit des eigenen Verhaltens wird im Medium Coeli final deutlich, das heißt die Verhaltensresultate werden (je nach MC-Stellung) eine mehr oder weniger starke Bedeutung finden.

## Nutzen

Es ist immer nützlich, die erstaunliche Informationsvielfalt eines Geburtsbildes auf wenige prägnante Merkmale zu reduzieren. Es gibt ein dichtes „dynamisches Geflecht“ von Ursachen und Wirkungen (astrologisch: von „Feldern und Zeichen“ einerseits und „Planeten“ andererseits), das durch die Grundstruktur vor allem in seinen basalen Verflechtungen transparent gemacht werden kann. Wichtig ist jedoch immer, dass basale Aussagen nicht als differenzierte oder hochindividualisierte Statements verstanden werden, sondern als Basisinformationen, auf denen weiteren Deutungen aufbauen. Aufgrund extrem hoher inhaltlicher Verdichtung bedarf es in der Regel weit gehender Reflexionen, um die drei Bedeutungsebenen Anlage, Verhalten und Ergebnis in ihrer ursprünglichen Sinneinheit zu sehen.

## Psychologie: Basisprofil

### Mond/ - Sonne/ - oder Merkur6/ Neptun-Konstellation = analog Neptun im 2. Quadranten

Die inneren Bilder (immer ein Spiegel der eigenen Identität, des Wunsches nach Leben und der Fähigkeit, der eigenen Identität und dem Lebensantrieb durch Anpassung das Überleben zu sichern) sind nicht erlebbar, nicht fassbar. Geistige Bilder (die Vorstellung, das Entgegenkommende) stimuliert das Empfinden. Wird das Empfinden (als Reaktion auf das uns Entgegenkommende) verhindert, so entsteht eine „Narkose“ der Seele. Doch auch solche Verhinderung ist ein schon früh einsetzender Schutz. Die Anlagestruktur dieser Konstellation macht deutlich, dass ein Sichtbarwerden persönlicher Eigenarten und Empfindungen gefährlich werden könnte. Deshalb wird sie unsichtbar bleiben.

Die parallel erzeugte Angst garantiert in den ersten Jahren, dass man seelisch unerkant bleibt. Das Verhalten ist ängstlich, aber nicht (wie sonst oft) direkt sichtbar. Aber der Mensch ist gezwungen, sich zu verwirklichen. Die menschliche Verwirklichung braucht Zeit, da sie mit Erfahrungswegen gekoppelt ist. Hier ist häufig die Selbstverwirklichung mehr als bei anderen konstellativen Anlagen verzögert, da Eigenerfahrung ausbleibt.

Mangelnde Eigenerfahrung legt das Bild eines Maskenballs mit nur einem Gast nahe. Der Gast ist man selbst. Man geht zum Kostümverleih, um sich eine fremde (nicht-eigene) Identität zu entleihen. Mit dieser tritt man ins Leben und erlebt sich und das Leben in der Folge nicht aus sich, sondern als andere Personen (in entliehenen Gestalten, Gefühlen etc.). Man findet mit jeweils leicht abgewandeltem Kostüm Zugang zum Ballsaal, Zugang zum Leben. Doch es ist niemand da. Wenn man in den Spiegel schaut, erkennt man sich – unter der Selbstmaskierung – nicht. Die unter der Maskerade verkümmerte Identität macht zudem offen für Stimmungen und Eindrücke von außen: Man schießt – sich selbst uneingestanden – immer schon nach der nächsten Maske.

Man ist schnell von anderen Personen beeindruckt, solchen Eindrücken zuweilen ausgeliefert. Dies erklärt, warum man oft schon „nach dem ersten Eindruck“ in fremde Identitäten schlüpfen kann (psychologisch: quasi „symbiotisch“ das Leben eines anderen führt). Da man nicht selbst empfinden kann, empfindet man „nach“: Man steigt in fremden Rollen auf, wechselt ohne Schwierigkeiten von einer Rolle (Identität) in die nächste – man tarnt sich mit fremden Zugehörigkeiten, schlüpft in andere Personen und Masken. Und da die Tarnung zum Selbstverständnis wird, muss immer mit einer erhöhten Erkrankungsneigung gerechnet werden. Körperlich sind Krankheiten hier häufig hormonell bedingt und spiegeln die Angst, sich zu leben.

### Saturn/ - oder Neptun/ Uranus-Konstellation = analog Uranus im 4. Quadranten

Man fühlt sich aufgerufen (zuweilen berufen), „dem Transzendenten“ auf Erden (im Menschen) den Platz zuzuweisen, der ihm zusteht. Die Schwierigkeit besteht hier nicht in der direkten oder indirekten realen Konfrontation mit dem Transzendenten, sondern vielmehr in seiner eigentlichen Sichtbarmachung. Anders ausgedrückt: Je willentlicher man sich bemüht, den Himmel zu erfahren, desto weiter entfernt er sich vom Erleben. Oder: Je höher man fliegt, desto mehr vergisst man, dass man fliegt. Es zeigt sich hier ein ständiges Sichentfernen, „ein Überziehen des Kredites“ – ohne es zu bemerken.

Man wird und sollte versuchen, transzendente Dimensionen in irgendeiner Weise beruflich zu integrieren. Geschieht dies jedoch nicht, so wird es zu häufigen beruflichen Veränderungen und Brüchen kommen. Dieses Bild entspricht der inneren Situation: Aufhebung von Zielvorstellungen. Die Entwicklungsbrüche entstehen aufgrund zu intensiver rationaler Orientierungen. Möglicherweise kommt es vor der realen Geburt zu einem kollektiven Schockerlebnis, welches vom Individuum (das im vorgeburtlichen oder frühkindlichen Stadium noch keinerlei Verarbeitungsmechanismen hierfür hat) ins Unbewusste versenkt wird.

In jedem Fall ist der „Himmel“ übermächtig, man ist im Grunde den Eindrücken chancenlos ausgeliefert. An der Entwicklungshöhe, an den Lebenserfahrungen wird sichtbar, ob man sich integrieren will oder desintegriert bleibt, ob die bestehende Entfernung zum Himmel (zur Wirklichkeit) überwunden wird.

-----



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

Es besteht eine allgemeine Trennung von Vorstellungswelt und Lebensrealität im räumlichen, konkreten Umfeld. In der Kindheit finden sich zwanghafte körperliche Verhaltensweisen (zum Beispiel bei Besuchen immer einen Diener oder Knicks machen müssen oder sofortige massive Unterdrückung aggressiver Impulse oder vorstellungsgebundene künstliche Mimik), die bei den Eltern abgeschaut wurden.

In der Regel besteht ein Gefühl ständigen Verhindertseins im Egobereich, das heißt Verhaltensweisen, die im sichtbaren spontanen Handeln zu Befriedigung führen würden, sind tabu. Stattdessen lebt man dieses Verhalten in der Vorstellung aus. Da körperliche Vorgänge aber einfach dennoch ablaufen, müssen die Vorstellungsfixierungen (zum Beispiel der Körper sei schlecht) doch (unter größten Ängsten) gelockert und gelöst werden, denn das Körperliche kann (vor allem in der Pubertät) nicht ignoriert werden. Häufig findet sich in diesem Zusammenhang ein ausgesprochenes Masturbationsverbot beziehungsweise fehlende Aufklärung von Seiten der Eltern. Zwanghafte Masturbation beim Erwachsenen und/ oder Lustgewinn aus der Vorstellung sexueller Praktiken können daraus folgen.

Häufig findet sich auch ein starker Mutterbezug, manchmal sogar eine Mutterfixierung mit stark oralen Zügen (die Fixierung soll die Befriedigung oraler Bedürfnisse gewährleisten).

Bei dieser Konstellation ist eine starke Bindung an das matriarchalische Prinzip gegeben. Da das Matriarchalische als „Erscheinung“ das unübersehbare und unausweichliche Zentrum der Welt ist, ist man zwanghaft an dieses Phänomen schlechthin gebunden. Unter anderem bedeutet das: Fixierung auf konkret ausgeübte Macht (Gewalt), Fixierung auf reale Vorgänge (die Beruhigung im realen Geschehen) und Fixierung auf Funktionsabläufe (Befriedigung, wenn man weiß, wie etwas funktioniert = Lustgewinn über Funktionszwänge).

Da sich die Erscheinungswelt (das Phänomen) in der Vorstellung jedoch wie alles in der Vorstellung völlig wirklichkeitsfremd übersteigern lässt, ist man immer in der Gefahr am konkreten Phänomenalen „hängen zu bleiben“, weil es einem als „das Positive überhaupt“ erscheint. Dadurch „erscheint“ einem das, was einem „nicht erscheint“, bisweilen sogar als nicht existent. Nur auf hohem Entwicklungsniveau ist man in der Lage, die tief sitzende Skepsis gegenüber allen unsichtbaren Bereichen abzulegen.

Möglicherweise ergibt sich auch eine stark ausgeprägte Skepsis bis hin zur „Unüberzeugbarkeit“. Die Ursachen dafür liegen häufig in einer umfassenden Unterwerfung des Menschen dieser Konstellation unter egofremde Vorstellungen (oft der Eltern), zum Teil in Verbindung mit Gewaltanwendung. In der Folge wird man alles dafür tun, einzig die eigenen Vorstellungen durchzusetzen. Man bleibt unüberzeugbar.

Es ist notwendig, die eigene Sichtweise des Realen und Konkreten während des Lebens gründlich zu revidieren. In der Regel gilt es, die Knechtung durch das Materielle der Phänomene abzuwenden. „Knechtung“ bedeutet in diesem Zusammenhang: vom Materiellen verplant zu werden; in ihm gefangen zu sein; gleichzeitig aber in der Vorstellung zu leben, man selber hätte die Macht, man selber hätte die Entscheidungsfreiheit.

## **Mond/ - Sonne/ - oder Merkur6/ Saturn-Konstellation = analog Saturn im 2. Quadranten**

Wie kann ich zeigen, wer ich wirklich bin, ohne minderwertig zu erscheinen? Diese ängstliche Frage spielt in frühen Lebensjahren eine zentrale Rolle. Sie steht für die Gefahr, dass man im Rahmen dieser Konstellation in immer wähernder, zermürbender Selbstumkreisung und -beobachtung den Kontakt zu anderen verliert und auch vermeidet.

Das Wissen um das eigene Wesen und die eigene (auch geschlechtsbezogene) Identität ist eine Voraussetzung für die Möglichkeit, sich mit seinen Empfindungen, Emotionen und der seelischen Vernunft anderen und sich selbst als das zu präsentieren, was man ist. Das eigene Wesen ist bei dieser Konstellation zwar spürbar und belastbar da, aber dennoch schwer zugänglich. Es entsteht der Wunsch, den häufig vollkommen ungleich verteilten inneren seelischen Druck besser zu verteilen (zeitlich, quantitativ) und ihn eines Tages auf ein leichter lebbares Maß zu reduzieren.

Dies ist immer dann möglich, wenn man gewillt ist, zu begreifen, dass Entbehrungen (im gewissem Sinn auch eine Art „Askese der Seele“) mit zum eigenen Leben und damit zur eigenen Identität gehören. Das Leugnen der Tatsache, dass das Leben seine dunklen Seiten hat (bei dieser Konstellation eine übliche „Ablenkungsstrategie“), wird in der Regel zu einer unbewussten Fixierung auf gerade diese Seiten und damit zu einer ständigen unerklärlichen Wiederkehr mit ihnen verbundener Erfahrungen führen. Das eigentliche Problem ist das Verschließen der Augen vor einem möglichen Schrecken. Nicht so sehr der Gegenstand des Schreckens (er ist ja unabdingbar „einfach da“, sonst gäbe es den Schrecken nicht), sondern die seelische Reaktion auf ihn sollte überdacht („überfühlt“) werden.

Dieses Sichstellen führt (wenn mit Geduld betrieben) normalerweise langsam aber sicher zu der Erfahrung, dass die Angst vor der eigenen minderwertigen Subjektivität weicht und einer immer klareren, selbstsichereren und mit neuem Zentrumsgefühl ausgestatteten Wesensschau Platz macht. Dieser Weg ist einer der schwierigsten, weil er in der Regel auch nur allein (also zum Beispiel ohne therapeutische Hilfen, welche letztlich oft versagen) gegangen werden kann. Allerdings erhält man im Laufe des Lebens aber auch wirkliche Sicherheit, dass es sich um tatsächliche Veränderungen handelt und nicht um Scheinänderungen, die oft nur für kurzfristig die seelische Wunde behandelten, ohne sie heilen zu können.

„Ich muss es alleine tun!“ ist das Motto, nach dem gelebt werden sollte. Gemeint ist damit allerdings nur, Veränderungen aus eigenem Antrieb anzugehen und in eigener Entscheidung zu gestalten. Gemeint ist nicht, zum Beispiel allein zu leben, den Rat anderer Menschen nicht zu befolgen oder gar zum Einzelgänger zu werden (auch deshalb nicht, weil man ohnehin solche Tendenzen bereits hat).

### **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 Profileinhalte 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

### SICH AM RECHTEN PLATZ NIEDERLASSEN

Saturn / Stiervenus

Durch eine empfindliche Störung der Stillphase empfindet das Kind in der Folge subjektiv, zu wenig Nahrung zu bekommen. Es entwickelt kompensatorische Aktivitäten im realen, konkret-materiellen Lebensbereich um die dortige Eigenwerthemmung zu überwinden. Die Kompensation führt in der Regel aber bald zu einer durch Oralität bestimmten Abhängigkeit von physischen Merkmalen. Damit ist einerseits Fixierung auf alle der realen Sicherheit dienenden Dinge gegeben, andererseits ein Gehemmtsein gegenüber diesen Dingen.

Die Neigung, sich etwas „einverleiben“ zu wollen, wird häufig handlungsleitend (was nicht bedeutet, dass sie im Handeln immer sichtbar wird). Das Gefühl: „Das will oder könnte ich haben“ dient dazu, die frühkindlich entstandene Angst vor Nahrungsverlust (und damit die Furcht, zu verhungern) zu kontrollieren. Die Ursache der subjektiven Verlustangst findet sich häufig bei der Mutter (oder auch Amme). Die „Spenderin erster Nahrung“ wurde dem Bedürfnis des Kindes nicht gerecht. Reduzierte Muttermilchproduktion, Brustdrüsenentzündungen usw. können die reale Ursache eines subjektiv als Nahrungsentzug oder -vorenthaltung empfundenen Mangels sein.

**Aufgabe: Sublimierung der neurotischen, an Oralität angelehnten Wunschbilder.**

### ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN

Saturn / Mond

Wahrscheinlich depressive Mutter, die „Ungeborgenheitsgefühle“ auf das Kind überträgt. So entsteht Angst vor dem Geborenwerden und Lebenmüssen. Man kann sich – wenn überhaupt – nur schwer von der Mutter lösen. Es besteht die Möglichkeit einer klassischen Mutterstörung.

Bei einem männlichen Kind entwickelt sich im Laufe des Lebens die Hemmung, Frauen gegenüber nicht frei auftreten zu können („die Mutter ist (unbewusst) immer dabei“). Ehen sind durch „Mutter-Sohn-Beziehungen“ charakterisiert. Der erwachsene Mann sucht – aus der Angst, selbst geboren zu werden und zu leben – die starke Frau, die ihm die Richtung weist und ihm eine Ordnung garantiert, die Lebenssicherheit vermittelt. Dies kann auf Zeit (vor allem bei schweren Fällen von Mutterfixiertheit) wichtig sein, doch irgendwann muss der Mann ohne Hilfe „laufen lernen“. Überlegene Verhaltensweisen sind trügerisch. Oft strahlen die Männer eine Sicherheit aus, die ihnen anerzogen wurde – oder die sie sich aus kompensatorischen Gründen „selbst anerzogen haben“. Trügerisch ist diese Sicherheit auch, weil die Männer aufgrund einer Mutterstörung vor allem in jungen Jahren von ihrer „Anima“, ihrem weiblichen Seelenanteil, getrennt wurden und in diesem Sinne zur Ganzheit, die allein wahrhafte Stärke bewirkt, nicht fähig sind.

Für Frauen bringt die Mutterstörung vor allem die latente Angst mit sich, als Frau nicht angenommen zu werden. Die Spannweite reicht von leichten Komplexen bis zu schweren Hingabe- und Empfindungsstörungen und -verlusten. Es ist aus dem Geburtsbild allein nicht abzulesen, wie die innere Problematik des Nicht-geboren-werden-Wollens, eine also bis in vorgeburtliche Zeit reichende Problematik, bewältigt werden kann. Psychologen (vor allem an C.G. Jung orientierte) nennen eine solche Situation zuweilen „Kernneurose“. Dies meint, dass ein Urkonflikt wegen seines existenziellen Charakters ein Leben lang bleibt und im besten Falle als Entwicklungsreiz dient („das Positive der Neurose“).

Männer und Frauen müssen jedoch immer versuchen, die unwiederbringlich verlorene Liebe der Mutter sich selbst geben zu lernen und dürfen nicht, wie so oft, andere als „Zulieferer“ sehen (man läuft dann „wie noch mit der Nabelschnur behaftet“ herum). Letzteres erfolgt in den seltensten Fällen bewusst. Und durch den frühkindlichen Mangel ergibt sich zudem eine paradoxe Situation: Man sucht sehnsüchtig nach Liebe, doch wenn sie einem begegnet, hat man Angst vor ihr. Die fehlende Erfahrung verunsichert zutiefst. Bei keiner Problematik ist aber die Chance, zu wirklicher menschlicher Größe zu gelangen, größer als bei dieser!

**Aufgabe: Lernen, nicht andere zu benutzen, um Empfindungsverluste auszugleichen.**

### 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.**

## 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.**

## WAS KAM, DAS GEHT UND KOMMT WIEDER

Uranus / Zwillingmerkur

Aufgrund einer unangemessen unruhigen Umgebung und damit gegebenen ständigen Ablenkungsmöglichkeiten während der ersten Lebensjahre tauchen Konzentrationsstörungen auf. Ebenso ist aber im Rahmen dieser Konstellation bei entwickelter Intelligenz eine besonders rasche Auffassungsgabe gegeben. Die in der Regel rastlose kommunikative Situation im Elternhaus zeugt von einer Über- oder Unterbetonung des Intellektuellen. Rast- und Ruhelosigkeit färben auf das Kind ab, es ist nervös und zappelig (zum Teil „hyperaktiv“). Die Funktionsabläufe überschlagen sich. Den erwachsenen Menschen charakterisiert auf hohem Entwicklungsniveau fast immer große Intelligenz, aber auch Kühle und bisweilen Gefühlskälte.

Es besteht die Gefahr der geistigen Arroganz bei gleichzeitiger Verneinung des Körperlichen („Computergehirn“). Man spürt den – oft für die Praxis folgenlosen – Drang, Originalität zu demonstrieren. Wirkliche innere Freiheit wird erdacht, nicht gelebt. Man will herausgehoben sein aus dem „langweiligen Durchschnitt“, gibt sich aufgeklärt und konsumiert jeden wichtigen Gedanken (oft ohne ihm zu trauen). Wichtig scheint für Menschen dieser Konstellation, das Blutleere des Rationalen zu erkennen und dessen Grenzen zu überschreiten („für ungültig zu erklären“).

**Aufgabe: Theorien auf die Wirklichkeiten des Lebens beziehen.**

## 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 Übersättigung 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.**

## GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

Wahrscheinlich macht die Seele schon vorgeburtlich die Erfahrung eines tief greifenden Schocks. Das Erlebnis wird seiner Ungeheuerlichkeit wegen nicht in die Identität übernommen. Der Erwachsene zeigt in der Folge sehr schwer zu therapierende – weil schwer differenzierbare, diffuse – Angstsymptome, die zuweilen unbemerkt auftauchen und ihn stark verunsichern. Die verdrängte, versunkene, unerkannte Wirklichkeit wird in einem plötzlichen Geschehen als etwas Unerträgliches wahrgenommen und im Schock abgedrängt. Das Geschehen selbst ist kollektiver Natur! Beim Erwachsenen kehren phasenweise verdrängte Inhalte in Form unerklärlicher Ängste (Angst vor der Angst) wieder, wobei man aber immer „wie gelähmt“ den Eindrücken ausgeliefert erscheint. Bisweilen wird der Wunsch nach Besonderheit und „Abheben von der Masse“ zu einem Zwang, der unbewusst auch über die beschriebene Angstsymptomatik ausgelebt werden kann.

Häufig fühlt sich der unter dieser Konstellation lebende Mensch nirgendwo zugehörig, bisweilen nur extremen Randgruppen. Sozial gehemmt lebt man als Einzelgänger, man liebt sich in der Einsamkeit, findet wegen zu hoher Freundschaftsideale keine Freunde. Gefahr droht von Scheinwahrheiten und ihren Verkündern, denn der Wunsch nach Höherem, Besonderem ist stark ausgeprägt.

Wissende reden nicht! So kann man häufig beim eigenen Verhalten zwischen Prophetie und Schwätzertum wählen. Faktisch wird aber im Rahmen dieser Konstellation das Prophetische seltener gewählt. Eine innere Verbindung besteht zu Dreiecksformen (im engeren Sinne auch zur Pyramidenformen). Wenn diese Verbindung bereits bewusst ist, sollten Sinn und Bedeutung des Dreiecks als Symbol eruiert werden. Hier finden sich gegebenenfalls Wegweiser zu den verborgenen Erfahrungen einstigen Eingeweihtseins. Aber Vorsicht ist notwendig!

