



**astrovitalis-Analyse**

**für**

**m MusterFrau**

Geboren am 27.12.2000, 13:27 Uhr  
in Berlin, Berlin, Germany

# astrovitalis-Analyse für m MusterFrau

<b>Leitfaden</b>	
Leitfaden . . . . .	3
<b>Einleitung</b>	
Einleitung . . . . .	5
<b>Astrologie</b>	
Inhalt . . . . .	7
Erläuterungen . . . . .	8
Geburtsbild . . . . .	9
<b>Medizin</b>	
Inhalt . . . . .	12
Erläuterungen . . . . .	13
Symptombilder . . . . .	16
Bachblütenanalyse . . . . .	21
Homöopathie . . . . .	24
<b>Psychologie</b>	
Inhalt . . . . .	34
Erläuterungen . . . . .	35
Basisprofil . . . . .	37
Aufgabenprofil . . . . .	41
Lösungsprofil . . . . .	47
Stichworte . . . . .	63
<b>Wellness</b>	
Inhalt . . . . .	66
Erläuterungen . . . . .	67
Ernährungstipps . . . . .	69
Therapien . . . . .	77
Sporttipps . . . . .	84
<b>Zeitqualität</b>	
Erläuterungen . . . . .	89
Analyse . . . . .	90

# Leitfaden

## astrovitalis – das ganze leben

Willkommen an Bord.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Die astrovitalis-Software richtet sich an psychologische, medizinische und astrologische Fachleute. Sie zeigt deshalb manchmal auch „ungeschminkt“ die Stellen, die Ratsuchende als vermeintliche Stars ihres Lebensfilm vielleicht nicht so gerne anschauen wollen und die wir alle – als Hauptdarsteller in unserem Lebensdrehbuch – häufig gern verdrängen und gestrichen sehen möchten. Aber

um die Essenz der Aussagen scharf hervortreten zu lassen, bedarf es manchmal auch einer kräftigen Handschrift oder einer leichten Überzeichnung.

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

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

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

Ihr astrovitalis-team

# Einleitung

*Mit astrovitalis fit für das ganze Leben.*

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

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

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

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

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

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

Keine der Profilkonstellationen beschreibt für sich allein das ganze Leben. Vielmehr geben sie zusammen Markierungen und Orientierungen, die man immer wieder in den Blick nimmt, wenn man versucht, seinen Standort zu bestimmen. Wie die Sterne, nach denen die Seeleute navigieren, sind die Profilkonstellationen immer da. Aber man nimmt sie immer wieder neu in den Blick, vergewissert sich dadurch immer wieder neu seiner Position, seines Kurses und seines Zieles. Welche Profilkonstellation dabei ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt, hängt von vielen Faktoren ab. Manchmal findet solche Standortbestimmung bei Windstille auf ruhiger See statt, manchmal in tobenden Gewässern zwischen den Sandbänken, die das ganze Leben auch ausmachen. Die Seeleute wissen dann: Die Sterne garantieren nicht immer einen bestimmten Ausweg aus dem Labyrinth 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 Profiltextrn finden, enthalten keine moralischen oder ideologischen Wertungen. Es wird weder Diäterfindern „nach dem Mund geredet“ noch wird schulmedizinisches Wissen „verteufelt“. Es findet keine Bewertung statt, ob die Triftigkeit von astrologischen Interpretationen größer ist als die von psychotherapeutischen Individualanamnesen. Vielmehr werden immer wieder Beziehungen und Verbindungen hergestellt, die zeigen, dass viele Beraterinnen und Berater, sei es im medizinischen, psychologischen oder astrologischen Bereich, an einem gemeinsamen Projekt arbeiten: das ganze Leben des Menschen zu verstehen und jeden Einzelnen dabei zu begleiten, sich in Übereinstimmung mit seinen Anlagen und Wünschen und in Entfaltung seiner gesamten Möglichkeiten zu verwirklichen.

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

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

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

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

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

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

Bei wenig Vorkenntnissen empfehlen wir Ihnen, jeweils thematisch Einleitung, Hintergrund und Nutzen der einzelnen Bereiche zu beachten, bevor Sie den Profiltext der individuellen Analyse lesen. Sollten Sie vorrangig ein „allgemeines Wohlbefindlichkeitsanliegen“ haben, so bietet sich vielleicht der Einstieg über Ernährungstipps 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 sabbatische Symbole manchmal interessante Impulse. Ist man „aus dem Tritt“, hat Probleme mit seinem „Zeitmanagement“ und sucht „seinen Rhythmus“, dann helfen Informationen zur „Zeitqualität“ vielleicht ebenso weiter, wie eine initiale Auseinandersetzung mit dem Thema „Biorhythmen“.