**Aufgabe: Das Unmögliche möglich sein lassen, Weissagungen trauen ...**

## AM ANFANG WAR DAS WORT

Neptun / Zwillingenmerkur

Die sprachliche Ausdrucksweise der Eltern irritiert das Kind. Oft ist eine Rede- und/ oder Schreibschwäche gegeben. Da Sprache aber auch ein Mittel ist, um Wirklichkeiten angemessen auszudrücken, ist die Gefahr von realen Funktionseinschränkungen gegeben. Oft ist das Kind Anfeindungen von außen konfrontiert, ohne diesen sprachlich angemessen begegnen zu können. Rationales Fähigkeiten eines auch sprachlich verfassten Alltagsbewusstseins sind unterentwickelt.

Man traut sich nicht, zu denken. Tut man es dann doch, erlebt man häufig Missverständnisse, da man sich nur unklar ausdrücken kann. Anstelle des treffenden sprachlichen Ausdrucks wird dann Kommunikation auf anderen Ebenen oder in anderen Medien gesucht. Es scheint möglich, „ein Sprachrohr des Kollektiven“ zu sein, wenn man dem Geistigen erlaubt, „von transzendenten Kräften“ gespeist zu werden. Ein „Hängenbleiben“ im bloßen Intellekt führt dagegen zu Mitleid erweckendem Hochmut. Man neigt dazu, intuitive, lyrisch veranlagte Gedankenkraft zu Manipulations-

zwecken zu missbrauchen.

In der Kindheit konnte man wahrscheinlich nie wirkliche Gespräche mit Bezugspersonen führen. Wirkliche Kommunikation ist mit Menschen dieser Konstellation deshalb oft schwer. Einer ihrer positiven Züge ist das Leitmotiv: „Sag die Wahrheit.“ Bei dieser Konstellation gilt es, den Mut zu entwickeln, die Fähigkeit einzusetzen, die im augenblicklichen Erkennen von Wirklichkeiten besteht – auch dann, wenn man damit bei anderen auf Verständnislosigkeit stößt.

**Aufgabe: Den persönlichen Ausdruck in den Dienst des Wahren stellen. Lernen, den Verstand seine eigenen Grenzen erkennen zu lassen.**

## AM ANFANG UND AM ENDE IST ALLES EINS

Neptun / Mond

Das gleichgeschlechtliche Elternteil sieht im Kind aufgrund wesensmäßiger Ähnlichkeiten eine Konkurrenz. Das Kind „tarnt“ sich deshalb (auch „hormonell“). Es kommt zu einer „nicht-geschlechtsspezifischen Entwicklung“ in Seele, Geist und Körper. Der Erwachsene fühlt sich daher Geschlechtsgenoss(inn)en oft unterlegen. Identifikation heißt, sich mit etwas verbinden, „was mir gleich ist“. Obwohl man geschlechtlich ist, lebt man in den ersten Jahren quasi „geschlechtslos“. Daraus folgt eine Neigung zur Identifikation mit gleichgeschlechtlichen Bezugspersonen, mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil (Außen-Ich). Weil aber fehlende Eigenentwicklung als Schutzmechanismus notwendig ist, um das Überleben zu sichern, ist diese Identifikation mit Vater oder Mutter eigentlich eine Konkurrenz.

Aus der Konkurrenzsituation ergibt sich parallel die Parteinahme für das gegengeschlechtliche Elternteil und damit die klassische ödipale Situation (Resultat: Gefahr des Vater- oder Mutterkomplexes). Das Kind unterdrückt die Entwicklung der eigenen Geschlechtlichkeit, was beim Erwachsenen unter anderem zu seelisch bedingten Störungen von Partnerschaften führt. Andererseits bedingt im Rahmen dieser Konstellation Hypersensibilität starke idealistische, mystische oder intuitive Neigungen. Wenn der Mensch im Alter werden Formlosigkeit in Stabilität verwandelt, kann er seinen Hunger nach emotionaler Nahrung und nach lebendigen Bildern aus sich selbst heraus befriedigen. Ansonsten bleibt die Gefahr der Selbsttäuschung ein Leben lang bestehen.

**Aufgabe: Gewissheit entwickeln, dass das eigene Naturell ungestraft gezeigt werden kann. / Selbstwusstsein entwickeln, das eigene Naturell ungestraft zu zeigen.**

## DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS

Neptun / Sonne

In der Familie existierte ein Wesen, das dem Kind in einem wichtigen Persönlichkeitsmerkmal sehr ähnlich ist. Dieses Merkmal wird nicht entwickelt, was zu unterbewusster Selbstverhinderung in wichtigen Situationen führt. Diese Verhinderung ist zunächst ein Schutz, formt sich dann aber zum Problem. Hier steht nicht die Geschlechtlichkeit (im Sinne ureigener Natur) sondern die bewusste Kernhaltung, das Ich, die individuelle Persönlichkeit im Vordergrund. Diese Persönlichkeit darf nicht gelebt werden, da sie im Grunde im Familienverband schon vorhanden ist.

Es ist dies die Doppelgängersituation in dem Sinne, als sich das Kind während des Älterwerdens in Vater, Bruder, Freund, in Mutter, Tante oder Freundin selbst wiedererkennt – und der jeweils andere dies auch weiß. Hieraus entsteht Konkurrenz und in der Folge ein Unterwerfungsritual. Daher traut man sich als erwachsener Mensch nicht, eigene – aber in anderen auch wiedererkannnte – Persönlichkeitsanteile zu zeigen oder wichtige Positionen einzunehmen, weil diese bereits von Stärkeren (früher Dagewesenen) besetzt sind.

Im Kontext dieser Konstellation ist es wichtig, eine realitätsgeprüfte Sichtweise der eigenen Fähigkeiten zu gewinnen, sich aber auch ein spirituelles Ziel zu setzen. Einerseits wird oft abgelehnt, die Wahrheit über sich selbst zu sehen, von anderen zu hören. Andererseits kann man sich aber durchaus höheren Wahrheiten öffnen und ungeahnte Kreativität freisetzen. Das Visionäre will gelebt und erlebt sein. Da hier die Fessel der normalen Folgerichtigkeit durchbrochen werden kann, ist eine sichere Lebensverankerung (auch materieller Art) von großer Wichtigkeit. Den Maßstab der Absicherung muss man jedoch unbedingt selbst setzen lernen, in keinem Fall darf man sich an „sippen- oder gruppenspezifische“ Vorgaben anlehnen. Tut man dies doch, käme das wiederum der Tarnung im Sippenverband oder einer entsprechenden Interessengruppe gleich.

**Aufgabe: Anerkennen des eigenen, mit der Wahrheit verbundenen Wesens.**

## WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG

Pluto / Mars

In der Familie befindet sich ein Wesen, welches einen genauen Plan für das Kind erstellt hat. Damit wächst das Kind in der (phantasmatischen) Vorstellung dieses Menschen auf und hat als Erwachsener kaum eigene Orientierungsvorstellungen ausgeprägt. Oft entsteht in der Schwangerschaftszeit und in den ersten Lebensjahren eine Atmosphäre latenter Gespanntheit und unterschwelliger Gefahren vieler Art. Das Kind ist häufig unfähig, sich zu entspannen und reagiert verkrampft, „geduckt“ und furchtsam – oder aber auch maßlos brutal, jähzornig und verletzend auf Umweltanforderungen. Ursache dieser Verhaltensweisen ist das Gefühl, sich ständig in einem Kräfte zehrenden Kampf mit anderen zu befinden. Weil sie ihre Zielvorstellungen nicht verwirklichen konnten, hatten schon die Eltern häufig große Probleme im Realen (zum Beispiel im Beruf).

Für den unter dieser Konstellation lebenden Menschen ist die Gefahr groß, aufgrund stark unterdrückter Energien in gewaltsame Situationen verwickelt zu werden. Man lebt nicht selten in seiner eigenen, hermetisch verriegelten Vorstellungswelt. So sieht man auch sich selbst völlig anders, als man von anderen empfunden wird. (Eigenbild und Fremdbild divergieren.) Auf andere einzugehen ist im Rahmen dieser Konstellation ein wichtiges Lernziel. Die Frage: „Was will ich wirklich?“ wird irgendwann zu einer wichtigen Kernfrage des Lebens.

**Aufgabe: Den eigenen Willen von Fremdbestimmbarkeit befreien.**

## ES GIBT VIEL ZU TUN

Jupiter / Mars

Lebensantrieb und subjektives Lebensgefühl unterliegen einem starken expansiven Impuls. Dieser führt vor allem im Handeln zu oftmals übertriebenen Reaktionen. Dies kann in Zeiten, in denen Energieüberschüsse und auch Hoffnungsfähigkeit nötig sind, (auch für andere) sehr hilfreich sein. Es ist aber wichtig, Realitätssinn für die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, denn Wunsch-Ich und Real-Ich klaffen auseinander. Der Unterschied wird häufig nicht wahrgenommen oder bewusst außer Acht gelassen, um sich weiterhin der Suggestion einer bewusst gefügten Lebenseinstellung hinzugeben.

**Aufgabe: Wissen durch tatsächliche Erfahrungen lebendig machen.**

## ICH VERSTEHE

Jupiter / Zwillingenmerkur

Wenn ein ausreichend hohes Entwicklungsniveau der Gesamtpersönlichkeit gegeben ist, besteht die Möglichkeit einer überdurchschnittlichen Kombinations- und Auffassungsgabe. Oft wird aber diese Fähigkeit für „nicht ganz echte“ beziehungsweise „nicht ganz ehrliche“ geistige Manöver missbraucht, was zu geistigen Kavaliersdelikten führen kann. Es besteht bei dieser Konstellation ein großes Interesse an weltanschaulichen Fragen im Sinne eines ausgeprägten Wunsches nach Sinnfindung. Vorsicht ist jedoch bei zu großer Neugier geboten, wenn diese zum Haupthandlungsmotiv wird. Der erwachsene Mensch erscheint als glaubhaft, wenn nicht nur mit „großen Worten“ geredet wird, sondern Aussagen auch mit persönlicher Erfahrung verbunden sind.

**Aufgabe: „Reden ist Silber, Schweigen ist manchmal Gold ...“**

## ZUVIEL IST NOCH ZU WENIG

Jupiter / Sonne

Der Lebensantrieb und damit auch das subjektive Lebensgefühl unterliegen einem starken expansiven Impuls. Dieser führt vor allem im tatsächlichen Verhalten zu oftmals allgemein >ÜBERTRIEBENEN REAKTIONEN. Dies kann allerdings in Zeiten, in denen Energieüberschüsse und auch >HOFFNUNGSFÄHIGKEIT nötig sind, sehr hilfreich - auch für andere - sein. Es ist aber wichtig, ein wenig Realismus über die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, denn das >WUNSCH-ICH KLAFFT MIT DEM REAL-ICH AUSEINANDER. Der sich dabei ergebende Unterschied wird häufig nicht wahrgenommen und bewusst außer Acht gelassen, um sich weiterhin eine >BEWUSST GEFÜGTE LEBENSEINSTELLUNG zu suggerieren.



**Aufgabe: Wissen durch tatsächliche Erfahrungen lebendig machen.**

## **DIE SONNE UND DER MOND**

Sonne / Mond

Probleme entstehen bei dieser Konstellation durch den Umstand, dass die bewusste Lebenshaltung (die Lebenseinstellung, das Verhalten) von unbewussten Impulsen mehr als bei anderen Menschen gestört wird. Dies hat in der Regel seine Ursache bei den Elternteilen, die irritierend auf das Kind wirken und bei ihm zwiespältige Erfahrungen und Erlebnisse auslösen und begünstigen. Anders formuliert: Vater und Mutter werden vom Kind nicht als menschliche Einheit erlebt. Sie erscheinen ihm als widersprüchlich. Das Kind kann sich nicht ausreichend am männlichen und weiblichen Archetyp des entsprechenden Elternteils orientieren.

Archetypische Orientierung aber benötigt jeder Mensch, denn ihm fehlt zunächst die Orientiertheit „aus eigener Kraft“. Diese wird von den Eltern der Form ihrer jeweiligen Anlagen gemäß dem Kind vorgegeben. Das Problem dieser Konstellation beinhaltenden Geburtsbildes ist nicht, welche Orientierung dem Kind zur Verfügung steht, sondern dass der Orientierung die geschlechtliche Eindeutigkeit und damit die männliche und weibliche Wesensidentität fehlt.

**Aufgabe: Ständiges Prüfen des Verhaltens. Beruhigung des Wesens.**

*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 „Ungereimtheiten“ 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

## SICH AM RECHTEN PLATZ NIEDERLASSEN

Saturn / Stiervenus

### Erscheinungsform (Auswirkung):

In den ersten Lebensjahren standen Sie vor der unausgesprochenen Aufforderung, sich in den bestehenden Familienverband einzuordnen und Ihre individuelle Lebensentwicklung hinter die Anforderungen dieser Gemeinschaft zurückzustellen. Ihre gesamte Familie erschien Ihnen vermutlich strukturell als starr, „in sich abgeschlossen“ und von außen und innen nur schwer überwindbar – wie ein „Familienclan“. Die Grenzen Ihrer Selbstentfaltung waren überdeutlich gezogen und Sie entwickelten Ängstlichkeit, Ihre eigenen Grenzen, die ja zunächst innerhalb der Familiengrenze verliefen, zu übertreten.

Als weitere wichtige frühkindliche Erfahrung gab es Ihr Gefühl, nicht genug „zu haben“, möglicherweise sogar „verhungern zu müssen“. Diese Erfahrung prägte sich in Ihnen als Angst vor Armut, Prestigeverlust oder Statusveränderungen aus. Vielleicht war dies auch dadurch bedingt, dass das Ansehen Ihrer Familie innerhalb der näheren Umgebung aufgrund möglicher finanzieller Probleme stark geschmälert war. In diesem Zusammenhang liegt eine Ursache für Ihre Fixierungen auf materielle Werte, die vielleicht in späteren Jahren den Blick auf die eigentlichen Ängste hartnäckig versperrten. Oftmals steht hinter der Angst vor finanzieller Abhängigkeit die Orientierung an materiellen Werten. Und die Grenze zur inneren Welt würde immer unüberwindlicher, denn Sie wären mit Ihrer Angst sehr auf die äußere Welt und den materiellen Erwerb konzentriert.

Natürlich wissen auch Sie, dass Geld allein nicht glücklich macht. Die ausschließliche „Versteifung auf Materielles“ führt in der Regel zu unbewussten Zweifeln an wirklicher persönlicher Sicherheit. Aufgrund des subjektiv empfundenen materiellen Mangels während Ihrer Kindheit und der daraus resultierenden Genusseinschränkungen sind Sie wahrscheinlich trotz vielleicht heute guter finanzieller Situation nur zögerlich in der Lage, Ihr Leben wirklich zu genießen.

Frühkindliche Verbote bezüglich der „angenehmen Seiten des Lebens“ sitzen vermutlich noch sehr tief und hartnäckig in Ihnen fest! Oft fühlen Sie sich daher von Ihrer triebhaften Natur „abgeschnitten“. Entwickeln Sie sehr schnell Schuldgefühle, wenn Sie sich etwas gönnen? Oftmals zeigt sich eine allgemeine Tendenz, keinen wirklich eigenen Lebensstil zu entwickeln und zu entfalten. Sie neigen wahrscheinlich unbewusst dazu, den Lebensstil Ihrer Eltern weiterzuführen, selbst wenn die äußere Form Ihres Lebens anders anmutet und Sie vielleicht in materiellen Umständen leben, von denen andere nur träumen. Sie würden dann durch ein Ihrer materiellen Situation unangemessen „bescheidenes“ Verhalten durchaus positiv auffallen.

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

### Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

Sie haben die Stillphase als erheblich zu kurz empfunden und zwar unabhängig davon, ob mit oder ohne objektiven Grund. Daher entwickelte sich bei Ihnen zunächst eine elementare Angst, zu verhungern. Sie hatten, wie jedes andere Kind auch, zwei elementare Grundbedürfnisse: Wärme und Nahrung! Wurde eines davon, subjektiv empfunden, nicht befriedigt, erschien das als eine sehr bedrohliche Situation. In der Folge entwickelten Sie eine zwiespältige Beziehung zu allem Materiellen und Körperlichen. „Zwiespältig“ meint in diesem Zusammenhang auch, dass es zwischen Ihrer inneren Einstellung und Ihrer äußeren Lebensführung beziehungsweise Ihrem äußerlichen Lebensstil Unvereinbarkeiten gibt. Diese zeigen sich von Zeit zu Zeit in Selbstwertzweifeln und Rückzugstendenzen aus dem äußeren Leben. Ihr tief begründetes Lebensgefühl: „Ich bekomme vielleicht wieder nicht genug, ich komme vielleicht wieder zu kurz, also muss ich schauen, dass ich mir meinen Anteil am Lebenskuchen sichere. Und genau das werde ich mit großer Hartnäckigkeit tun!“

### Empfehlung (Lösungsweg)

Sie sollten lernen, das Leben in seinen materiellen und körperlichen Aspekten wirklich zu genießen und zwar ohne die Angst, immer zu kurz zu kommen. Tun Sie sich und anderen etwas Gutes, jeden Tag! Und sagen Sie sich dabei: „Ich bin es mir wert! Leben und leben lassen!“ Sollten Sie mit Abhängigkeits- oder Suchtproblemen oraler Art zu tun haben (zum Beispiel Rauchen oder Essstörungen), dann sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn das Problem ist zwar in den Griff zu bekommen, aber möglicherweise nicht von Ihnen allein.

Außerdem sollten Sie sich liebevoll darum kümmern, Ihr tief berührtes Sicherheitsbedürfnis durch regelmäßigen kommunikativen und emotionalen Austausch mit anderen Menschen zu befriedigen. Denn: Austausch bringt Ihnen Ausgleich.

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

Drüsenprobleme allgemeiner Art, Kropf, Mandelentzündungen, Kehlkopferkrankungen, Stirnhöhlenkrankungen, Erkrankungen im Hals- und Nackenbereich, alle Arten von Essstörungen.

## **ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN**

Saturn / Mond

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

Sie haben es wahrlich nicht immer leicht. An dieser Stelle „darf kein Blatt vor den Mund genommen werden“ – selbst, wenn Sie dies gerne selbst tun oder tun würden. Denn bei dieser Konstellation geht es einerseits um ein existenzielles Problem, andererseits um eine große Herausforderung in Ihrem Leben, um eine unabschätzbare Chance! Seien Sie ehrlich: Sehr häufig empfinden Sie Ihre Gefühle als „blockiert“, als sei der freie Fluss der Lebensenergien behindert und die „Lebhaftigkeit Ihrer Lebensgeister gestört“. Der Kontakt zu Ihrer eigenen seelischen Natur, zu dem, was Sie ganz tief im Innern letztlich ausmacht, ist oft unterbrochen, ist gestört. Vor allem dann, wenn es um negative Empfindungen geht. Man muss die Dinge beim Namen nennen, nur so verlieren sie ihre Macht über uns: Was sich in Ihnen oft so schmerzlich anfühlt, ist das Fehlen von Urvertrauen zum Leben als solchem.

Sind Sie wirklich erwachsen geworden? Haben Sie sich wirklich von allem, was „damals“ war, gelöst? Ihr Geburtsbild tendiert zu einem „eher nicht“. Tiefenpsychologisch betrachtet dreht es sich bei Ihnen um seelische Ablöseprozesse von Ihrer Mutter und um die damit verbundene Aufgabe, erwachsen und eigenständig zu werden. Diese Aufgabe – wenn sie denn gemeistert ist – ermöglicht es Ihnen, ein bewusstes, freies und erfülltes Leben zu führen.

Sie sollten davon ausgehen, dass Sie bereits als ungeborenes Wesen den Wunsch hatten, nicht in diese Welt hineingeboren zu werden. Dies resultierte aus einem von Ihnen bereits im Mutterleib erfahrenen „Ungeborgenheitsgefühl“ Ihrer Mutter. Und dieses Gefühl Ihrer Mutter übertrug sich auf Sie. Vielleicht fühlte sich Ihre Mutter nicht von der Familie Ihres Vaters akzeptiert oder sie war gesundheitlich (seelisch oder körperlich) sehr be- und überlastet. Vielleicht gab es auch vor Ihrer Geburt unklare Verhältnisse, etwa Wohnungsprobleme, Trennung von Ihrem Vater. Wie auch immer: Die Empfindungen Ihrer Mutter übertrugen sich schon vorgeburtlich auf Sie.

Es ist wahrscheinlich, dass Ihre Geburt eher schwierig war. Trifft dies zu, so spiegelte dieser Umstand die unbewusste Angst Ihrer Mutter wider, selbst Mutter zu werden. Die schwere Geburt symbolisiert den späteren Zustand, sich nicht voneinander lösen zu können, im Guten wie im Schlimmen. So dürften Sie in einem gewissen Sinne bei einer Identifikation mit Ihrer Mutter stehen geblieben sein. Ihre daraus entstehende Befürchtung, Ihre Mutter zu verlieren, konnte oder kann sehr dominant werden.

Möglicherweise begannen Sie instinktiv und frühzeitig damit, alle Verhaltensweisen, die „Disharmonie“ und „Ungeborgenheit“ bedeuteten, zu vermeiden. Sie wurden sehr ruhig, sehr artig, sehr zärtlichkeitsbedürftig, sehr rücksichtsvoll und allgemein verzichtend – aus Angst, die Mutter und damit die Liebe zu verlieren. Um dies zu vermeiden, suchten Sie – zumindest unbewusst – Gefühlsübereinstimmungen.

Die gefühlsmäßige Übereinstimmung mit Ihrer Mutter führte aber wahrscheinlich zu einer gewissen Verkümmern Ihres eigenen Selbst. Sie lernten eigene Gefühle nicht wirklich kennen, denn eigene Gefühle entspringen immer der eigenen Natur. Diese aber haben Sie zu häufig zu Gunsten Ihrer Mutter aufgegeben und zu selten schnell genug wiedergefunden. So wurden Sie von „Gefühlsübereinstimmungen“ abhängig, zunächst bei Ihrer Mutter, später bei Personen ihrer Umgebung. Die Umwelt wird Ihnen in vielen Fällen zum „erweiterten Mutterschoß“. Leben Sie nicht eigentlich mit dem Anspruch, von allem und jedem geliebt zu werden und verfallen Sie nicht in tiefe Traurigkeit, wenn die erhofften Zuwendungen ausbleiben?

Sie sollten ehrlich sein! Sie befinden sich in der Gefahr, eigentlich ewig Kind bleiben zu wollen. Als Erwachsener dürften Sie daher nur schwer in der Lage sein, zum Beispiel partnerschaftlich notwendige Ablösungsprozesse innerlich wirklich zu vollziehen, also die scheinbare Geborgenheit aufzugeben. Erst wenn ein neuer Partner bereitsteht, wagen Sie den Sprung. Andererseits gehen Sie vielleicht auch bei nur geringer emotionaler Vertrautheit sehr schnell eine neue Verbindung ein.

Wahrscheinlich gehören Sie zu den Menschen, die im Partner unterschwellig „das Unberührte“ suchen. Das „Unberührte“ erinnert an ein Kind, erinnert an das Kind im eigenen Innern. Ihre wunderbare Fähigkeit wird dadurch aktiviert, die Fürsorglichkeit. Sie sollten aber aufpassen, dass Sie den anderen über Ihr „Kümmern“ nicht aus seiner Erwachsenenrolle verdrängen.

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

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

Vorgeburtliche Angst, ins Leben hinaus geboren zu werden. Frühkindlich empfanden Sie mit großer Sicherheit einen Mangel an wahrer Zuwendung und Liebe durch die Mutter. Ihr Lebensgefühl in dieser und der folgenden Zeit: „Ich werde nicht genug geliebt! Darum muss ich ein Kind bleiben, um es der Mutter recht zu machen und um mich auch liebenswert für andere zu machen.“

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Suchen Sie in Beziehungen nicht nur die wahre Liebe, sondern lernen Sie auch zu bleiben, wenn Sie sie gefunden haben. Oft flüchteten Sie vor genau dem, was Sie so sehr suchen!

Laufen Sie nicht weg, wenn in der Ferne die Liebe auftaucht. Und beherzigen Sie immer die tiefe Wahrheiten: „Wer nicht in sich selbst zu Hause ist, ist nirgendwo zu Hause.“ Und: „Wer das Dorf nicht kennt, aus dem er kommt, wird das Dorf, das er sucht, nie finden.“

Wahre Liebe finden Sie zunächst nur in sich selbst. Kein anderer Mensch, so sehr Sie auch nach ihm suchen mögen, kann Ihnen von außen geben, wozu Sie selbst einen Schritt zu machen innerlich wertzuschätzen und zu lieben! Dies ist das größte Lebensgeschenk, das Sie sich machen können, ein großes Glück. Seien Sie dankbar für das Geschenk des Lebens und nehmen Sie sich immer wieder vor, das Bestmögliche daraus zu machen. Seien Sie positiv egoistisch, kümmern Sie sich vorrangig immer erst um sich selbst! Diesen besonderen Weg der „Weisheit des Herzens“ zu gehen und dabei auch schmerzhaft Erfahrungen als zum Leben dazugehörig zu akzeptieren, wird Ihnen den ehrlichen Respekt und die Würdigung vieler Mitmenschen sichern. Lieben Sie sich so, wie Sie sind! Dann werden andere es auch tun.

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

Gemütererkrankungen (bis zur endogenen Depression), Magengeschwüre, Gastritis, erhöhtes Cholesterin, Krebs, Milchunverträglichkeit (oft seit dem Säuglingsalter), alle Essstörungen von Mager- bis Fresssucht, Lymph- und Bluterkrankungen, Parodontose, Migräne.

## **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, herzensoffen, 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 sein! 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.

## **WIDER DIE SCHWERKRAFT**

Uranus / Stiervenus

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

Kennen Sie das „Gefühl einer Luftwurzel“? Es ist paradox: Sicherheit trotz fehlenden Haltes! Nun, dieses paradoxe Lebensgefühl 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 unnütz, 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.

## **WAS KAM, DAS GEHT UND KOMMT WIEDER**

Uranus / Zwillingmerkur

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

In der Regel dürften Sie im Elternhaus über längere Phasen hindurch eine hastig-rastlose, „überdrehte“ oder anderweitig ungewöhnliche Kommunikationssituation erlebt haben. Schien nicht alles irgendwie ein wenig oberflächlich und schnelllebig, mit wenig Tiefgang, wenig Einfühlung in das, worum es beispielsweise in Ihren Fragen an die Eltern wirklich ging? Hörte man Ihnen zu? Hatten Sie nicht oft das Gefühl, zu schnelle Antworten zu bekommen? Dies kann sowohl an einer Über- als auch an einer Unterbetonung des Intellektuellen in Ihrem Elternhaus gelegen haben.

Das „beschleunigte Leben“, eine „flache Atemlosigkeit von Unterhaltungen“ und ein „Handy-Gefühl“ befriedigten mit erhöhtem Informationsaufkommen zwar einerseits Ihre kindliche Neugier, ließen bei Ihnen aber eigentlich mehr neue Fragen entstehen, als dass alte beantwortet wurden. Auf den Punkt gebracht: Sie lebten häufig in einem Informationsüberschuss bei gleichzeitigem Erfahrungsdefizit.

Mangelnde Aufmerksamkeit der Außenwelt prägte den kindlichen Verstand. Waren Sie nervös und zappelig und „überschlugen“ Sie sich zeitweise? Heutzutage nennt man Derartiges gerne „Hyperaktivität“. Früher nannte man Sie vermutlich einfach „Zappelphilipp“.

Intelligenz und Liebe sind im Geburtsbild eines Menschen nicht ablesbar. Dennoch legt die Analyse Ihrer Persönlichkeitsmerkmale den Schluss nahe, dass Sie über eine höhere geistige Intuition als andere Menschen verfügen könnten. Wahrscheinlich sind Sie „intelligent“ im Sinne der Fähigkeit, lose verteilte Zusammenhänge in wenigen gedanklichen Schritten zu einem ansprechenden Konzept verarbeiten zu können. „Intelligenz“ wird oft definiert als die Fähigkeit, ein wiederholt auftretendes Problem nicht immer auf die auch gleiche Weise zu lösen, sondern immer neue Wege für effektivere Lösungsmöglichkeiten zu finden. Ihre Form der Intelligenz hat insofern auch mit einer gewissen geistigen Lust an Kreativität zu tun.

Zugleich laufen Sie allerdings öfter Gefahr, bei gleichzeitiger „Verneinung des Körperlichen“ einer gewissen geistigen Arroganz zu verfallen („Computerhirn“). Verlieren Sie nicht den Bezug zur handfesten Realität! Denken Sie nicht, Sie seien „etwas Besseres“. Und falls es nicht anders geht, dann denken Sie es nicht, seien Sie es! Gedachte Freiheit ist noch nicht gelebte Freiheit. Und was nicht gelebt wird, existiert nur im „Wolkenkuckucksheim“, aber nicht wirklich. Bleiben Sie mit beiden Beinen auf dem Boden, auch wenn Ihr Kopf in den Wipfeln der Bäume oder über den Dächern des Himalaya weilt.

Sie wollen aus dem „langweiligen Durchschnitt“ herausgehoben sein. Das ist nachvollziehbar. Sie geben sich zu Recht aufgeklärt und konsumieren – wie gerade jetzt auch – jeden wichtigen Gedanken. Allerdings trauen Sie ihm oft nicht. Das ist schade. Sie haben zuweilen einfach zu viel geistigen Abstand zur Welt, wodurch Sie ihr ein gerechtfertigtes Vertrauen vorenthalten. Kein Wunder, dass man Sie manchmal als „hochnäsig“ ansieht. Aber allen Ernstes: Es gibt Schlimmeres. Wichtig scheint für Sie vor allem doch zu sein, dass Sie die gewisse „Blutleere“ des rein Rationalen erkennen und dessen Grenzen von Zeit zu Zeit überschreiten lernen beziehungsweise wenn nötig auch für ungültig erklären lernen. Sich zu verlieben, wäre ein solcher Moment. Sagen Sie dann nicht: „Ich denke, ich liebe dich“. Sagen Sie: „Ich liebe dich“. Welch ein Unterschied!

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

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

Es bestand eine tief angelegte innere Unruhe auf allen Lebensebenen, verbunden mit dem Bedürfnis, immer ungebunden und beweglich sein zu können. Die eigentlich irritierende kommunikative Situation im Elternhaus war für Sie als Kind in der Regel zunächst nicht wirklich ein Problem, später hat aber der Intellekt eine sehr bestimmende Rolle zu spielen begonnen. Damit wurde „das Leben an sich“ für Sie „sehr relativ“ und zuweilen „blutleer“ und Sie mussten sich immer mehr um die Zufuhr von angemessenen, innovativen und „dieses flirrende Gefühl im Kopf herstellenden“ Informationsmengen kümmern. Für Sie ist jedoch im geistigen Bereich langfristig nicht Quantität sondern einzig Qualität wichtig!

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Der Mensch leidet heutzutage oft an der Tatsache, dass er zwar extrem schnell extrem viele Informationen zur Verfügung hat, dennoch aber „nichts wirklich weiß“. Dies ist überspitzt formuliert – für Sie aber im Kern wahr. Denn auch Sie dürften sehr genau wissen, was damit gemeint ist. Um der angedeuteten Tendenz des „Wissens ohne wahres Wissen“ längerfristig zu widerstehen, sollten Sie Ihren „Wissenspool“ sortieren und sich auch „in der Kunst des Vergessens“ üben. Wahrscheinlich gehören Sie zu den Menschen, die in einem doppeldeutigen Sinne „zu viel“ wissen. Reduzieren Sie sich gedanklich besser auf ein „Weniger“ und auf das Wesentliche.

Zudem sollten Sie mehr und mehr lernen, nicht jeder Neugier nachzugeben. Schulen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und vergessen Sie bei aller geistigen Akrobatik nie, dass das Leben auch eine emotionale Seite hat. Denken Sie das nicht nur und sagen Sie nicht nur: „Oh ja, das stimmt“ – sondern leben Sie das im Alltag! Im Ernst: Vergessen und ungelebt zurücklassen dürfen Sie vieles, nur das nicht. Sonst sind Sie nur „Kopf“ und nie „Herz“, sonst sagen Sie wie einst René Descartes: „Ich denke, also bin ich“ .... – als wenn das Leben sich nicht auch anders abspielte.



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

Gleichgewichtsstörungen, Hautaffekte, Neigung zu allgemein angespannter nervlicher Situation, Hörsturz, Neigung zu Knöchelbrüchen, Koordinations- und Konzentrationsstörungen.

## **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, Schilddrüsenüberfunktion oder -unterfunktion, große Ansteckungängste, Unterleiberkrankungen, Gürtelrose, Herpes labialis, leicht störbarer Schlaf.

## **GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN**

Uranus / Neptun

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

In Ihrem Persönlichkeitsprofil spiegeln sich die geheimnisvollsten, unergründlichen und im wahren Sinne des Wortes unbeschreiblichsten metaphysischen Wesensformen wider, die –wenn auch nur mit allerfeinsten Messantennen – an und in einem Menschen nachweisbar sind. Um im Folgenden nicht den Boden der Seriosität zu verlassen und gleichzeitig aber die in diesem Zusammenhang empirisch gesammelten Erfahrungsbilder ernst zu nehmen, werden die Schilderungen dessen, was eigentlich nicht zu beschreiben ist, so genau wie möglich sein. Dies wird hier unabhängig von den Inhalten geschehen, die auch aus Ihrer Sicht zunächst nicht wirklich nachvollzieh-

bar sein würden (trotz der Ausnahmen, die es auch in diesem Zusammenhang immer wieder einmal gibt). Ein unbeschreibbares Naturell liegt „in der Natur“ der Persönlichkeit dieses Profils. Und beim Versuch seiner Beschreibung müssen wir nun für einen Moment den Boden all der im persönlichen Leben nachweisbaren Erfahrungen verlassen, die Spuren zeitigen, die sie wiederholbar machen und die eine gewisse Vertrautheit erwecken, wenn man auf sie stößt.

Überlassen Sie sich beim Lesen zunächst einfach nur den auftauchenden Bildern, Gedanken und Gefühlen. Tun Sie dies ohne Bewertungen. Nehmen Sie einfach an, was geschieht. Lassen Sie sich ruhig von Ihren Assoziationen leiten, sträuben Sie sich nicht. Sie betreten nun ... unbekanntes Land:

Vor langer Zeit, lange vor ihrer Geburt, die Sie in ihre heutige Existenz führte, lebten Sie schon einmal. Sie besitzen einen reichen Schatz: den eines weit in die Zeit zurückreichenden Karmas, wahrscheinlich sogar direkt verbunden mit der Erfahrung vieler verschiedenartiger Existenzen in unterschiedlichen Zeitaltern. Dieser Schatz wurde von Ihnen aber vermutlich in Ihrer jetzigen Existenz noch nicht entdeckt – und wenn doch, dann wären Sie eine ganz große Ausnahme! Zu jedem Schatz – das wissen Sie – gibt es eine Schatzkarte, auf der die wesentlichen Dinge verzeichnet sind, die man wissen muss, um den Schatz zu finden. So ist es auch in Ihrem Fall. Diese Schatzkarte ist in gewissem Sinne Ihr hier beschriebenes Persönlichkeitsprofil.

Ihr karmischer Weg reicht sehr weit zurück – bis ins alte Ägypten. Welches Geschlecht, welche gesellschaftliche Stellung, welche Persönlichkeit Sie hatten, kann nicht mehr nachvollzogen werden. Eines jedoch – und das ist innerhalb Ihres Persönlichkeitsprofils das Entscheidende – scheint sicher: Sie waren ein sehr weit entwickelter Mensch, vor allem im metaphysischen und spirituellen Sinne. Dieses sehr hohe Entwicklungsniveau hatten Sie sich vermutlich in vielen Jahren härtester geistiger Disziplin erarbeitet und es dürfte Sie viele Jahre Ihres damaligen Lebens gekostet haben und Sie dürften auf Ihrem Wege keine Mühen gescheut haben, letztlich nur ein einziges Ziel zu erreichen – das für Sie damals allerhöchste, vornehmste und entfernteste aller Ziele: „Erleuchtung“.

De facto dürften Sie zur damaligen Zeit versucht haben, ein so genanntes „Einweihungsritual“ zu bestehen. Dabei ging es – und dies ist heute weitgehend gesicherte ägyptologische und archäologische Erkenntnis – um das Ablegen einer geistig-spirituellen Prüfung. Dieses Ritual wurde in der Großen Pyramide von Cheops abgehalten. Nach Bestehen der Prüfung wären Sie aufgenommen worden in den Kreis der Erleuchteten, jener Menschen, die alles Wissen und alle Sanftmut und alles Mitgefühl der Welt im Hier und Jetzt in sich vereinen, die nicht mehr auf das Rad des Karmas geflochten sein müssen, die im Nirvana jenseits von Gut und Böse wandeln – jenem Land, in dem der Wind des ewigen Karmas nicht mehr weht. Sie wären nach erfolgreichem Durchlaufen des Initiationsritus in den Kreis derer aufgenommen worden, auf deren klarer Stirn das Wort geschrieben steht, das als einziges aller Menschenworte die Zeiten überdauern konnte und auch heute noch zählt: das Wort „Om“ – „die Vollendung“.

Doch – soweit kam es wahrscheinlich in Ihrem Falle nicht. Sie dürften – so schmerzlich dies gewesen sein mag – damals an dieser großen Aufgabe gescheitert sein. Aller Erfahrung nach kann gesagt werden, dass Sie vermutlich diese größte und letzte aller Prüfung nicht bestanden und – das ist möglich, aber keinesfalls sicher – dass Sie damals keinen zweiten Versuch machten, diese Hürde der Prüfung zu nehmen. Sie dürften aber aufgrund Ihres damaligen, enorm hohen spirituellen Entwicklungsniveaus ein ebenso hoch entwickeltes Nervenkostüm gehabt haben. Und genau das ist es, was Sie aus Ihrer damaligen Existenz bis heute behalten haben: ein höchst sensibles und auf feinste Stimmungen eingestelltes „Nerveninstrument“, eine hoch entwickelte „Seelenauro“. Dies ist Ihr großer Schatz!

Sie wurden in Ihre jetzige Existenz geboren, als die Zeitqualität auch Bilder dieses lange zurückliegenden und in Vergessenheit geratenen Nichtgelingens in sich trug. Diese Sie damals sicherlich sehr ernüchtert oder gar schockiert habende Erfahrung sollte jedoch im jetzigen Leben ihrer Ungeheuerlichkeit wegen nicht nochmals erlebt werden müssen. Deshalb dürften Sie diese versunkene, unerkannt gebliebene Wirklichkeit vor Ihrer heutigen Geburt unbewusst abgedrängt – also verdrängt haben. Sie haben sich geschützt. Gleichzeitig aber haben Sie dadurch – und das ist hier von großer Wichtigkeit – Ihre Schatzkarte aus den Augen verloren. Der Weg, der auf dieser Schatzkarte eingezeichnet ist, ist der Weg zu einer unversehrten spirituellen Verfassung in diesem Leben. Ein Indiz für die Möglichkeit, eine solche Verfassung zu erreichen, ist Ihre aktuelle nervliche Konstitution.

Diese als „nervliche Konstitution“ bezeichnete Verfassung kann auch bei Ihnen sehr großen situationsbedingten Schwankungen unterliegen. Möglicherweise zeigt(t)en sich Ihnen beim Erwachsenwerden von Zeit zu Zeit die verdrängten Bilder Ihrer einstigen Existenz in Form rätselhafter, unerklärlicher Wünsche. Vielleicht zeigten sie sich auch in Form merkwürdiger Träume, deren Inhalte Ihnen aus Ihrem Ihnen bislang bekannten lebensgeschichtlichen Zusammenhang nicht erklärlich sind (tiefenpsychologisch als „Kollektivträume“ bezeichnet). Vielleicht haben Sie in manchmal auch einfach Angst davor, Angst zu haben und empfinden sich dann als „schrecklich albern“ und „naiv“. Kennen Sie ein diffuses Gefühl von Einzelgängertum oder einer Randgruppen-Zugehörigkeit? Ein sehr ernst zu nehmender Zustand: Vermutlich waren Sie in extremen Situationen scheinbar „wie gelähmt“ einer Übermacht an Eindrücken und unterschwelligem Erinnerungen ausgeliefert.

Die Konfrontation mit solchen Kräften erfordert Ihren ganzen Mut und oftmals den wissenden Beistand anderer! Wenn Sie Derartiges so (noch) nicht erlebt haben, so steht es Ihnen vielleicht noch bevor. Die „ruhende einstmalige Erfahrung“ kann eigentlich zu jeder Zeit erweckt werden, was aber im positiven Sinne auch dem Finden Ihres Schatzes gleichkommt. Dann allerdings sollten Sie wissen, was zu tun ist. Lesen Sie die entsprechenden Hinweise bei der Beschreibung der Lösungswege nach ...

Jedenfalls sollten Sie in Ihrem Leben immer aufpassen, dass Sie nicht irgendwelchen Scheinwahrheiten und deren Verkündern „aufsitzen“, denn der Wunsch nach „Höherem und Besonderem“ ist stark in Ihnen ausgeprägt. Vielleicht steht er nicht immer im Vordergrund, aber stark ist er dennoch. Auch aus diesem Grunde ist das vorliegende Profil am besten auch von Ihnen selbst mit aller gebotenen Vorsicht und Zurückhaltung zu betrachten. Die in ihm gemachten Aussagen werden dadurch nicht geschmälert – doch es bedarf eines sehr verantwortungsvollen Umganges mit ihnen. Tun Sie sich diesen Gefallen!

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

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

Es dürfte bei Ihnen vor langer Zeit ein tief greifendes und beeindruckendes Erlebnis von Nichtgelingen beziehungsweise Scheitern gegeben haben, das Ihre heutige Persönlichkeit zwar in der Regel unbemerkt, aber doch sehr tief und nachhaltig prägt. Dieser tiefe Eindruck erzeugt anlagemäßig um den Zeitpunkt der Geburt herum eine gewisse Sprachlosigkeit in Bezug auf viele Vorgänge, eine Art „Paralyse der Seele“, eine „Eindrucksallergie“. Die scheinbar „fehlenden Informationen“ haben Sie aber – ohne es zu wissen – in Ihrem astrologischen Geburtsbild und im Sinne des hier gegebenen Persönlichkeitsprofils „abgelegt“.

Sie haben vollkommen unbewusst gebliebene vorgeburtliche spirituelle Erfahrungen gemacht, die – wenn nötig werdend – heute nur mit speziellen spirituell-therapeutischen Methoden „ans Licht gebracht“ werden könnten. Sie müssen selbst abwägen, ob Sie Derartiges möchten oder nicht. Ihr Lebensgefühl, das mit der einzigartigen Erlebnisqualität dieser Konstellation in Zusammenhang steht, ist nicht mit Worten beschreibbar, da die basalen Ursachen in Ihrem jetzigen Leben unerlebt bleiben werden. Worte stoßen daher an dieser Stelle an ihre Grenzen.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

1. Nehmen Sie sich selbst in allen Dingen Ihres Profils ernst! Sie sind im klassischen Sinne weder krank noch verrückt, könnten dies aber in einer sehr entscheidenden Lebenssituation werden, die eine derartige große Herausforderung darstellt, dass Sie sie nicht ohne fremde Hilfe meistern können.
2. Nehmen Sie Hilfe an, beziehungsweise kümmern Sie sich aktiv darum! Vor allem dann, wenn Sie körperliche Symptome bemerken, die neu sind, vorrangig im Bereich der Nervenbahnen. Solche Symptome weisen eindeutig auf ein bereits zu langes Warten bezüglich der spirituellen Weiterentwicklung hin!
3. Arbeiten Sie an Ihrer spirituellen Intelligenz! Verfeinern und vertiefen Sie sie. Sie haben in dieser Hinsicht eine hohe Intelligenz, ob Sie es bislang wussten oder nicht.
4. Lernen Sie weiterhin, Ihre eigene „merkwürdige Tiefensensibilität“ nicht als „Psychokram“ oder Ähnliches abzutun. Nehmen Sie sie sehr ernst. Schätze nimmt man ernst! Ist es nicht so?
5. Gehen Sie unbedingt eventuellen Bezügen zur Form des Dreiecks (entspricht einer unbewussten Assoziation zur Seitenansicht einer Pyramide) oder auch zum Land Ägypten mit aller Ihnen zur Verfügung stehenden Entschlossenheit und Hartnäckigkeit nach! Hier liegen tiefe Lösungsmöglichkeiten und Erfahrungsquellen verborgen, die Sie in diesem Leben unbedingt nutzen sollten. Diese „Quellen, aus denen die Lösungen sprudeln“ sind gewaltig. Sie liegen in Ihnen, sie sind die Ihnen!

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

Herzschlag, Hirnschlag, Heuschnupfen, Nystagmus, spinale Lähmungen (Kinderlähmung), Schwindelanfälle, Leberkrankheit (Zirrhosen), schwer einordbare Nervenleiden, Multiple Sklerose, Psychosen.

## **AM ANFANG WAR DAS WORT**

Neptun / Zwillingenmerkur

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

Oft sind Sie als Kind mit „unverständlichen Ansprachen“ oder gar Anfeindungen aus der Außenwelt konfrontiert gewesen, ohne diesen mit angemessener Sprache begegnen zu können. Die rationalen Fähigkeiten (das Alltagsbewusstsein) sind bei Ihnen oft weit gehend zurückgedrängt, „man traut sich nicht, zu denken“. Tut man es dann doch, erlebt man häufig Missverständnisse, da man sich nur unklar und ungezielt ausdrückt. Im übertragenen Sinn gesagt „spricht man zu leise“.

Kennen Sie das: Anstelle des richtigen Wortes oder des sprachlichen Ausdrucks überhaupt werden dann oft passiv abwartend „1000 Antennen aufgestellt“ oder Kommunikationsmöglichkeiten auf einer anderen als der realen Ebene gesucht. Es ist bei dieser Konstellation möglich, zum Sprachrohr des Kollektiven zu werden, wenn man dem Geistigen erlaubt, von transzendenten Kräften gespeist und gelenkt zu werden. Sie sollten sich der Möglichkeit, eine Erweiterung Ihrer geistigen Lebensräume zu erfahren, in Ruhe öffnen. Sie wissen innerlich doch sehr genau, dass der Intellekt sehr wohl und sehr oft ein vergleichsweise nur beschränktes und beschränkendes Werkzeug sein kann.

Man muss sich in Acht nehmen, die mit dieser Konstellation gegebenen Fähigkeiten der intuitiv ausweichenden Gedankenkraft nicht manipulativ zu missbrauchen. Dies wäre eine Form der „Verweigerung“, über die man sich der Erfahrung entziehen will, selbst nicht „erhört“ zu werden. In der Kindheit hat man wahrscheinlich nie „richtige“ Gespräche mit den Eltern führen können und so dürfte „wirkliche“ Kommunikation oft unmöglich gewesen sein. Haben Sie aber dennoch oder gerade deshalb nicht häufig das Bedürfnis, sich mit vertrauten Menschen über das auszutauschen, was Sie wirklich bewegt? Kein „Smalltalk“, sondern „die Wahrheit und nichts als die Wahrheit“? Man sagt zwar: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“, aber das vergoldete Schweigen kann zuweilen schnell zu Blei werden. Und so kommt dann in Momenten, in denen Selbstdarstellung gefordert ist, alles nur schwer und zögerlich.

Zum echten Selbstbetrug kann es kommen, wenn man durch sprachlicher Unklarheit andere bewusst hintergeht. „Geschädigte(r)“ ist man dann aber letztlich selbst, denn man wird von anderen Antworten erhalten, die nur ebenso unklar sein können. Dadurch entsteht ein „diffuser sprachlicher Nebel“, in dem das Missverständnis prächtig gedeiht. Man zeigt ein falsches Gesicht, sieht sich selbst falsch und betrügt sich letztlich selbst.

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

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

Das tief im Innern empfundene Gefühl „eigentümlicher Stille“, verbunden mit der (Vor)Ahnung, „draußen im Leben nicht gehört zu werden“ (ähnlich einer Taub- und Stummheit), dürfte in den frühen Lebensjahren einen Teil Ihres Verhaltens stark geprägt haben. Daraus entwickelte sich eine Art „Schutzreflex“: „Ich darf mich nicht bewegen.“ Bewegungen, die ins Leben hinaus führten, mithilfe derer man „den Raum hätte erobern können“, wurden früh verhindert. Diese „Bewegungslosigkeit“ erzeugte bei Ihnen und vor allem in Ihrer Umgebung den Eindruck, Sie seien unentschlossen, zögerlich, desinteressiert, antriebsschwach.

Anlagemäßig sind Sie das aber durchaus nicht. Nur war Ihnen nur wenig Möglichkeit gegeben, einen „anderen Eindruck zu machen“. Sich zu artikulieren, sich verständlich zu machen, sich erkenntlich zu zeigen, dies fällt jemandem, der „die Stille in sich trägt“ unendlich schwer, denn: Wie teilt sich die Stille mit?

Im Grunde war Ihnen schon immer klar, was anderen schon immer unklar war. Diese Tatsache ist als solche kaum auslebbar und so kam es zu einer Art „Verdoppelungseffekt“: Ein Teil Ihrer Persönlichkeit bewahrte diese Tatsache (im Sinne einer verdrängten Anlage), der andere Teil verkehrte die Anlage in ihr Gegenteil. So meinten Sie oft, andere würden Sie in Ihrer Unklarheit klar erkennen. Das bedeutete, dass Sie einerseits „erkannt“ wurden (als „Unklare“ oder „Unklarer“), andererseits aber in Ihrer Klarheit (Ihrem wahren Grundzustand) unerkannt blieben. Sie lebten also mit sich (und Ihre Umwelt mit Ihnen) in einem eklatanten Missverständnis bezüglich Ihres wahren Naturells.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Krass formuliert: Lernen Sie, die Wahrheit zu sagen und möglichst nur wenig zu sagen. Weniger ist auch hier oft mehr. „Weniger“ bedeutet hier auch, dem „Verdopplungseffekt“ (der Vervielfältigung) vorzubeugen. Das wenige Gesagte sollte im positiven Sinne beschränkt sein auf das „klare Aussprechen einer Wahrheit“. Dies ist eine äußerst anspruchsvolle Aufgabe, der Sie sich aber nicht entziehen sollten!

„Einschränkungen“ gibt es, das wissen Sie genau. Aber „überstrapazieren“ Sie Ihren Intellekt in seiner „Beschränktheit“. Überwinden Sie die „natürlichen Grenzen“ des Verstandes, lernen Sie, mehr und mehr kontemplativ zu werden, also den Verstand und seine Grenzen auch einmal „hinter sich zu lassen“. Schauen Sie, als ein „Meditierender im Geiste“, nach vorn und verweilen Sie an Orten gedanklicher Ruhe und Erholung.

Gönnen Sie sich in solchen Stunden gute Literatur, aber lesen Sie nicht dauernd „kritisch“ oder über das Gelesene reflektierend, lesen Sie gleichsam „über den Zeilen“, schwimmen Sie wie ein Fisch durch sie hindurch, an ihnen entlang. Poesie und Lyrik sind die Farben, in denen Ihre Gedanken die Welt malen. In dieser „Farbgebung“ wird sich Ihnen auch jener Teil Ihrer inneren und äußeren Welt erschließen, der bislang noch im Verborgenen lag – gleich einem Schläfer, der um seinen Schlaf nicht weiß und nicht um die Welt, die ihn schlafen lässt.

Das Lebensgefühl, sich ungesehen durchs Leben bewegen zu können, gibt eine gewisse Sicherheit. Sie sind sicher, unerkannt zu bleiben. Doch irgendwann wird jemand auf Sie zeigen und

fragen: „Wer ist das?“ Irgendwann wird man Ihnen „auf den Grund gehen wollen“. Wenn Sie selbst diese Frage beantworten wollen und es nicht jemand anderes für Sie tun soll, dann müssen Sie „Ihre Gründe“ kennen lernen, dann müssen Sie das Schweigen brechen.

Ein „Wellness-Gefühl“ stellt sich bei Ihnen ein, wenn Sie „im Kopf wieder klar werden“. Lassen Sie sich vom Wohlklang des Wortes „ansprechen“. Lassen Sie Gedanken wie Wolken kommen und wieder ziehen, hängen Sie niemals einem Gedanken nach aus Angst, Sie könnten ihm nie wieder begegnen. Menschen wie Sie können jeden gedanklichen Weg gehen, können jeden Gedanken fangen, weil sie ihn auch wieder lassen können – wann immer sie es wollen.

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

allgemeine Nervenschwäche, Nervenlähmungen, multiple Sklerose, Suchtdisposition, Atmungs-lähmung, Heiserkeit, Legasthenie, Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen, Lese- und Schreibschwäche, Autismus.

## **AM ANFANG UND AM ENDE IST ALLES EINS**

Neptun / Mond

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

Identifikation bedeutet, sich mit etwas „gleichzumachen“, was einem sehr ähnelt oder sich einem anderen „gleich oder ähnlich zu fühlen“. Da man in den ersten Lebensjahren ohne sichtbar ausgeprägte Identität lebt, obwohl man natürlich ein Geschlecht hat, findet zunächst Identifikation mit einem gleichgeschlechtlichen anderen statt. Man folgt damit einem vorgegebenen psychischen Mechanismus. Weil äußeren Situationen den inneren Zuständen entsprechen und umgekehrt (Analogie- oder Resonanzprinzip), identifiziert sich ein Kind innerhalb der vorliegenden Anlagestruktur mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil (als Außen-Ich).

Identifikation mit dem Vater (bei Männern) oder der Mutter (bei Frauen) als ähnlichen anderen und anderen, die ein erscheinungsmäßiges Ideal verkörpern, führt aber auch zu Konkurrenz. Gerade unter „Gleichen oder Ähnlichen“ ergibt sich Konkurrenz, vor allem dann, wenn „der Gegenstand ihres Interesses“ ein gemeinsamer ist. So zeigt die Konkurrenzsituation das „Interesse“ des Kindes für das gegengeschlechtliche Elternteil und ist somit die klassische ödipale Situation (Gefahr des Vater-/ Mutterkomplexes). Das Kind unterdrückt in der Folge die eigene Geschlechtlichkeit, was beim Erwachsenen unter anderem zu seelisch bedingten Störungen im partnerschaftlichen Bereich führen muss.

Solche Auswirkungen liefern bei Ihnen parallel zu einer sich entwickelnden Hypersensibilität und zu stark idealistischen, mystischen und spirituellen Neigungen. Sie müssen im Verlauf der Jahre versuchen, sich „aus dem Formlosen in eine selbstbewusste Stabilität“ zu bringen, denn sonst können Sie mit ihrer Sensibilität nicht konstruktiv umgehen.

Fragen Sie sich nicht manchmal, wenn Sie ehrlich sind, warum einige wichtige Dinge Ihres Lebens so merkwürdig unerklärt und unerklärlich geblieben sind? Und warum diese wichtigen Dinge sich ebenso unerklärlich der Klärbarkeit entziehen? Wenn Sie sich diese Fragen bereits stellen, so befinden Sie sich „auf der Spur Ihres Geheimnisses“. Denn im Grunde sind Sie „ein(e) Geheimnisträger(in)“! Sie tragen das Geheimnis allerdings unbewusst ebenso in sich, wie Ihr gleichgeschlechtliches Elternteil. Es ist ein Geheimnis, das verbindet, ohne die Verbindung zu offenbaren. Umso stärker wirkt es aus dem und im Unbewussten. In gewisser Weise sind Sie daher eigentlich nie allein, sondern immer in Begleitung von Vater oder Mutter.

Die „permanente Anwesenheit“ des Elternteiles (im wahrsten Sinne des Wortes) treibt Sie aber häufig in Verhaltensweisen, die aufgrund der unbewusst zu vermeidenden Konkurrenzsituation den Charakter einer Selbstverhinderung haben. Haben Sie sich nicht schon oft „selbst ein Bein gestellt“? Denken Sie nicht öfter einmal: „Warum klappt das bei anderen, aber nicht bei mir“? Nun, die Selbstverhinderung ist natürlich eine schlechte „Lösung“, denn sie dient im Grunde nur der Vermeidung der Konfrontation mit dem entsprechenden Elternteil. Und die Ihnen eigene „Vermeidungsstrategie“ bewirkt auch, dass Sie sich selbst ein Geheimnis bleiben, sich nur zögerlich und auch in Bereichen entwickeln, die sekundär wichtig sind. Das, was Sie wirklich sind beziehungsweise sein könnten, bleibt generell zu lange ungelebt.

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

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

Eine umfassende seelische (manchmal körperliche) Ähnlichkeit zum gleichgeschlechtlichen Elternteil führte prinzipiell schon von Geburt an zu einer „unterschwelligten Konkurrenzsituation“ durch Identifikation mit diesem Elternteil und – aus Schutzgründen – zum unbewussten „Verstecken“ der eigenen Identität. Ihre individuelle aber gleichwohl auch dem gleichgeschlechtlichen Elternteil ähnliche Identität verursacht „unterschwellige Rivalität“ und „latente Konfrontation“, denen Sie sich – als Kind und auch möglicherweise als Erwachsener – nicht stellen konnten oder wollten oder können oder wollen.

Dieses „Sich-nicht-Stellen“ führte zu einer Verdrängung Ihrer unbewussten Wünsche – damit zur Verhinderung der Entwicklung für Sie anlagemäßig bezeichnender Persönlichkeitsmerkmale, wobei aufgrund der völligen Unkenntnis der beschriebenen Prozesse weder Sie noch Ihr gleichgeschlechtliches Elternteil bewusste Absichten hegten. Gerade die Unkenntnis über die Prozesse aber bewirkte, dass die Dinge ihren Lauf nehmen konnten, und die Verhinderung entfaltete sich unbemerkt in seelischen Nischen, in die sich selbst heute nur schwer schauen lässt. Der hier angedeutete Teil Ihrer Persönlichkeit ist einer, der das Prädikat „geheimnisvoll und ungeklärt“ im wahrsten Sinne des Wortes verdient.

Der eigentliche Grund für die in Ihnen angelegte Ähnlichkeit und Konkurrenz mit dem beziehungsweise zum gleichgeschlechtlichen Elternteil liegt auch darin, dass wesentliche Grundzüge Ihrer (neu geborenen) Persönlichkeit bei dem für Sie zunächst wichtigen Elternteil zum Zeitpunkt Ihrer Geburt selbst (noch) nicht entwickelt waren. Das entsprechende Elternteil suchte nun (unbewusst) zu verhindern, mit Ihrem Heranwachsen eine Anlage sich entwickeln zu sehen, die in ihm – Ihrem Elternteil – bislang unentwickelt geblieben war. Sie wären sonst aus der Elternteil-Sicht „in die erste Position“ innerhalb der Familie gerückt, Sie hätten „etwas geschafft“, was Ihr Elternteil nicht geschafft hatte. Somit wäre Ihr Elternteil durch Ihre Person mit dem eigenen „Scheitern“ (so würde dies unbewusst interpretiert werden) in einer für es wichtigen Sache konfrontiert worden. Das durfte nicht sein. Dieser Vorgang wäre oder war – wenn er denn stattfand – einer „Verletzung der Rangordnung“ gleichgekommen.

Ihr Lebensgefühl innerhalb dieser Konstellation lautet: „Ich kann nicht wirklich ich selbst sein, ich werde unterschwellig behindert, durch mich selbst und meinen Vater (bei Männern) beziehungsweise meine Mutter (bei Frauen), die mich (paradoxe Weise) scheinbar aber auch fördern.“ Alles ist im Grunde „irgendwie nicht klar“.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Lernen Sie, sich „in Wirklichkeit“ zu zeigen. Unterlegenheitsgefühle gegenüber Geschlechtsgenoss(inn)en sollten Sie als Folge der „Unterwerfung unter den stärkeren Konkurrenten“ erkennen und abbauen. Es wird kein Weg daran vorbeiführen, dass Sie sich mit der Ähnlichkeit mit Ihrem gleichgeschlechtlichen Elternteil (und deren Folgen) gründlich auseinandersetzen. Möglicherweise brauchen Sie dazu die professionelle Hilfe Dritter, denn die am einfachsten zu stellende und am schwersten zu beantwortende Frage für Sie ist wohl: „Wer bin ich (als Mann, als Frau)?“

So werden Sie sich also und sollten Sie sich auch auf die Suche nach diesem Geheimnis machen, das Sie selbst sind.

Vorsicht ist gegenüber voreiligen – weil dann nur vordergründigen – Schlussfolgerungen geboten. Ihre in dieser Konstellation gründende Anlage verwahrt sich gegen therapeutische, medizinische, psychologische und astrologische „Diagnose-Schnellschüsse“ und das muss in höchstem Maße ernst genommen werden. Die Betrachtung dieses wichtigen Teils Ihrer Persönlichkeit bedarf (bei allen Beteiligten) der Weitsicht, Entschlossenheit, Ehrlichkeit, des Mutes und (im Verlauf des Prozesses) auch der Abgeklärtheit. Das Geheimnis wird sein: Es gibt keines! So werden auch Sie sich am Ende des Weges kein Geheimnis mehr sein, sondern Klarheit geschaffen haben, wo einst „seelische Nebel“ Ihren Wunsch nach Ausleben der eigenen Identität vor Ihnen verborgen hielt.

Versöhnung ist eine große Geste. Sie wird, vollzogen zwischen Ihrem gleichgeschlechtlichen Elternteil und Ihnen, zu einem der wichtigsten, weil heilenden Rituale Ihres Lebens werden. Dabei ist es unerheblich, ob dieses Elternteil es bewusst mitvollziehen kann oder nicht oder ob der Vorgang in der äußeren Sichtbarkeit oder in stiller Innerlichkeit stattfindet. Die Form ist unwichtig. Allein die Wahrhaftigkeit zählt.

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

Blutkrankheiten, psychotische Anlage, Akne und Ausschlag, Haarausfall, Krebsdisposition (bei mangelhaft entwickelter beziehungsweise verdrängter Eigenidentität), Lympherkkrankungen, Magersucht, Morbus Cushing.

## **DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS**

Neptun / Sonne

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

Gibt es einen sich zuweilen bewusst machenden Teil Ihrer Persönlichkeit, der im Verhältnis zu allen anderen Teilen nach Ihrer Einschätzung zu wenig entwickelt ist? Wenn dies – wie innerhalb Ihrer konstellativen Veranlagung anzunehmen – so ist, dann dürfte dieser wenig entwickelte Persönlichkeitsanteil innerhalb Ihres Familienverbandes in einer anderen Person „schon vorhanden sein“. In diesem Sinne gibt es ihn dann „doppelt“.

Sie befinden sich also in einer „Doppelgängersituation“. Schon in frühen Jahren dürften Sie sich oft als Kind entweder im Vater oder – wenn vorhanden – in Bruder oder Schwester, in der Mutter, in einer Tante oder einem Onkel, aber auch in einem Freund oder einer Freundin erkannt haben;

wie in einer „Spiegelung“, die Ihnen nur einer der Genannten (immer wieder) möglich machen konnte. Der oder die andere wusste und weiß das auch. Schließlich entsteht Konkurrenz und in der Folge ein Unterwerfungsritual, welches in seiner Konsequenz dazu führt, dass Sie nur schwer Ihre wahre Persönlichkeit zeigen und es vermeiden, wichtige (Lebens-)Positionen einzunehmen („weil diese bereits von den Stärkeren besetzt sind“).

Es ist wichtig für Sie, eine realistischere Sichtweise Ihrer eigenen Fähigkeiten herauszuarbeiten und im Leben auch ein spirituelles Ziel vor Augen zu haben. Ohne dieses werden Sie den Facettenreichtum Ihrer Persönlichkeit nur schwer erfassen und ihm generell nur schwer gerecht werden können. Sie tendieren dazu, Wahrheiten über sich selbst zu übersehen oder von anderen nicht hören zu wollen. Obwohl Sie eine eigenartige „Immunität“ gegen Schmerz haben, sollten Sie ihn kontrolliert und bewusst suchen. Schmerz kann in Ihrem Falle eine „Verbindung ins Leben(dige)“ sein und auch entstehen, wenn man der eigenen Wahrheit ins Auge blickt.

Sie können dann „den Visionär in sich“ leben, den Sie – zuweilen auch aus der Sicht anderer – zu sehr verkümmern lassen. Ihre oftmals zu geringe Sorge um das eigene Wohlergehen kann Sie leicht auf unnötig schwere oder irriige Lebenswege und -abschnitte führen. Das Bild, das sich aus diesen Zusammenhängen ergibt, ist eines der unerschwelligen Selbstverhinderung, des fehlenden Selbstbewusstseins und eines „Entwicklungsstaus“. Sollten Sie ein so genannter „Spätzünder“ sein, so warten Sie nicht auf „die Zündung“, sondern suchen Sie selbst ein Feuerzeug, um Ihr Leben zu entfachen!

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

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

In Ihrer Anlagestruktur im Rahmen dieser Konstellation zeigt sich als wichtiger Faktor Konkurrenz gegenüber einem Mitglied Ihres Familienverbandes, welches über ähnliche Fähigkeiten (in einem fest umrissenen Lebensbereich) wie Sie selbst verfügt („Doppelgängerhaftigkeit“). „Ihr“ Platz – „eigentlich für Sie reserviert“ – war also schon besetzt. Die Konkurrenz ist nicht an die gleichgeschlechtlichen Personen des Familienverbandes gebunden, sondern kann auch im Verhältnis zu „einem Vertreter oder zu einer Vertreterin“ des anderen Geschlechts entstehen.

Die Konkurrenz gründet auf der Ähnlichkeit von ausgeprägten Fähigkeiten, die aber von Ihnen dem Konkurrenten gegenüber nicht ausgelebt werden konnten. So ergab sich in Ihrem Innern zwangsläufig eine „Anstauung des Lebendigen“, das Sie, um ihm zu entgehen, in sich und an sich unbewusst zu verdrängen suchten. Solche Verdrängung kostete Sie viel Energie – und diese könnte Ihnen möglicherweise heute fehlen.

All dies geschah häufig in Verbindung damit, dass Sie versuchten, vor Ihrem „Doppelgänger“ emotional „in Deckung zu gehen“. Ihr Lebensgefühl lautet in diesem Zusammenhang: „Habe ich überhaupt ein „Ich“? Ansonsten bin ich eher schwach als stark, bin ich eher ein Spätentwickler.“

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Lernen Sie, Ihre Gefühle zu zeigen. Dann steht Ihnen die Entwicklung zu einem durch Emotionalität sich auszeichnenden Wesen offen. Alles, was sich dann (im Positiven wie im Negativen) hervorbringt und zeigt, sollten Sie akzeptieren. Die Annahme des eigenen (emotionalen) Wesens ist in Ihrem Fall ein Schlüssel zur Selbstverwirklichung. Ziehen Sie sämtliche verdrängten Eigenarten (damit Potenziale) ans Licht, sowie sich „ihre Spitzen“ zeigen. Und stehen Sie zu Ihren Eigenarten! Lernen Sie, Ihrer eigenen Kreativität zu vertrauen.

„Selbstbewusstsein“ heißt, sich über sich selbst bewusst zu sein – und zwar in Hinblick auf alle Aspekte der Persönlichkeit. Wahres Selbstbewusstsein ergibt sich im Zustand hoher Bewusstheit über das eigene Wesen in seiner Ganzheit. Wenn Sie auf Ihr Inneres blicken, so erkennen Sie möglicherweise einen „matten Stolz“ (und bisweilen auch den eindeutig „falschen Stolz“), der Ihnen eigentlich am und in Ihrem Wesen unangenehm ist. Wenn Sie diesen Stolz betrachten, so prüfen Sie, ob und wie Sie sich von ihm verabschieden können. Wer seinen so gearteten Stolz ziehen lassen kann, erlangt Würde. Dies wird Ihnen das Tor zu höheren Wahrheiten – auch in Bezug auf das Leben als Ganzes – öffnen und ungeahnte Kreativität und Lebenskräfte freisetzen.

Kümmern Sie sich neben allem anderen auch um eine sichere Lebensverankerung (auch materieller Art), denn diese kann in Krisenzeiten für Sie von großer Wichtigkeit sein.

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

Krebsdisposition (Neigung zu mangelhafter Ich-Entwicklung), Wassersucht, Legasthenie, Haarausfall (verfrüht) oder spärlicher Haarwuchs allgemein, in der Regel empfänglich für Homöopathika, oft nur schwache Herzleistung.



## WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG

Pluto / Mars

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Ihre frühen Jahren dürften in Bezug auf Ihre innere Verfassung nicht immer ungestört verlaufen sein. Eine Atmosphäre latenter Anspannung und strikter Vorschriften kennzeichnete sie. Und in dieser dürfte zuweilen sogar die eine oder andere gefährliche Situation zu meistern gewesen sein. Als Kind waren Sie oft nur schwer in der Lage, sich wirklich – vor allem gedanklich – zu entspannen. Sie reagierten oft entweder ziemlich verkrampft und steif oder zuweilen auch geduckt und furchtsam auf alles, was von außen an Sie herantreten wollte. Möglicherweise reagierten Sie teilweise unverhältnismäßig brutal, jähzornig und verletzend auf Anforderungen Ihrer Umgebung. Waren Sie nicht manchmal „ein kleines süßes Teufelchen“?

Grundlage solcher Verhaltensweisen war bei Ihnen wahrscheinlich das Gefühl der Notwendigkeit permanenter Selbstbehauptung. Ihr Ego schien sich ständig in einem ziemlich kräfte zehrenden Kampf mit der Welt als solcher zu befinden. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl auch heute noch. Vielleicht erscheint Ihnen Ihr Leben auch heute noch selten unbeschwert, unbeobachtet oder ungeplant. Und vielleicht fühlen Sie sich genau im Gegenteil heute oft beschwert, beobachtet und verplant. Wenn dies so ist, dann sollten Sie schnellstens reagieren, denn eine nicht unerhebliche Gefahr könnte im Verzug sein! Die Gefahr ist groß, dass Sie aufgrund stark unterdrückter Energien in gewaltsame oder gar zerstörerische Situationen verwickelt werden – unbewusst mit dem Ziel, Ihre dann allerdings schon heftigst angestauten Energien in Form von Wut und Verletzung über Projektionen in die Außenwelt zu erleben. In extremsten Fällen läuft das Schicksal dann „Amok!“ – Nun gut, es wird nicht immer zwingend zum Schlimmsten kommen, aber möglich sind aufgrund der konstellativen Anlage Ihres Persönlichkeitsprofils solche extremen Entwicklungen schon. Das sollte Ihnen unbedingt klar und deutlich vor Augen stehen.

Auch dürfte bei Ihnen oftmals eine sehr ausgeprägte Vorstellungsbezogenheit gegeben sein. Daraus resultiert das Problem, dass – weil ja Vorstellung nicht Wirklichkeit ist – Sie sich häufig ein Bild von sich selbst zeichnen, das andere Menschen weder im Positiven noch im Negativen nachvollziehen könnten. Dies wiederum könnte dann in Ihrem Verhalten häufiger eine unterschwellige „schmollende Gereiztheit“ oder auch eine „bockige Verschlossenheit“ verursachen und befördern. Sie wirken in solchen Momenten eventuell viel jünger, als Sie eigentlich an Jahren sind, weil das beschriebene Verhaltensbild – psychologisch interpretiert – teilweise pubertäre Züge enthält und möglicherweise gar nicht zu der Situation passt, in der Sie sich ansonsten gerade befinden.

Die Frage: „Was will ich wirklich?“ wird – wenn nicht schon geschehen – irgendwann in Ihrem Leben zur Kernfrage. Dabei ist jedes Wort betont! „Was“ bedeutet: nicht irgendwas, sondern genau das Richtige; „will“ bedeutet: etwas voller Absicht wollen und in die Tat fließen zu lassen; „ich“ bedeutet: Selbstbestimmung ohne Fremdeinmischung; „wirklich“ bedeutet: in einer Wahrheit, die auch im Widerspruch zu Ihren bisherigen Vorstellungen stehen darf.

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

### Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

Die eventuell sehr starke – und daher mehr als ernst zu nehmende – Unterdrückung von fundamentalen Lebenskräften dürfte mit ziemlicher Sicherheit schon in den ersten Lebensjahren zu einem enormen Energiestillstand der fließen wollenden Lebensenergie (zu einem so genannten „Panzergefühl“) geführt haben. Dies geschah entweder in Form einer eher problematischen – weil häufig viel zu übertriebenen – Selbstbeherrschung oder aufgrund einer ganz konkreten Fremdbestimmung durch Menschen oder Lebensräume. Ihr damit verbundenes und Sie prägendes Lebensgefühl könnte lauten: „Meine starke innere Angespanntheit und meine oft in mir aufsteigenden merkwürdigen Bilder und Gefühle von Verwüstung und Tod machen mir Angst, irgendwann einmal Amok zu laufen. Ich empfinde mich als „schweren Fall.“

### Empfehlung (Lösungsweg)

Lernen Sie unbedingt mehr und mehr, Ihre allgemeine geistig-seelische Anspannung langsam und kontrolliert abfließen zu lassen. Wut, Aggression und Zorn sind wesentliche Persönlichkeitsmerkmale und sollten von Ihnen auch als zu Ihnen gehörig akzeptiert werden. In der Folge sollten Sie erkennen lernen, dass Ihr Zorn im Grunde oftmals eigentlich ein versteckter „Schrei nach Liebe“ ist, der – weil lange unerhört geblieben – nun in „verärgerter Form“ auftaucht. Sie sollten Ärger daher niemals einfach „herunterschlucken“. Aber Sie sollten ihm andererseits auch nicht dauernd auf unangenehme Weise und vielleicht auch an „unschuldigen“ anderen „Luft machen“. Was Sie in den allermeisten solcher Momente brauchen, das ist schlicht etwas Besinnung, um Ihrer Tendenz zur „Besinnungslosigkeit“ entgegenzuwirken. Dazu müssen Sie sich zwingen, sozusagen „auf die strenge Tour“ – das können Sie doch, oder?

Und: Tun Sie nicht irgendetwas, sondern genau das Richtige! Tun Sie es voller Absicht und handeln Sie sofort und konsequent! Lassen Sie sich möglichst wenig von anderen in Ihre Vorhaben hereinreden! Bleiben Sie bei dem, was Ihnen Ihre innere Stimme als wahr identifiziert – auch dann, wenn dies gegen Ihre bisherigen Vorstellungen geht. So finden Sie heraus, was Sie im

Leben wirklich wollen.

Ein „schwieriger Fall“ sind Sie nur dann, wenn Sie es selbst zulassen oder soweit kommen lassen. „Schwierige Fälle“ kreieren sich in den unter dieser Konstellation beschriebenen Zusammenhängen in der Regel selbst, was häufig – prozessorientiert betrachtet – einer Art Autosuggestion sehr nahe kommt. Da aber die Kraft der Suggestion Ihnen einerseits Schwierigkeiten bescheren kann, können Sie diese Kraft auch andererseits dazu nutzen, das Gegenteil zu bewirken. In Ihrem Fall basiert vieles auf reiner Einbildung und entbehrt daher jeder objektiv nachweisbaren Wirklichkeit.

Wenn man Ihnen empfehlen würde, sich zu entspannen, würden Sie sagen: „Nichts lieber als das, aber wie denn? Ich habe krampfhaft schon alles versucht, mich angestrengt ohne Ende – ohne Erfolg.“ Nun, genau das ist „die Crux“: Krampf und Anstrengung bestimmen bei Ihnen alles, was Ihnen Schwierigkeiten im Leben machen kann, aber nicht das, was Ihnen hilft! So lassen Sie also besser nach und nach – ohne Stress – eins nach dem anderen los. Ein wenig „verbissen“ können Sie dabei ja ruhig „dreinschauen“ und am Ende können Sie auch ruhig mal sagen: „Mensch, war das anstrengend, so entspannt zu sein!“ Das Entscheidende aber ist die Transformation Ihrer inneren Spannung. Sie sollten sich vom stark angespannten Zustand des „Sich-nicht-lösen-Könnens“ in einen entspannten Zustand durch „Freigabe der gehaltenen Energie“ wandeln. Ähnlich dem Bild einer bis an die Grenze gespannten Sehne eines Bogens, die von der Hand frei gegeben wird, sich dadurch entspannt und den Pfeil davonschnellen lässt. Die „statische“ Kraft des Haltens wandelt sich in die „dynamische“ Kraft des Pfeiles.

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

spastische Lähmungen, Probleme mit Weisheitszähnen, eventuell genetische Mängel, heftige allgemeine Schmerzattacken (Schmerzpatient).

*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 dem 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

### **SICH AM RECHTEN PLATZ NIEDERLASSEN**

Saturn / Stiervenus

Oral gestört durch zu lange Stillphase. Revierhalter. Angst, sich zu ändern.

Die Massenträgheit: ist Abbild der Tendenz zur Unbeweglichkeit und Verwurzelung.

Der Stau: summiert Kraft und soll damit zu mehr Kraftreserven führen.

Orale Fixierung: ist das Bild der Angst vor dem Verhungern.

Die Mauer aus Stein: die erst in Jahrhunderten verfallen sein wird, ist Symbol gegen die Vergänglichkeit der Zeit.

### **ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN**

Saturn / Mond

Nicht entwickeltes Urvertrauen. Mutterproblematik. Leicht verwundbar.

Die Welt ohne Liebe: ist die größte Angst im Herzen der Menschen.

Der Empfindungsstau: ist das Bild der Angst, sich anderen zu zeigen, wie man ist.

Die Ungeborgenheit: ist auflösbar, in dem man lernt, sich selbst zu lieben, wie man ist.

Das ewige Kind: muss, um erwachsen werden zu können, das Geschenk des Lebens annehmen und selbst weitergeben.

### **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.

### **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.

### **WAS KAM, DAS GEHT UND KOMMT WIEDER**

Uranus / Zwillingenmerkur

Irritierbar im Realen/ Konkreten; Konzentrationsstörung. Eventuell geistig intuitiv!

Die Funktionsfreiheit: lässt eine von bestimmten Zwecken entbundene Existenz der Dinge zu.

Die ungebundene Bewegung: kann den Menschen an Ufer tragen, die nie in seiner Vorstellung auftauchen.

Der Flügelschlag: ist das Bild der Entfesselung im Realen.

Die weltfremde Erfindung: ist intellektuell zwar sensationell, nutzt aber in der Realität niemandem.

### **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.

### **GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN**

Uranus / Neptun

Eine von der einzelnen Seele nicht zu verarbeitende Erfahrung; kollektiver Schock.

Die Meta-Physis: ist die unerklärbar bleibende Form von Wirklichkeit.

Die unerlebte Erfahrung: ist das Bild von etwas Dazugehörigem, das nicht als solches gelebt werden kann.

Der Schockzustand: als Bild totalen Schutzes in extremen Situationen.

Die Unausgesprochenheit: des Lebens führt in Ahnungen, Vermutungen und Hypothesen, die ungreifbar wie Rauch verfliegen.

### **AM ANFANG WAR DAS WORT**

Neptun / Zwillingmerkur

Rationale Ausdrucksschwächung, daher Lyriker. Eventuell reale Funktionsausfälle.

Die Stille: gleicht hier dem nicht gesprochenen Wort.

Das kollektive Sprachrohr: ist nur von jenen hörbar, die auf leise Töne warten.

Die Lyrik: ist die Ausdrucksform der Wahl, wenn das Unsagbare gesagt werden soll.

Der Verlust der Intellektualität: ermöglicht es dem Verstand, seine eigenen Grenzen zu erkennen.

### **AM ANFANG UND AM ENDE IST ALLES EINS**

Neptun / Mond

Tarnung eigenen Naturells. Gleichgeschlechtliche Konkurrenz. Inspirativ.

Der Buddha: ist Ich und Nicht-Ich zugleich.

Die verlorene Seele: findet sich nach langem Suchen an ungeahnter Stelle.

Die Identitätslosigkeit: ist Fluch und Segen zugleich, sollte aber im jetzigen Leben auch als spirituelles Potenzial verstanden werden.

Die Unterwerfung: ist das zu korrigierende Bild eines Schutzreflexes, der zur Verhinderung der eigenen, wahren Identität wurde.

### **DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS**

Neptun / Sonne

Charakterbedingte Konkurrenz. Gefahr unterbewusster Selbstverhinderung.

Der Ozean: ist das Bild vom ewig unbekanntem Schoß des Lebens.

Das „Höhere Selbst“: ist die Zufluchtsstätte der an sich selbst erkrankten Subjektivität.

Die Verdrängung des Lebendigen: ist das Nicht-Annehmen und Nicht-Weitergeben des Geschenks des Lebens.

Die Selbstverhinderung: ist unbewusste Selbstbestrafung für eine Tat, von der man nichts weiß.

### **WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG**

Pluto / Mars

Scharfe Vorstellungsbezogenheit. Eisern, „amokartig“ in der Lebenshaltung.

Die verbrannte Erde: ist der Boden für einen konstruktiven Neuanfang.

Die Unterdrückung der Kräfte: führt auf Dauer zum Selbstverständnis als tickende Bombe.

Der Vulkanausbruch: lässt seit langem wartende Energien in kürzester Zeit frei.

Die aggressiv geladene Vorstellung: darf nicht als Waffe gegen Andersdenkende missbraucht werden.

### **ES GIBT VIEL ZU TUN**

Jupiter / Mars

Will Anschauungen durchsetzen. Eventuell zu abstrakte, unfundierte Vielwisserei.

### **ICH VERSTEHE**

Jupiter / Zwillingmerkur

Guter abstrakter verbaler Ausdruck. Lernen zu überzeugen, nicht zu überreden.

### **ZUVIEL IST NOCH ZU WENIG**

Jupiter / Sonne

Zwiespalt: Wunsch-/ Real-Ich. Glaube muss durch Gewissheit ersetzt werden.

### **DIE SONNE UND DER MOND**

Sonne / Mond

Unbewusste Impulse okkupieren Bewusstsein. Eltern schwer als Einheit erlebbar.

Dies sind 29% 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 „Aufakt“ 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 . . . . .	89
Ernährungstipps . . . . .	91
Therapien . . . . .	100
Sporttipps . . . . .	107



## 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, biologisch 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 Erlebbarem, 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 orientierter Weise Rechnung, durchaus aber auch unter Einbezug anderer Fragestellungen. Die Well-

ness-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

### SICH AM RECHTEN PLATZ NIEDERLASSEN

Saturn / Stiervenus

Essen Sie nach dem „Underberg-Prinzip“: immer mäßig aber regelmäßig, weder zu viel noch zu wenig. Das Wohlfühlen muss für Sie im Vordergrund stehen! Und dauerhaft sollten Sie schwere fettreiche Kost oder Kost mit zu vielen Kohlenhydraten vermeiden. Finden Sie bezüglich der Nahrungsmittelauswahl eine gesunde Balance und betreiben Sie einen zweckmäßigen Ausgleich. Da Sie gelegentlich immer wieder unter Verstopfungen leiden, brauchen Sie zum Essen immer sehr viel Flüssigkeit. Vermeiden Sie scharfe Gewürze und künstliche Nahrungsmittelzusätze. Ebenso sollten Sie Ihren Fleisch- und Fischkonsum etwas einschränken.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Dr. Haas-Diät“ und die „Rohkost-Diät“ infrage.

#### Dr. Haas-Diät

Statt der gewohnten „Eiweißmast“ verordnet der US-Arzt Dr. Haas den Sportlern „des Landes der Proteinkuren“ eine extrem kohlenhydratreiche Diät. Damit trägt er nicht nur zum Siegeszug seiner Schützlinge erfolgreich bei. Dr. Haas verhilft zudem den lange als Dickmachern geschmähten Kohlenhydraten (Müsli, Reis, Nudeln) zu neuen Ehren. Mit einer Nährstoffrelation von siebzig bis achtzig Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten und zwanzig bis dreißig Prozent aus Fett und Eiweiß – jeweils zu etwa gleichen Teilen – kommt die „Haas-Diät“ einer vegetarischen Ernährung nahe. In seinem zweiten Diät-Buch „Eat to succeed“ erweitert Dr. Haas sein kohlenhydratreiches Ernährungskonzept um Nahrungsergänzungsprodukte (von Multivitaminen und Multimineralstoffen über Pulvernahrung bis hin zu speziellen Formeln mit Carnitin, Coenzym Q10, Aminosäuren und High-Tech-Sportgetränken). Mit Namen wie „Fat Fighters“ und „Energy Boosters“ spricht er neben Sportlern auch Prominente aus der Popmusik-Szene an.

#### Rohkost-Diät

Ein Fest für Puristen, bekennende Nicht-Köche und diejenigen, die gerne in Nahrungssymbiose leben ... Es gibt naturbelassenes Obst und Gemüse, Salate und Nüsse. Auch Möhren, Paprika, Staudensellerie werden roh verzehrt. Im Rohzustand ist der Vitamingehalt von pflanzlichen Lebensmitteln am höchsten. Allerdings wird durch einen ausschließlichen Rohverzehr das Nahrungsspektrum eingeschränkt, denn man kann bekanntlich nicht alles roh essen. Im Rohzustand in der Regel ungenießbar sind Kartoffeln, weil ihre Stärke nur in gekochtem Zustand verdaulich ist. Hülsenfrüchte enthalten in rohem Zustand Stoffe, die die Eiweißverdauung im Körper hemmen. Getreide ist für viele besser bekömmlich, wenn es geröstet oder gebacken wird, zum Beispiel als Vollkornflocken oder Brot. Auch die Verwertbarkeit und Bekömmlichkeit von Milcheiweiß verbessert sich, wenn es durch Säuren (Jogurt, Quark) oder durch Erhitzen (pasteurisierte Trinkmilch) verändert wird.

### ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN

Saturn / Mond

Auf Ihrem Speiseplan sollten (falls Sie keine Abneigung dagegen haben) viele Milchprodukte, wie Milch, Quark, Käse usw. stehen. Wichtig ist für Sie eine gute „Vorverdauung“: Kauen Sie die Bissen gut durch. Als Basisnahrungsmittel sollten Sie Müsli und viel frisches, sonnenbetanktes Obst bevorzugen. Sie sollten unbedingt immer viel trinken (reines stilles Quellwasser ist für Sie am besten), denn Sie haben auch eine starke Neigung zu ausgetrockneten Schleimhäuten. Lieben Sie Süßigkeiten und dienen diese Ihnen bisweilen als „Liebesersatz“? Reduzieren Sie diesen „Ersatz“ mehr und mehr. So schaffen Sie „Platz“ für die wahre Liebe!

Sollten Sie unter weitergehenden ernst zu nehmenden Essstörungen leiden (zum Beispiel weil Sie aus Kummer essen – oder nicht essen), so sollten Sie unbedingt professionelle therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, da derartige Probleme immer die genannten oder andere sehr tief liegende Ursachen haben.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Carotin, Vitamin B2, C, Niacin, Zink.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Null-Diät“ beziehungsweise das Heilfasten und die „Rosemary Conley-Diät“ als betont eiweißreiche Diät infrage.

#### 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 Energie-

vorräte zurückgreifen. Angestrebt ist ein Abbau der Fettdepots. Aus physiologischen Gründen ist eine solche Beschränkung aber kaum möglich, weil bei dieser „krassen Diät-Variante“ der Kalorienreduzierung 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, dem 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.

### Rosemay-Conley-Diät

Die Bestseller-Autorin Rosemary Conley setzt in ihren Diätbüchern auf eine kohlehydratbetonte und energiereduzierte Mischkost und verkauft diese eigentlich einfache Botschaft geschickt als positives Lifestyle-Konzept. Bestseller mit so vielversprechenden Titeln wie "Iss dich schlank" und "Positiv leben" machten Rosemary Conley in der internationalen Diät-Gemeinde bekannt. Die erfolgreiche Autorin setzt auf eine kohlenhydratreiche Ernährung im Kampf gegen „unerwünschte Speckröllchen“. Fit- und Schlankmacher in ihren Diät-Konzepten sind Vollkornprodukte, gelb-rote und grüne Gemüse sowie fettarme Eiweißträger. Verboten sind bei ihr alle Fettbomben wie Butter, Margarine, Sahne, Nüsse, Avocados, Eigelb, fettreicher Käse, fetter Fisch, Geflügelhaut, fettreiche Fleischteilstücke, fettreiche Wurst, in Öl eingelegte Lebensmittel und panierte und in Fett gebratene Speisen – kurz, bei reichlichem und häufigem Verzehr die „klassischen Dickmacher“. Soßen und Dressings sollen laut „Conley-Diät“ ganz ohne Fett zubereitet werden. Ein Löffel hochwertiges Pflanzenöl sollte allerdings erlaubt sein, denn es versorgt unseren Körper mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren und dem wichtigen Vitamin E. Und die Diätautorin rät außerdem zur ergänzenden Einnahme von Vitaminpräparaten.

## 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 Obstsaft. 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 Kalorieneinschränkung 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.

## 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 am offenen Fenster. Das klassische „Picknick im Grünen! könnte ebenso von Ihnen erfunden worden sein wie der „Holzspieß mit Würstchen am Lagerfeuer“! Essen Sie weiterhin vornehmlich locker aufgeschlagene Speisen, keine „schweren Klöße Marke Hausmannskost“ oder „wie bei Mutter“, 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 Gemüseahlzeiten 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.

## WAS KAM, DAS GEHT UND KOMMT WIEDER

Uranus / Zwillingen

Möglicherweise findet sich bei Ihnen eine zunächst scheinbar grundlose, oft starke Irritierbarkeit der Verdauungsvorgänge oder eine Verschlechterung der Verdauungsleistung bei angespannter nervlicher Situation. Achten Sie daher bei der Nahrungsauswahl und der Nahrungsaufnahme vor allem auf „Überschaubarkeit“ und eine gewisse Ruhe. Hektik im Übermaß ist selbst für Sie beim Essen „tabu“. Ein kleines Detail könnte für Sie wichtig sein: Salzen Sie Ihr Essen teilweise zu sehr beziehungsweise versuchen Sie, den „faden Geschmack“ mancher Speisen vornehmlich durch Salzzugabe zu beseitigen? Das ist an sich nichts Schlimmes, nur sollten Sie eine größere Auswahl an Gewürzen zur Verfügung haben. Das Salz (des Lebens) ist zwar elementar wichtig, einseitig eingesetzt oder zu hoch dosiert kann es leicht zu großen gesundheitlichen Problemen führen.

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

Als individuell passende Diät kommt für Sie die "Trennkost-Diät" infrage.

### Trennkost-Diät

Fast 60 Jahre alter Diät-Klassiker nach Dr. Hay: Der Verzehr von eiweiß- und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wird strikt getrennt. Konkret bedeutet das, dass zum Beispiel Brot und Käse oder Kartoffeln und Fleisch niemals zusammen gegessen werden. Prinzip: Trennkost ist kohlenhydratbetont und relativ fettarm; „gesunde“ Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn werden bevorzugt. Basenüberschüssige Kost (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte) gilt als besonders gesund und soll außerdem den Organismus entlasten.

## 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, Pantothenäure, 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 Erstere 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.

## GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

Leiden Sie zeitweise oder dauerhaft an einer Störung Ihres Geruchsempfindens? Glauben Sie öfter, dass Speisen nicht mehr genießbar seien, obwohl dies faktisch nicht stimmt? Leiden Sie nach dem Essen häufig an körperlichen oder seelischen Verstimmungen, die weder Ihnen noch anderen wirklich erklärlich sind? Wenn Sie diese Fragen eindeutig und sofort mit „Ja“ beantworten können, so benötigen Sie ein grundsätzliches „Ernährungs-Brainstorming“, eine Art „Generalcheck“ in Bezug auf Ihre bisherige Nahrungsmittelauswahl und Essensgewohnheiten. Es wird Ihnen gut tun, sich mit dem Thema „Essen“ in Bezug auf Ihre Vorlieben und Abneigungen bewusst auseinander zu setzen.

Generell fehlt Ihnen vermutlich ein geschärftes Bewusstsein zum Thema „Ernährung“. Kaufen Sie sich Fachbücher, gehen Sie zu Vorträgen oder Workshops, die sich direkt oder indirekt mit dem Thema „Essen“ auseinander setzen, machen Sie das „Stiefkind“ zu Ihrem „Lieblingskind“. Gründe für Ihre gegebenenfalls sogar „ignorante Einstellung“ gegenüber Ihrer körperlichen Verfassung liegen vermutlich in Ihrer extrem tiefen und auf das hintergründig Spirituelle ausgerichteten Persönlichkeit. Da haben „vordergründige Dinge“ wie Körper, Gesundheit oder Essen eher wenig Platz.

Trifft hiervon Ihrer Einschätzung nach nichts oder manches nur gelegentlich auf Sie zu, so sollten Sie zumindest regelmäßige Essenszeiten beachten. Außerdem schadet es Ihnen keinesfalls, immer eine ausreichende Menge zu essen, auch wenn Sie eher dazu neigen, zu wenig zu essen. Eine ernst zu nehmende Gefahr von Magersucht besteht zwar innerhalb Ihres Persönlichkeitsprofils nicht. Aber Ihre „jenseitige Ader“ wird Sie in der Diesseitigkeit zuweilen zu wenig hervortreten lassen wollen. Also ganz einfach: Erden Sie sich und essen Sie regelmäßig und ausreichend! Wie sagten vielleicht auch Ihre Eltern schon: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Und da ist etwas Wahres dran ...

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin B1, Kalium.

## AM ANFANG WAR DAS WORT

Neptun / Zwillingmerkur

Da die Fermentproduktion oft nicht ausreichend ist, nur kleine Mengen und nie spät abends essen. Überhaupt ist das „Häppchen-Essen“ eine gute Strategie, denn einzelne große Mengen sind Ihnen nicht zuträglich. Sie sind vermutlich gegenüber verdorbenen Nahrungsmitteln noch empfindlicher als andere und können deshalb auch rechtzeitig vor deren Genuss warnen.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin A, Niacin.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Atkins-Diät“, die „Lutz-Diät“ und die „Punkte-Diät“ infrage.

### Atkins-Diät

Diät-Revolutionär Dr. Atkins schwört auf fett- und eiweißreiche, aber extrem kohlenhydratarmer Kost. Fleisch, Sahne, Eier, Butter, Wurst, Käse – all das darf man nach Herzenslust schlemmen. Kartoffeln, Nudeln, Reis und Getreideprodukte sind verpönt. Prinzip: Der hohe Fettgehalt soll eine gute Sättigung bewirken. Getreideprodukte wie Brot, Obst und zuckerhaltige Lebensmittel haben dagegen keinen Platz auf dem Speiseplan. Was werden Sie also frühstücken? Gebratenen Frühstücksspeck mit Eiern zum Beispiel. Oder ein Omelette.

### Lutz-Diät

Der österreichische Arzt Dr. Wolfgang Lutz gehört zu den Verfechtern kohlenhydratarmer Diäten. Sein Ansatz lautet, stark vereinfacht: „Mehlerzeugnisse machen jeden Fleischesser dick.“ Sie werden in seinem Programm deshalb vom Speiseplan gestrichen. Dr. Lutz schlägt den Bogen von der „Eiszeitjäger-Diät“ bis zum Selbstversuch und kommt zu dem Schluss: Mit den Kohlenhydraten kamen die Zivilisationskrankheiten. Und gegen Fettleibigkeit setzt er auf konsequenten Verzicht von Kohlenhydraten. Fett darf dagegen (reichlich) gegessen werden. Die Umwandlung von Nahrungskohlehydraten in Körperfett findet allerdings nach neueren Untersuchungen keineswegs in dem Maße statt, wie Dr. Lutz behauptet. Der Ansatz einer kohlenhydratarmer Ernährung als Schlankheitsdiät ist out; vielleicht ist das Diätprinzip nach Rücksprache mit einem Arzt bei

bestimmten Darmerkrankungen einen Versuch wert, wobei dann auf wenig Zucker und mehr Ballaststoffe gesetzt wird. Eine generelle Empfehlung für ein „Leben ohne Brot“ (so heißt das Diätbuch von Dr. Lutz) kann keinesfalls gegeben werden. Im Gegenteil, Brot und andere Getreideprodukte sind – neben Obst, Gemüse und Kartoffeln – die Säulen einer „Fitmacher-Ernährung“.

### **Punkte-Diät**

Die Punkte-Diät ist ähnlich wie die Atkins-Diät eine Fett-Eiweiß-Diät. Die Zufuhr von Kohlenhydraten wird drastisch eingeschränkt. Statt der Kalorien werden Kohlenhydrate in Form von Punkten gezählt. Alkohol ist erlaubt.

Bewertung:

einseitige Ernährung, rascher Gewichtsverlust zu Anfang vor allem durch Wasserverlust, Gefahr des Vitamin-, Ballaststoff- und Mineralstoffmangels. Führt leicht zu erhöhter Cholesterin- und Purinzufuhr. Führt häufig zu Verstopfung, Mundgeruch, Benommenheit und Müdigkeit. „Viel trinken“ ist bei dieser Form der Diät lebensnotwendig, damit die Nieren die gebildeten Ketonkörper und die Harnsäure ausscheiden können. Besonders Schwangeren, Nieren- und Leberkranken sowie Alkoholikern ist aus medizinischer Sicht von dieser Diät unbedingt abzuraten. Erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen, Gicht und Arteriosklerose. Ähnlich zu bewerten sind auch andere kohlenhydratarme Diäten wie Lutz-Diät, Mayo-Diät, Gayelord-Hauser-Diät und andere.

## **AM ANFANG UND AM ENDE IST ALLES EINS**

Neptun / Mond

Es ist gut möglich, dass bei Ihnen zuweilen die Gefahr der Essensunlust oder Nahrungsverweigerung besteht. Zeitlicher Umfang und Ausmaß sind hierbei aber unbestimmt. Sollten Sie jedoch derartige Verhaltensweisen (auch im Ansatz) an sich kennen oder zumindest vermuten, so ist Vorsicht geboten. Sie sollten bei Essstörungen gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin K, B12, C, Pantothensäure.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Japan-Diät“, die „Lipotrope-Diät“, die „Markert-Diät“ und die „Eier-Diät“ infrage.

### **Japan-Diät**

Alles knackig und vitaminfrisch: Im Mittelpunkt der Diät stehen leichte Gemüse-, Fisch- und Reisgerichte. Im Wok lassen sich die Zutaten fettarm bei kurzer Gardauer zubereiten. Wok-Fans würzen zum Beispiel mit Sojasoßen. Fettreiche Sahnesoßen sind unbekannt. Sushi sind leichter als „belegte Brote“. Herzhaft aber fettarme Fonduegerichte werden mit kurzer Gardauer in kochender Gemüsebrühe statt minutenlang in siedendem Öl zubereitet.

### **Lipotrope-Diät**

In kalifornischen Laboratorien entstand eine Diät mit fragwürdigem Namen. Das Wort „lipotrop“ weist nämlich lediglich auf eine Beziehung zu Fett hin. Diese sehr allgemeine Stoffwechselwirkung bezieht sich aber keinesfalls nur aufs Abnehmen. Wissenschaftlich korrekt müsste die Diät „Lipolyse“, also „Fettabbau“ heißen. Und genau darum geht es bei ihr. Bestimmte Nahrungsbestandteile sollen unerwünschtes Depotfett ins Blut freisetzen und so den Abbau von Fettzellen bewirken und beschleunigen. Rohstoffe für das Fettverbrennungssystem sollen deshalb auch konsequent während und nach der Diät auf dem Teller erscheinen.

### **Markert-Diät**

Zweiwöchige Flüssigkeitsfastenkur mit Eiweißdrinks (zum Beispiel Almased) und Gemüsebrühe. Bei ca. 400 kcal hauptsächlich in Form von Eiweiß bildet der Körper Ketonkörper (Stoffwechselprodukte entsprechend anderer einseitiger Diäten wie zum Beispiel Atkins-Diät). Angeblich wird die Schilddrüse derart „aktiviert“, dass man nie wieder Fett ansetzt. Bewertung: Im Grunde eine Formula-Diät, für die ein Produkt verkauft werden soll. Keine wirkliche, vor allem keine mentale Hilfe zur Veränderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Vielen Menschen schmeckt der Diätdrink nach einigen Tagen nicht mehr und sie müssen abbrechen. Andere haben gravierende gesundheitliche Beeinträchtigungen. Obwohl er eigentlich ausgeschlossen sein soll, wird von „Jojo-Effekten“ berichtet.

### **Eier-Diät**

Die Eier-Diät ist eine einseitige Eiweißdiät. Es gibt etliche Varianten der Diät, zum Beispiel reine Eiekuren (drei mal zwei bis drei Eier pro Tag sowie etwas Salat ohne Dressing) und Ei-Apfeldiäten (bis zu sechs mal pro Tag einen Apfel und ein Ei). Bewertung: einseitige Ernährung, rascher Gewichtsverlust zu Anfang vor allem durch Wasserverlust, Gefahr des Vitamin-, Ballaststoff- und Mineralstoffmangels. Hohe Cholesterinzufuhr. Führt häufig zu Verstopfung, Mundgeruch, Benommenheit und Müdigkeit. Die Empfehlung, viel zu trinken, ist bei dieser Diät lebensnotwendig,



damit die Nieren die gebildeten Ketonkörper und Harnsäure ausscheiden können. Besonders Schwangeren, Nieren- und Leberkranken sowie Alkoholikern wird aus medizinischer Sicht von dieser Diät unbedingt abgeraten. Erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen, Gicht und Arteriosklerose.

## **DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS**

Neptun / Sonne

Sie sollten vorzugsweise vegetarisch leben, also Ihren Fleischkonsum – falls nicht bereits geschehen – drastisch senken und langfristig „auf null herunterfahren“. Aber bitte: Verwechseln Sie nicht Zielstrebigkeit auf dem Weg mit Zwang oder Dogmatismus. Fleisch ist für Sie bei dauerhaftem Genuss ein Nahrungsmittel, das Ihr spirituelles Potenzial angreift. Dieses sollten Sie nicht verspielen sondern pflegen!

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin B1, C, Niacin.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Eskimo-Diät“ und die „Scarsdale-Diät“ infrage.

### **Eskimo-Diät**

„Gesundheitshoch aus dem Norden“: Diese typisch nordische Diät sieht auf dem Speiseplan reichlich Seefisch vor, vorzugsweise Lachs, Makrele und Hering mit ihrem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Sie halten Blutgefäße und Fettstoffwechsel gesund. Neben den „fetten Flossentieren“ gehören auch magere eiweißreiche Fische wie Schellfisch, Scholle, Seelachs, Steinbeißer, Rotbarsch etc. zum Speiseplan. Seefisch ist jodreich und damit ein wichtiger „Fitmacher“ für unsere Schilddrüse, die unsere Stoffwechselaktivitäten steuert. Die Fischmahlzeiten werden ergänzt mit Kartoffeln, Reis, Salaten und Gemüse, damit die Ernährung nicht „kopflastig“ an Eiweiß und Fett wird. Morgens gibt es Müsli und Vollkornbrötchen.

### **Scarsdale-Diät**

Die „Scarsdale-Diät“ ist eine reine Eiweiß-Diät. Die Zufuhr von Kohlenhydraten wird drastisch eingeschränkt. Bewertung:

einseitige Ernährung, rascher Gewichtsverlust zu Anfang vor allem durch Wasserverlust, Gefahr des Vitamin-, Ballaststoff- und Mineralstoffmangels. Führt leicht zu erhöhter Cholesterin- und Purinzufuhr. Führt häufig zu Verstopfung, Mundgeruch, Benommenheit und Müdigkeit. Die Empfehlung, viel zu trinken, ist bei dieser Diät lebensnotwendig, damit die Nieren die gebildeten Ketonkörper und Harnsäure ausscheiden können. Besonders Schwangeren, Nieren- und Leberkranken sowie Alkoholikern ist aus medizinischer Sicht von dieser Diät unbedingt abzuraten. Erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen, Gicht und Arteriosklerose.

## **WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG**

Pluto / Mars

Leiden Sie zeitweise verstärkt unter zwanghaftem „Essen-Müssen“? Stopfen Sie oft „kopflös“ alles in sich hinein, was gerade an Essbarem „im Weg liegt“? Wenn dies so ist, so hat das in Ihrem Falle nicht im „klassischen Sinne“ mit „Fresssucht“ zu tun, sondern dient Ihnen jeweils als ein hoch willkommenes Ventil, Ihre periodisch unkontrollierbar gewordene Aggression (die Sie selbst natürlich keineswegs als solche wahrnehmen müssen) abzubauen. Dies erreichen Sie vor allem durch die massiven Kau- und Beißbewegungen des Kiefers, mit denen Sie unbewusst das Zubeißen, also einen primär aggressiven Akt, nachahmen. Guter Tipp: Kauen Sie lieber öfter mal einen Kaugummi oder essen Sie einfach einen knackigen Apfel. Auch dabei können Sie kräftig zubeißen! Und es ist besser, als wahllos „Essen zu vernichten“. Diese einfache Regel ist für Sie die wichtigste!

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin B6, Folsäure, Calcium.

*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 Mangelerscheinungen (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

### SICH AM RECHTEN PLATZ NIEDERLASSEN

Saturn / Stiervenus

#### Akupressur und Shiatsu

kommt Ihrem Bedürfnis nach körperlicher Berührung entgegen und erzeugt ein Gefühl von „Sicherheit unter fremden Händen“.

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.

### ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN

Saturn / Mond

#### Heilfasten

führt Sie langsam aber sicher zu Ihrem tiefsten inneren Punkt und kann Ihnen zeigen, wie verletzlich, aber auch wie schön und einzigartig Sie sind.

Beschreibung:

Einschränkung der Nahrungsmittelzufuhr, nicht primär zur Gewichtsreduktion, sondern zur Behandlung von Stoffwechselkrankheiten und chronischen Erkrankungen. Sollte nach ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden. Es gibt verschiedene Methoden, zum Beispiel Buchinger-Fasten als Heilfasten mit Fruchtsäften, Gemüsebrühe und Tee, auch ergänzt durch Bewegungs-, Physio- und Psychotherapie, Entspannung und Gesundheitsschulung. Theorien über Entgiftung und Entschlackung sind wissenschaftlich nicht belegt. Heilfasten kann auch Gesunden empfohlen werden. Es kann Möglichkeit zur Selbsterfahrung und Impuls für eine umfassende Änderung des Lebensstils und gesundheitsbewusstere Lebensführung sein.

#### Thermotherapie

gibt Ihnen über die Wärme symbolisch Liebe und Geborgenheit – also das für Sie Wichtigste überhaupt!

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.

### 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 Entspannungsbemühungen 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.

## **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.

## WAS KAM, DAS GEHT UND KOMMT WIEDER

Uranus / Zwillingmerkur

### Akupunktur

entspricht in ihrer Grundidee der „Reizleitung über Nervenverbindungen“ sehr Ihrer Sicht menschlicher Kommunikationsformen. Nervenverbindungen sind ähnlich geistigen Wegen – manche sind wie ausgetretene, altbekannte Trampelpfade, manche wie vierspurige Autobahnen in Ferienzeiten, manche wie verwaiste Aufstiege zu alten Tempelanlagen. Gedankliche Wege gibt es viele, aber letztlich sind sie alle wie ein Netz miteinander verbunden.

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.

## 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 Thermotheapie 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.

## GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

### Aura-Healing

kommt Ihrem metaphysisch ausgerichteten Grundnaturell sehr entgegen. Suchen Sie sich den Behandelnden oder Therapeuten gut aus, Sie selbst wissen mehr als Sie glauben! Aber eigentlich ist das ein unnötiger Ratschlag, denn gerade Sie kann man in solchen Belangen kaum „hinters Licht führen“. Im Gegenteil, vielleicht sagen ja sogar Sie dem Sie so Behandelnden, was ihm oder ihr „fehlt“. Kein Scherz: Probieren Sie es mal aus!

Beschreibung:

Das Energiefeld ist nur dem geschulten Aura-Heiler (Aura-Healer) sichtbar und zeigt sich in Regenbogenfarben. Um die Aura sichtbar zu machen, wird heute vor allem die Kirlian-Photographie eingesetzt. Aura-Veränderungen gelten den Anwendern als Hinweis auf körperliche oder seelische Erkrankungen. Die Therapie „auratischer Defekte“ besteht vor allem in Energieübertragung. Der Aura-Heiler legt seine Hände im Abstand einiger Zentimeter über die "Chakren" (Sanskrit = Wirbel), Energieeintrittsorte, und lässt so kosmische Energie in die Aura einströmen. Eventuell

ell wird auch aurabezogen massiert oder mit Magneten oder Kristallen behandelt. Auch feinstoffliche Heilweisen (zum Beispiel die Bachblütentherapie) sollen Einfluss auf die Aura nehmen. Visualisierungen wie die „Lichtsäule“ sollen Schutz vor äußeren bösen Einflüssen und Krankheitserregern bieten. Als Ursache einer nicht intakten Aura gelten immer Krankheiten.

## **AM ANFANG WAR DAS WORT**

Neptun / Zwillingmerkur

### **Atemtherapie**

Atmen bedeutet Austausch, Austausch bedeutet Fließen, Fließen bedeutet Fühlen. Bewussteres Atmen führt Sie behutsam in die Tiefen Ihrer Gefühle und lässt die Gedanken hinter sich.

Beschreibung:

Bei der Atemtherapie gibt es je nach „Schule“ unterschiedliche Verfahrensweisen mit dem Ziel, die Vorgänge beim Atmen bewusst zu machen und wieder natürlich atmen zu lernen, um Stress abzubauen und zu mehr Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit zu gelangen. Man lernt die Brust-, Bauch- und Zwerchfellatmung und die Schulter- und Flankenatmung zu unterscheiden und gezielt einzusetzen. Teile der Lungen werden besser belüftet, die Durchblutung angeregt, Entspannung, Konzentration und Leistungsfähigkeit gefördert. Im Zentrum stehen meist aktive Übungen zum tiefen und langen Ausatmen; das Einatmen geschieht passiv, als Folge des Ausatmens. In der asiatischen Heilkunde wird die Atmung mit leichten Bewegungsübungen kombiniert, wie bei Qi Gong oder Yoga. Atemtherapie kann auch bei Einschlafstörungen, Rückenschmerzen und Nackenverspannungen helfen.

### **Tai Chi**

kommt Ihrem Bedürfnis nach Bewegung in Harmonie sehr entgegen. Auch die bewusst ausgeübte Langsamkeit der Bewegung ist Ihrem inneren Gleichgewicht sehr zuträglich.

Beschreibung:

Altchinesische Bewegungskunst, auch bekannt als „Schattenboxen“. Sie ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und soll Körper und Geist entspannen, Gesundheit und Vitalität erhalten. „Tai“ bedeutet „Körper“. „Chi“ oder „Qi“ steht für die Lebensenergie, die alle Lebensvorgänge leiten soll. Meditative Bewegungen und Elemente der Selbstverteidigung werden nach dem vom Trainer vorgeführten Mustern durchgeführt. Weiche, langsam ausgeführte, fließende, aber auch kraftvolle Bewegungen werden mit der Atmung koordiniert und bewirken inneres Gleichgewicht. Für die Durchführung der Übungen ist hohe Konzentration erforderlich. Ziel ist es, blockierte Energien zu lösen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, Aggressionsenergien abzuleiten und Ruhe in sich zu finden. Eine entspannte, gesunde Körperhaltung wird eingeübt. Generell werden die Bewegungen fließender. Nicht nur Muskeln und Gliedmaßen werden trainiert, sondern auch Konzentration und Ausdauer. Herz und Kreislauf werden angeregt, die Atmung wird ruhiger und Stress wird abgebaut.

### **Qi Gong**

kommt Ihrem Bedürfnis nach Bewegung in Harmonie sehr entgegen. Auch die bewusst ausgeübte Langsamkeit der Bewegung ist Ihrem inneren Gleichgewicht sehr zuträglich.

Beschreibung:

unterschiedliche Formen einer Meditations-, Bewegungs- und Atemtechnik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Danach wird das „Qi“ (feinstoffliche Energie des Menschen) über Nahrung und Atmung aufgenommen, zirkuliert in Bahnen (Meridianen) durch den Körper und wird – verbraucht – über Stoffwechsel und Atem wieder ausgeschieden. Gezielte Qi-(= Energie)Gong-(= wiederholte Zeit und Arbeit)-Übungen sollen Energie fließen lassen und die Harmonie von Körper und Seele wiederherstellen. In einer Gruppe zeigt der Lehrer den Ablauf verschiedener Bewegungen und Atemvorgänge. Ruhige, zeitlupenähnliche Übungen im Sitzen, Stehen oder in Bewegung werden genau und sehr bewusst ausgeübt. Die Konzentration richtet sich auf die Atmung, bestimmte Körperbereiche oder Organe. Ein- und Ausatmen werden dabei harmonisch mit den Bewegungen koordiniert. Konzentration, Koordinationsfähigkeit, verbessertes Reaktionsvermögen und Flexibilität werden geschult. Qi Gong wird empfohlen zur Entspannung, Erhaltung der Beweglichkeit und zur Rehabilitation.

## **AM ANFANG UND AM ENDE IST ALLES EINS**

Neptun / Mond

### **Aquarobic oder Aquagymnastik**

lassen Sie intensive „Beziehungen“ zum Element Wasser aufnehmen. Dies ist von herausragender Bedeutung für Sie, da Wasser Balsam für Ihre Seele ist.

Beschreibung:

sanfte Form von Konditions- und Kraftübungen. Die Übungen im Wasser schonen Gelenke und Sehnen und sind besonders wirkungsvoll, da die Muskeln gegen den Widerstand des Wassers arbeiten.

### **Balneotherapie**

Diese Therapie nutzt das Element Wasser, mit dem Sie innerhalb Ihres Profils tief verbunden sind, innerlich und äußerlich als Therapeutikum. Daher ist diese Therapieform für Sie besonders geeignet.

Beschreibung:

umfasst alle Behandlungen in Kurorten mit Kurmitteln: natürliche Heilquellen (mit Kohlensäure, Mineralien, Schwefel und Sole), Heilpeloide (Fango, Moor, Schlick) und Heilgase. Diese finden Anwendung bei Bade-, Heilstollen- und Trinkkuren. Auch Behandlungen mit Meerwasser („Thalassotherapie“) gehören dazu. Balneotherapie wird bei allgemeinen Erschöpfungszuständen, Stress, Durchblutungsstörungen und Übergewicht eingesetzt.

### **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.

### **Hydrotherapie**

entspricht sehr stark Ihrer körperlichen Affinität zum Element Wasser, dem Sie auf angenehme Weise immer nah sein möchten.

Beschreibung:

Reize durch Wasseranwendungen – flüssig oder als Dampf –, um den Stoffwechsel und Kreislauf anzuregen, das Immunsystem zu stärken und Schmerzen zu lindern. Durch Waschungen, Abreibungen, ansteigende Teilbäder, wechselwarme Fußbäder, kalte Güsse oder Wassertreten werden milde Reize eingesetzt. Mittelstarke Reize entstehen durch ansteigende Bein-, Sitz- oder Halbbäder, wechselwarme Sitzbäder, kaltes Reibesitzbad, feuchte Dreiviertelpackungen mit mittlerer Liegedauer oder Sauna. Die „große Hydrotherapie“ umfasst Überwärmungsbäder, kalte und heiße Vollblitzgüsse, Dampfbäder und lang anliegende feuchte Dreiviertel- oder Ganzpackungen und bewirkt starke Reize.

## **DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS**

Neptun / Sonne

### **Alexandertechnik**

hilft Ihnen, wieder „ins Leben zu kommen“ oder „gut im Leben zu bleiben“.

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.

### **Aquarobic oder Aquagymnastik**

lassen Sie intensive „Beziehungen“ zum Element Wasser aufnehmen. Dies ist von großer Bedeutung für Sie, denn „Wasser ist Leben“.



Beschreibung:

sanfte Formen von Konditions- und Kraftübungen. Die Übungen im Wasser schonen Gelenke und Sehnen und sind besonders wirkungsvoll, da die Muskeln gegen den Widerstand des Wassers arbeiten.

## **WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG**

Pluto / Mars

### **Bioenergetik**

hilft Ihnen, Ihre teils destruktiven, aggressiven Verwüstungsgefühle im geschützten Rahmen einer therapeutischen Sitzung auszuleben, bevor sie möglicherweise in anderen Bereichen unbeabsichtigte Folgen haben könnten.

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.

### **Moorbäderkuren**

Hitze und Moor spiegeln genau die Farben wider, die in Resonanz zu Ihrem Persönlichkeitsprofil stehen: Rot und Schwarz. So finden Sie sich tief eingebettet in sich selbst, wenn Sie im Moor liegen – ohne Gefahr und mit heilender Wirkung!

Beschreibung:

Der mit heißem Heilwasser gemischte Torf wird als Heilpeloid genutzt. Ein heißes Moorbad dient der langsamen und tiefen Erwärmung des Körpers und bezieht auch Muskeln und Organe ein. Moorbäder werden speziell bei Rheuma und diversen Muskelerkrankungen eingesetzt. Eine Moorbäderkur dauert einige Wochen und beinhaltet drei bis vier Anwendungen pro Woche. Sie soll zu einer Normalisierung der Antikörper im Blut führen.

### **Progressive Muskelentspannung**

Da Sie zu Spasmen neigen, die symptomatisch für eine nicht weichen könnende oder wollende innere Anspannung stehen, ist diese Methode sehr für Sie geeignet. Das eigentlich wichtige Moment für Sie ist hierbei vor allem die geforderte Anspannung, die der Entspannung vorausgeht. Sie ahmen bei dieser Behandlungsmethode also eigentlich Ihren „normalen“ Zustand nach, führen diesen im Sinne der Entspannung therapeutisch geleitet aber immer zu einem guten Ende.

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.

*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 Beratenden auch bei der Therapieform „richtig zu liegen“.

## Wellness: Sporttipps

### SICH AM RECHTEN PLATZ NIEDERLASSEN

Saturn / Stiervenus

Gut geeignet für Sie sind Mannschaftssportarten, bei denen das Gemeinschaftsgefühl im Vordergrund steht und eher langsame, konzentrierte Bewegungen bevorzugt oder notwendig sind (zum Beispiel Gruppengymnastik). Außerdem sind für Sie Sportarten günstig, bei denen es eine Art „Mini-Gemeinschaft“ gibt (wie zum Beispiel beim Reiten zwischen Pferd und Reiter). Dies bringt Ihnen die beruhigende Erfahrung, sich auf ein anderes Lebewesen verlassen zu können.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Nacken- und Schulterbereich. Sie neigen zu Verspannungen in diesem Bereich sowie zu unbewussten Überanstrengungen. Lockern Sie diese Körperregionen am besten durch Eigenbewegung oder Fremdmassage, bevor Sie mit dem Training beginnen.

### ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN

Saturn / Mond

Egal, welche Sportart Sie wählen, Ihr Wohlfühlgefühl steht an erster Stelle. Ob Sie joggen, Handball spielen, schwimmen, bergsteigen oder Fallschirm springen ist sekundär. Achten Sie auf den bei Ihnen besonders ernst zu nehmenden „Spaßfaktor“. Motto: Nicht, was Sie tun ist wichtig, sondern wie Sie es tun! Als besondere Empfehlung: Schauen Sie sich einmal Wing-Tsun an, eine spezielle fernöstliche Kungfu-Kampfkunstvariante, von einer Frau entwickelt und wahrscheinlich auch daher weniger auf Kraft und Härte, als auf gefühlsmäßige und taktile Aufmerksamkeit und Weichheit ausgerichtet. Da die Methode von Kennern als die vermutlich wirksamste Selbstverteidigung überhaupt angesehen wird, käme die Ausübung auch Ihrem Selbstbewusstsein zugute, wenn Sie einmal körperlich für Ihr Recht oder Ihre Sicherheit einstehen müssten.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, achten Sie besonders auf den Wohlfühleffekt, weniger auf eine zu erbringende Trainingsleistung. Suchen Sie sich Ihr Sportstudio demgemäß aus oder wechseln Sie es, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.

### 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.

### 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!

## WAS KAM, DAS GEHT UND KOMMT WIEDER

Uranus / Zwillingmerkur

Wählen Sie vorzugsweise Sportarten, die nicht zwingend in geschlossenen Räumen praktiziert werden müssen. Beispielsweise Hallenhandball ist denkbar ungeeignet, Drachenfliegen oder Skispringen dagegen sind durchaus passend! Sie brauchen also beim Sport viel Luft. Dabei darf Ihnen aber ruhig ab und zu in „anaeroben Phasen“ (zum Beispiel beim Langlauf) „auch mal die Puste ausgehen“. Sportliche Aktivitäten, bei denen es ein allzu großes Regelwerk oder exakt vorgeschriebene Bewegungsmuster gibt, sind auch nicht „Ihr Ding“! Meiden Sie diese und wenden Sie sich solchen Leibesertüchtigungen zu, bei denen Ihnen immer schnell auch einmal „etwas Neues einfallen darf oder muss“ und bei denen unkalkulierbare Bewegungen (zum Beispiel „Täuschungsmanöver“) wichtig sind (zum Beispiel in der Regel alle Mannschaftsballspiele).

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Schulter- und Armbereich. Möglichst leichte Gewichte benutzen und Abläufe mit vielen Wiederholungssätzen bevorzugen.

## 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.

## GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

Turnverein oder „Mucki-Bude“ um die Ecke? Weder noch! Sie brauchen genau das, was andere an Ausschließlichkeit und Vehemenz nicht brauchen: Wasser und Wind. Besser: ganz viel Wasser und ganz viel Wind, zum Beispiel beim Windsurfen und Segeln. Mehr nicht. Sie kreuzen unter dem Motto: „Die Unendlichkeit unter mir, die Unendlichkeit über mir!“ Mit dem Katamaran über die Weltmeere fliegen – wäre das nicht etwas für Sie? Einen Schuss Unkonventionalität können Sie – auch wenn es um Sport geht – gut vertragen. Trauen Sie sich!

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Waden- und Fußbereich. Achten Sie auf Ihre Hüfte, eventuell sind Sie in diesem Bereich sehr anfällig (auch ohne davon bislang zu wissen).

## AM ANFANG WAR DAS WORT

Neptun / Zwillingmerkur

Bewegen Sie sich im oder am Wasser! Vielleicht mutet Sie „rhythmische Wassergymnastik“ etwas „eigentümlich“ an, sie könnte aber eine „erste Wahl“ für Sie sein! Es dreht sich dabei um das Gefühl von Schwerelosigkeit (Unbeschwertheit) beim Bewegen, das Sie so oft wie möglich haben sollten. Das Element Wasser bietet dazu hervorragende Möglichkeiten – bei welcher körperlich-sportlichen Betätigung auch immer. Sie können also auch ganz einfach regelmäßig schwimmen gehen!

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Schulter- und Armbereich. Vorsicht: Trainingsintensität und -umfang langsam steigern.

## AM ANFANG UND AM ENDE IST ALLES EINS

Neptun / Mond

Tauchen Sie! Nicht schnorcheln, tauchen! Sollten Sie Angst vor Wasser oder dessen mögliche Tiefen haben, so sollten Sie dies in einer Beratung oder eventuell auch Therapie klären. Hinter solcher Angst kann sich ein tiefer liegendes Problem (siehe auch Profilbeschreibungen) verbergen,

das Ihnen den Zugang zu Ihrer eigenen Wirklichkeit erheblich erschwert. Wasser hat symbolisch und real direkt mit weiten Teilen Ihres Naturells zu tun, daher wäre Angst vor Wasser mit Ihrer Angst vor sich selbst gleichzusetzen. Tauchen bedeutet: „Eintauchen in das eigene Selbst!“

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, achten Sie auf jeden Fall auf Trainingskonstanz. „Schwänzen“ Sie nicht. Sauna nach dem Training tut Ihnen gut.

## **DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS**

Neptun / Sonne

Wählen Sie Sportarten, die Ihr Herz langsam an höhere, gesundheitsfördernde Belastungen heranführt. Zum Beispiel ist ein sanft sich aufbauendes Ausdauertraining wie Fahrradfahren oder Joggen sehr empfehlenswert. Könnte Ihre Herzleistung geschwächt sein? Dann wäre ein Herzcheck beim Arzt vor Beginn sportlicher Betätigung angeraten, die dann, sinnvoll und verantwortungsvoll betrieben, wahre Medizin für Ihr Herz sein könnte. Beachten Sie aber: nie übertreiben!

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, achten Sie beim Training auf ausreichende Aufwärmphasen und strengen Sie sich insgesamt nicht zu sehr an. Sie müssen keine Weltrekorde aufstellen. Ihre Herzleistung sollten Sie beobachten (lassen). Weniger ist oft mehr!

## **WO EIN WILLE IST, IST AUCH EIN WEG**

Pluto / Mars

Zen-Bogenschießen:

wird Ihnen wirkungsvoll helfen, die wirklich wichtigen Ziele zu treffen. Vergessen Sie niemals, dass dies von großer Bedeutung für Sie ist. Ihre Ziele liegen vornehmlich in Ihrem inneren Selbst, nicht so sehr in der äußeren Welt. Daher lassen Sie sich ruhig die Augen verbinden, wenn Sie schießen ...

Liebäugeln Sie mit Kampfsportarten – oder praktizieren Sie bereits eine? Das ist gut so. Allerdings müssen Sie aufpassen, dass Ihnen – oder anderen – nichts dabei geschieht. Da Sie Kampfsportarten bevorzugen sollten, in denen mit Waffen gekämpft wird – zum Beispiel Kendo (japanischer Stockkampf) oder Säbel- oder Florettfechten – kann es sehr schnell zu Unfällen oder Verletzungen kommen. Sie werden von gefährlichen Situationen angezogen. Sport soll aber Ihrer Gesundheit dienen, machen Sie sich also damit nicht krank. Bitte einfach ein wenig Vorsicht – und dann: viel Spaß!

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, 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.

*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 Sport treibende 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 Unfalleinwirkungen, 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 abzuarbeiten. 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 entsprechenden 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 Lebensthematik astrologisch ausgelöst ist, von der zu analysierenden Person aber nicht als solche wahrgenommen wird. Das Entwicklungs- und Wahrnehmungsniveau 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 (astrologische 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 Beschreibung 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 „unbekannten“ – Geburtszeit übereinstimmt. Allerdings bedeutet „kann leiden“ nicht „muss leiden“! Denn es hängt von sehr vielen, kompliziert zueinander im Verhältnis stehenden, Faktoren ab, ob eine „falsche“ Geburtszeit zu tatsächlichen Aussagefehlern 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 Sekundenzeiger 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 Juni 2018 bis Februar 2019. Ausgelöst im Trigon 120° rechtsherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

### WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

#### 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 unnütz, 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!

#### Ernährungstipps

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 am offenen Fenster. Das klassische „Picknick im Grünen! könnte ebenso von Ihnen erfunden worden sein wie der „Holzspieß mit Würstchen am Lagerfeuer“! Essen Sie weiterhin vornehmlich locker aufgeschlagene Speisen, keine „schweren Klöße Marke Hausmannskost“ oder „wie bei Muttern“, 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 Gemüseahlzeiten am Tag je nach Geschmack und Verträglichkeit (jeweils zweihundertfünfzig Gramm geputztes Gemüse). Zwei Portionen sollten roh als Frischkost geses-

sen 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.

## **Wellnesstipps**

### **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.

### **Empfehlung zu Sportarten**

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!

## **Medizinische Symptome**

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.

## **Bachblüten**

### **Walnut**

Erfahrungsbild: Entwurzelungszustand; kein Zugehörigkeits- und Reviergefühl; Bestandsverluste. Lösung: Ein Mindestmaß an materieller Sicherheit aufbauen. Lernen, simple Lebensrealitäten mehr zu achten. Zum Selbstschutz temporäre Abgrenzungsstrategien entwickeln.

## Homöopathika

### 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

*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 Programmator 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 Auslösungszeitpunkt). 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.

## Anhang: Erläuterungen

*Lassen Sie sich überraschen und finden Sie im Anhang eine Bereicherung Ihrer ganzheitlichen Perspektive.*

### **Die Biorhythmusanalyse und die Namensanalyse**

Im Anhang der astrovitalis-Analyse finden Sie biorhythmische Auswertungen in grafischer und in Textform sowie eine Namensanalyse auf astrologisch-kabbalistischer Grundlage. Diese Auswertungen haben zwar keinen direkten Bezug zur Astrologie, können aber die astrologischen, psychologischen und medizinischen Aussagen der astrovitalis-Analyse sinnvoll unterstützen. Der Biorhythmus bildet die Befindlichkeit an bestimmten Tagen und über bestimmte Zeiträume ab – ähnlich der astrovitalis-Zeitqualitätsanalyse. Die Namensanalyse ist eine zahlensymbolische Auswertung von Namen und Geburtsdaten – nicht so umfangreich doch ähnlich einer Geburtsbildauswertung.

## Anhang: Namensanalyse

Name: Max Mustermann

Geburtsdatum: 11.07.1958

Datum der Auswertung: 22.09.2018

**Kreativer Traumer mit energischer Seele lebt als willenstarkes Gesamtwesen. Man sollte heute gradlinig leben.**

Namens-Ziffern einzeln: 13 1 24 0 13 21 19 20 5 18 13 1 14 14

Summe aller Namens-Ziffern = 176

..... daraus Quersumme = 14

..... daraus Quersumme = 5

Namenszahl 5 > Kreativer Traumer

Summe aller Datums-Ziffern = 32

..... daraus Quersumme = 5

Datumszahl: 5 > mit energischer Seele

Summe Namens & Datumsziffern = 208

..... daraus Quersumme = 10

..... daraus Quersumme = 1

Gesamtzahl 1 > lebt als willenstarkes Gesamtwesen.

Anzahl der Tage seit Geburt: 21988

..... daraus Quersumme = 28

..... daraus Quersumme = 10

Alterszahl 10 > Man sollte heute gradlinig leben.

*Auch die zahlenmystische „Namensanalyse“ regt die Fantasie an. Hier geht es nicht um Religion oder mytische Erfahrung als solche, sondern um den Rückgriff auf Assoziationstechniken, durch die überraschende Beziehungen hergestellt werden können. Insofern richtet sich die Namensanalyse an aufgeschlossene Beraterinnen und Berater und Leserinnen und Leser ihrer Profile, die immer neugierig auf zusätzliche Zusammenhänge sind – wie immer sie diese dann auch nutzen werden.*

## Einleitung

Die astrovitalis-Namensanalyse basiert auf zahlenmystischen Überlieferungen, im Speziellen denen der jüdischen Kabbala. Es werden die individuellen Namens-, Alters-, Datums- und Gesamtzahlen berechnet. Eine Kurzinterpretation der berechneten Zahlenwerte auf der Basis astrologisch hergeleiteter Begriffe schließt sich an. Für den Erstellungstag (Systemzeit) wird das Alter ermittelt und ein Verhaltensvorschlag wird gegeben. Als Grundlage der Namensanalyse werden spezielle Wortgefüge benutzt, die aus der Kombinationen von Tierkreiszeichen, Elementen und Quadranten entwickelt wurden. In diesem Sinne ist diese Namensanalyse eine sehr besondere Auswertung, in der Kabbala und Astrologie eine harmonische Verbindung eingehen.

## Hintergrund

Die Kabbala beschäftigt sich – wie die Astrologie – mit den „höheren Welten“ und mit den Wurzeln unserer Gefühle und Gedanken, die wir noch nicht richtig erfassen können. Da wir keine Kontrolle über diese Welten haben, wissen wir nicht, wie und warum unsere Gefühle und unsere Gedanken entstehen. Auch Psychologie, Gehirnphysiologie und andere Forschungsdisziplinen, die sich mit dem Sitz der Gefühle und mit dem menschlichen Verhalten beschäftigen, haben keine schlüssigen Erklärungen für ursprüngliche Verhaltensfaktoren und Gefühlsregungen.

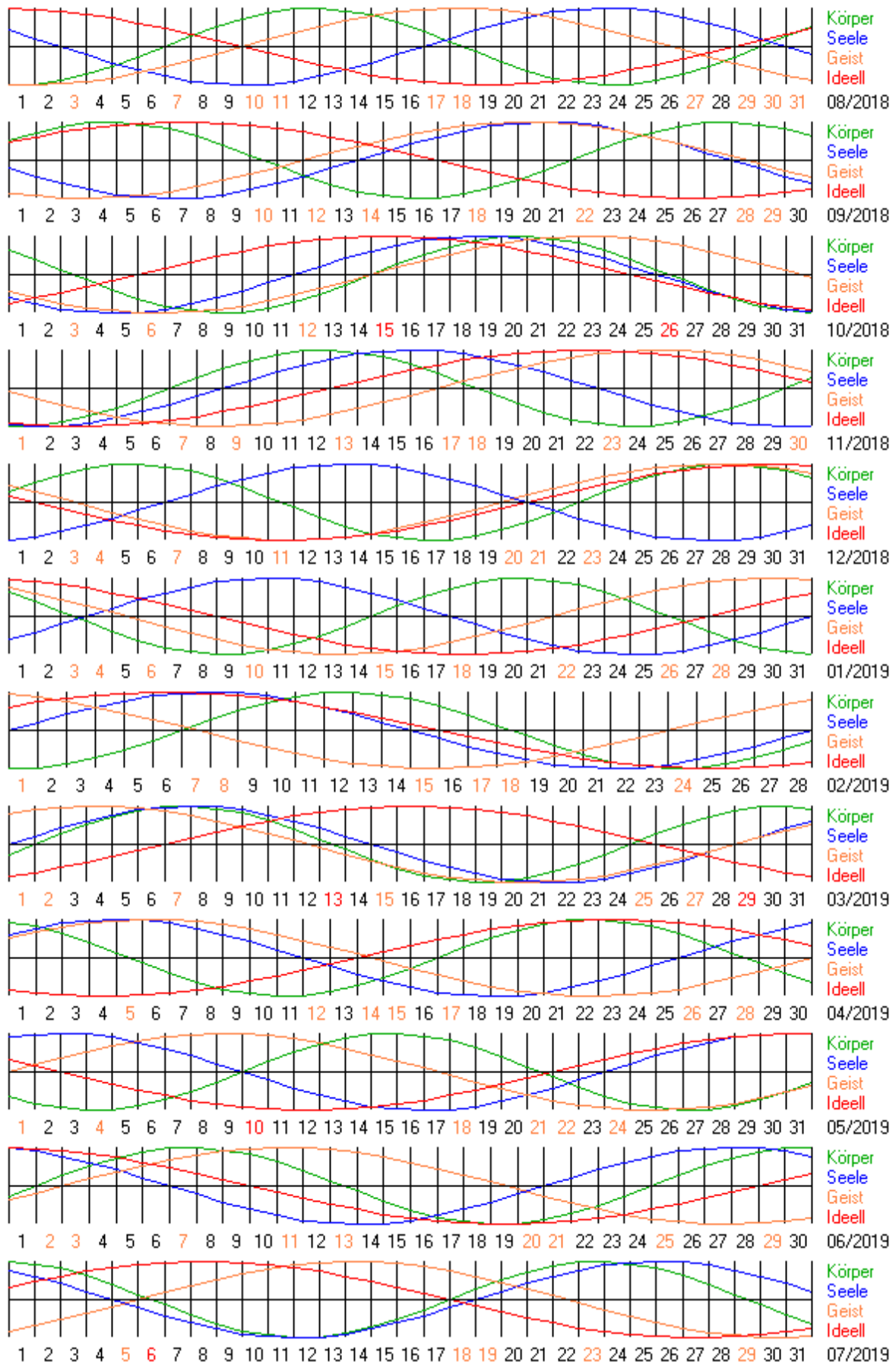
Die Kabbala könnte man als die „Mathematik der Gefühle“ oder auch als „emotionalen Zahlenschlüssel“ bezeichnen. Sie betrachtet die Gesamtheit unserer menschlichen Gefühle und Wünsche, analysiert sie und erzeugt für jede Erscheinung, jede Nuance des Gefühls und der Wahrnehmung eine Art mathematische Formel oder Zahlencodierung, entsprechend dem jeweiligen spirituellen Niveau. Selbstverständlich gilt das auch für unsere Namen und Geburtsdaten.

Den Kabbala-Unkundigen erscheint es oft so, als habe die Kabbala nur Quersummen, Matrizen und Zeichnungen zum Gegenstand. Aber viele Aufgeschlossene betreiben bereits auch exakte Wissenschaft, ohne eigene Empfindungen und ein Gespür für mystische Wahrheiten zu verleugnen. In diesem Sinne sollte die astrovitalis-Namensanalyse gelesen und verstanden werden – mit Ruhe und einer gewissen inneren Andacht. Denn „Mystik“ ist nicht gleichbedeutend mit „Irrationalität“, „Geheimnistuerei“ oder „Unwissenschaftlichkeit“, wie oft gesagt wird. Mystik ist eine „Kunst der Kontemplation und der Entbindung des Neuen“ und stellt damit Symbolsysteme bereit, die einen interessanten und wichtigen Beitrag zur Frage nach den Bedeutungen menschlicher Lebensweisen und ihren Ursprüngen leisten.

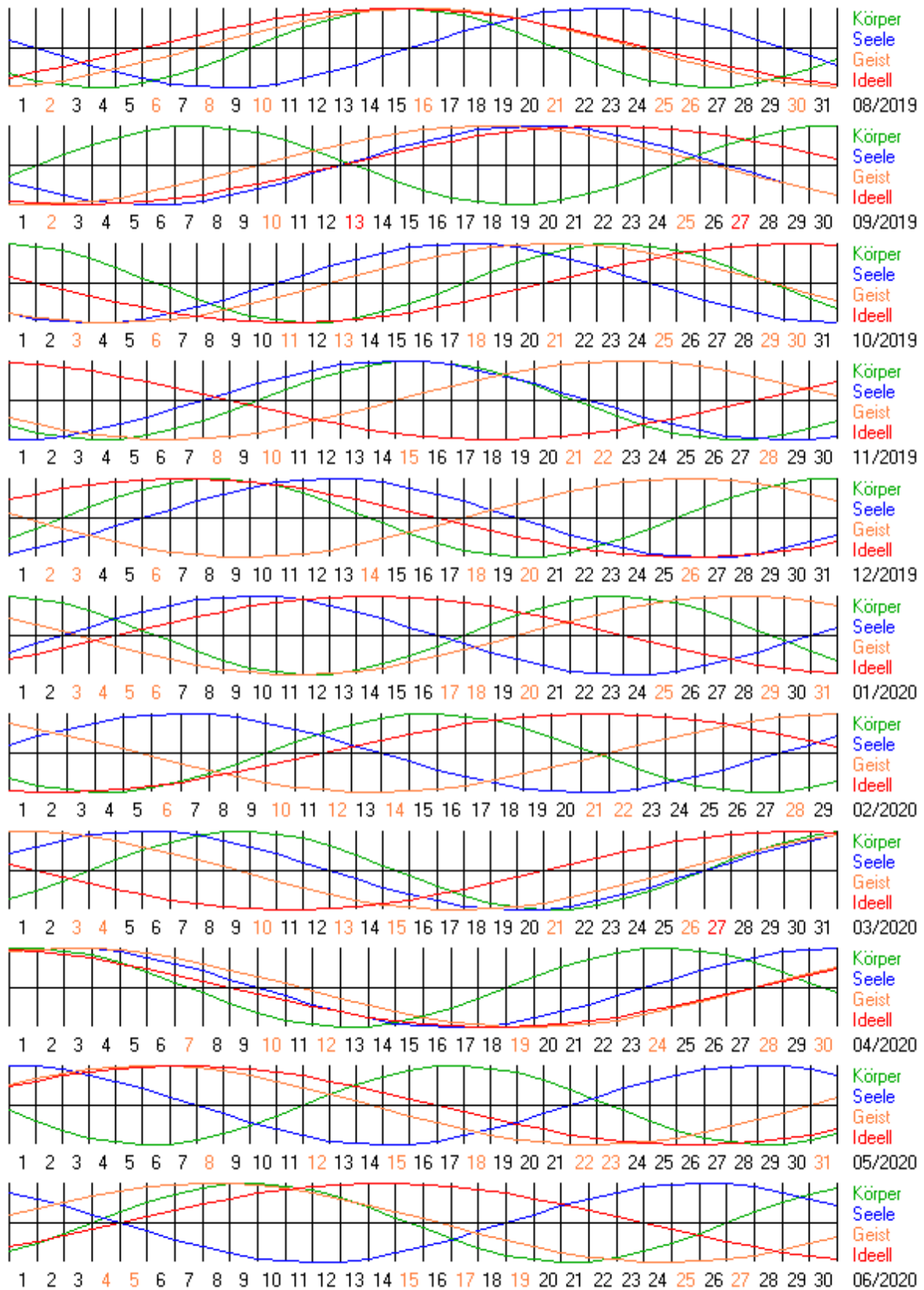
## Nutzen

Das Wort Kabbala stammt von dem hebräischen Wort "lekabel" ab, das "empfangen" bedeutet. Die Kabbala beschreibt alle Motivationen unserer Handlungen als ein „Verlangen zu empfangen“. Der Beweggrund jeder menschlichen Tat ist immer der Wunsch, die verschiedenartigsten Wonnen und Vergnügen zu erhalten. Dies ist eine Grundverfassung, die allen Menschen gemeinsam ist. Das Problem ist in der Regel nur, wie man das maximale Vergnügen mit dem minimalen Einsatz bekommt. Jeder versucht diese Frage auf seine eigene Weise zu beantworten. Deshalb wird empfohlen, sich bei der Interpretation der astrovitalis-Namensanalyse viel Zeit zu lassen. Das ist von großer Wichtigkeit! Der Nutzen zahlenmystischer beziehungsweise kabbalistischer Aussagen wirkt – auch wenn er sich normalerweise sofort einstellt – langfristig. Solcher Nutzen findet sich übrigens im modernen Wellness-Gedanken wieder, in dem die Zeit auch als ein hohes Gut betrachtet wird. Denn Zeit vergeht nicht einfach nur, Zeit hat eine Qualität, Zeit ist nötig, um werthaltige Erfahrungen zu machen. Und Zeit sollte sinnvoll genutzt werden. In diesem Sinne ist der täglich wechselnde Verhaltensvorschlag zu verstehen, der von astrovitalis auf der Grundlage der seit der Geburt vergangenen Lebensstage ermittelt wird.

# Anhang: Biorhythmus (grafisch)







*Zur passenden Zeit das Richtige zu tun – in der Musik spricht man auch vom „richtigen timing“. Gibt es einen idealen Zeitpunkt? Die Antworten sind umstritten. Immerhin aber zeigen unterschiedlichste Rhythmus- und Periodenlehren ein großes Interesse für Zeitpunkte, die durch das Zusammenspiel der für Menschen wichtigen Rhythmen bezeichnerbar sind. Der „Biorhythmus“ zeigt solche Zeitpunkte auf und gibt damit wertvolle, detaillierte Zusatzinformationen zu Fragen der Zeitqualität.*

## Einleitung

Das Leben ist von Rhythmen durchzogen und wird von Rhythmen bestimmt. Manche dieser Rhythmen sind uns vertraut, wenngleich nicht immer bewusst (zum Beispiel Atemrhythmus oder Herzschlag), andere sind uns bewusst, doch wegen ihrer Langsamkeit nur indirekt beziehungsweise in extremer Ausprägung spürbar (zum Beispiel Blutreinigung oder Jahreszeiten). Auch Astorhythmen gibt es und so liegt zum Beispiel der astrovitalis-Zeitqualitätsanalyse eine spezielle Rhythmik zu Grunde. Biorhythmen im engeren Sinne sind zahlreich (zum Beispiel Menstruationsrhythmen oder die so genannte „innere Uhr“). Der als eigentlicher Biorhythmus bekannte „rhythmische Faktor“ ist im Grunde schon lange bekannt. Der Arzt Dr. Wilhelm Fließ entdeckte die 23- und 28-Tagesrhythmen („Perioden“) als Grundrhythmen, welche von der Geburt an in stetig sich wiederholenden Intervallen bis zum Lebensende laufen.

Dr. Friedrich Teltscher wies 1928 einen dritten Rhythmus mit 33-Tagesintervall nach. Damit waren die „Hauptkurven“ für Körper, Seele und Geistiges bekannt und die Wissenschaft machte sich in den nächsten Jahrzehnten weltweit daran, diese weiter zu erforschen. Prinzipiell kann inzwischen auch von einer „wissenschaftlichen Beweisbarkeit“ der Rhythmen gesprochen werden. In jüngerer Zeit arbeiten vor allem spirituell orientierte Biorhythmiker verstärkt mit der „ideellen Kurve“, welche ein Intervall von 38 Tagen hat. Dies ist die Kurve mit der längsten Periode. Ihre Interpretation ist aber nicht nur wegen der wenigen gesicherten Erkenntnisse über sie, sondern auch wegen des durch sie repräsentierten Inhaltes schwierig. Sie ist die Kurve der feinsinnigen, nicht-stofflichen, transzendenten Verfassung eines Lebewesens. Insofern ist sie von großer ideeller Bedeutung. Sie sollte aber mit Vorsicht und Neugier interpretiert werden.

## Hintergrund

Wichtig wird der Biorhythmus immer dann, wenn eine oder mehrere seiner Kurven jeweils nach der Hälfte der Intervallzeit die Null-Linie schneiden. Jede Kurve steigt zunächst über die Mittellinie auf 100% an, sinkt dann auf die benannte Null-Linie („substanzperiodische Tage“ genannt) und fällt dann bis auf 100% unter Null ab, um dann wieder auf Null aufzusteigen. Genau eine solche Amplitude ist bei jeder Kurve „ein kompletter Durchlauf“ („eine Periode“). Insgesamt gibt es exakt 23x28x33 Konstellationen: also 21252. Das heißt, dass der 21252. Tag im Leben eines Menschen aus biorhythmischer Sicht wieder seinem Geburtstag entspricht, da hier alle drei Hauptkurven sich erneut zusammen auf der Nullachse schneiden! Umgerechnet liegt dieser Tag in etwa um den 59. Geburtstag. Wenn der ideelle Rhythmus als vierte Kurve mitgerechnet würde, so träfen alle vier Kurven erst nach 807576 Tagen wieder auf Null zusammen! Das entspricht etwa dem 2243. Geburtstag ... Wohlgedenkt: Diese Tagesangaben beziehen sich auf das absolut exakte Zusammentreffen der drei Kurven zum exakt selben Moment auf exakt Null! Wenn man, wie in der Praxis selbstverständlich sinnvoll, einen Zeitorbis zulässt, so geschieht es bei drei Kurven vergleichsweise häufig, dass sie an einem Tag alle die Null-Linie überqueren (in Monats- oder Jahresperioden). Bei vier Kurven dauern die Nullstellen-Perioden, wenn man nicht gerade an einer besonders glücklich gewählten Zeitstelle mit der Berechnung beginnt, viele Jahrzehnte.

## Nutzen

Vor allem die Beobachtung der Tage, an denen zwei oder gar drei Kurven die Null-Linie schneiden, lohnt sich. Ebenso sollten besonders lange Zeiträume Beachtung finden, in denen die Gesamtkurve über oder unter Null bleibt. In solchen Zeiten ist ein Haushalten mit den Kräften angezeigt beziehungsweise ein Überschuss an Energie für neue Initiativen vorhanden. Es ist nicht sinnvoll, gegen diese Lebensrhythmik zu arbeiten. Es ist der größte Nutzen der Biorhythmik, Hinweise darauf zu geben, wie es möglich ist, sich dem „Fluss des Lebens“ anzupassen.

Die Bedeutung der Biorhythmuskurven im Detail:

Kurven im positiven Bereich symbolisieren prinzipiell Besseres als Kurven im negativen Bereich. Diese simple Tatsache ist der einfache Schlüssel zur Schnellinterpretation der Rhythmen. Verlaufen Kurven im Plus, sollten alle von den jeweiligen Kurven symbolisierten „Anliegen“ forciert werden, verlaufen sie im Minus, sollten die entsprechenden Anliegen eher „stagnieren“. Die Gesamtkurve stellt den Durchschnittswert aller vier Kurven dar, sie symbolisiert das Allgemeinbefinden. Auch für die Gesamtkurve gilt, dass ihrem Auftreffen auf die Null-Linie besondere Beachtung gebührt. Denn der Umdruck betrifft die Gesamtverfassung der zu analysierenden Person. Eine hoch ins Plus aufsteigende Gesamtkurve ist ein guter Index für beliebigen Erfolg, eine tief ins Minus fallende Gesamtkurve ist deutlicher Hinweis auf Ruhe und Besinnung.

Beachten Sie bitte beim Interpretieren unbedingt, dass Begriffe wie „gut“ oder „schlecht“, „Erfolg“ oder „Stagnation“ immer relativ sind. Man kann durchaus an so genannten guten Tagen krank werden, vermutlich wird die Gesundung aber durch das biorhythmische „Hoch“ oder „Plus“ wesentlich vorangetrieben. Ebenso kann Ihnen bei Tagen im biorhythmischen „Tief“ oder „Minus“ etwas sehr Wichtiges auf Anhieb gelingen – niemand aber weiß, wie gut es unter günstigeren biorhythmischen Bedingungen gelungen wäre.