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

## Astrologie: Inhalt

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

## Astrologie: Erläuterungen

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

### Sinn und Bedeutung der astrologischen Analysen

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

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

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

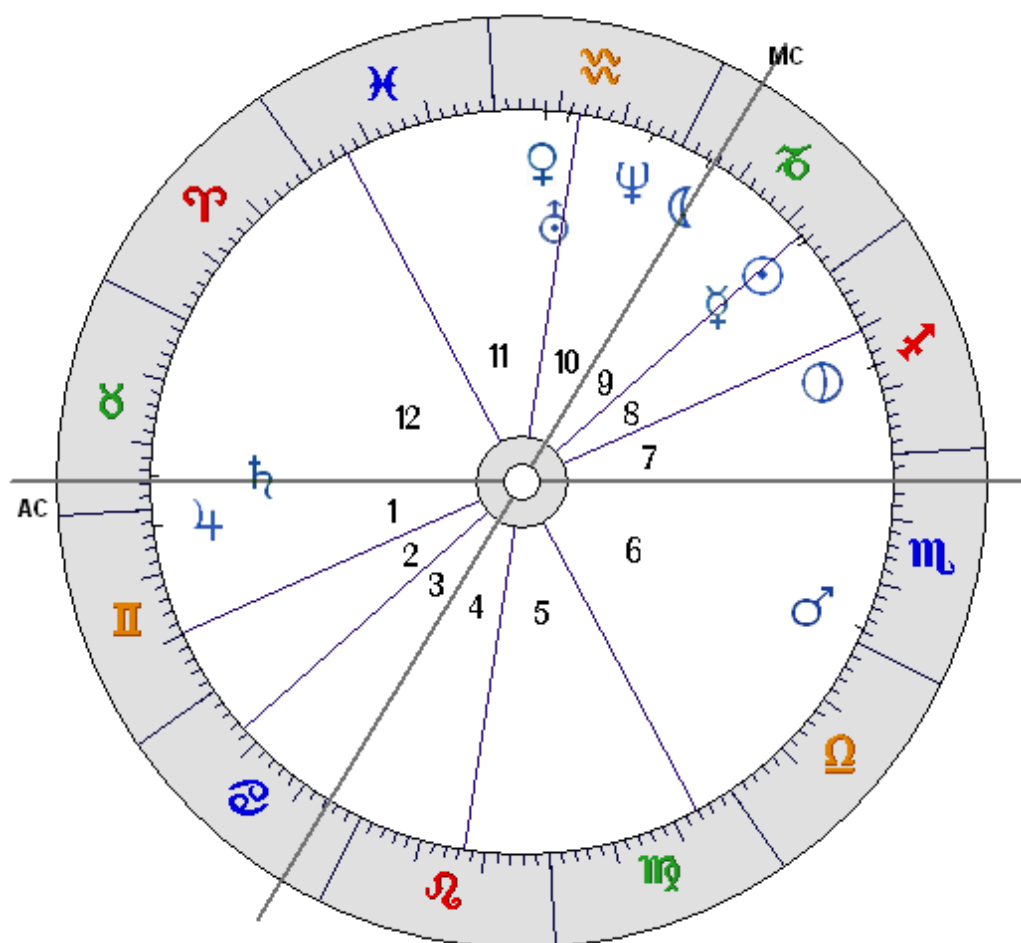
Eigentlich lesen Astrologen letztlich nur Zahlenkonstellationen, durch die sich diejenigen Verhältnisse ausdrücken und „ermessen“ lassen, in denen Mensch und Universum zueinander stehen. Aber Sie rücken die weitreichende Bedeutung des Zahlensinns in den Mittelpunkt, indem sie jedem Menschen „aus dem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

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

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



## Astrologie: Geburtsbild



Name: m MusterFrau

Geboren: Mittwoch, 27.12.2000 um 13:27 Uhr

in: Berlin, Berlin (L: 13,22, B: 52,30)

Feldtyp: Placidus Feldorbis: 10%

SidTime: 19h 46m

Individuelle Pyramidenpunkte: Krebs/Steinbock 3°42' und Widder/Waage 17°42'

Planeten				Felder			
Planet	Dezimal	Zeichen	Grad°Min'	Feld	Feld	Zeichen	Grad°Min'
Sonne	276,0761	Steinbock	06° 05'	9	<b>AC</b>	<b>Stier</b>	<b>25° 43'</b>
Mond	295,3891	Steinbock	25° 23'	10	Feld 2	Zwillinge	19° 46'
Merkur 3	277,0714	Steinbock	07° 04'	9	Feld 3	Krebs	07° 08'
Venus 2	321,988	Wassermann	21° 59'	11	<b>IC</b>	<b>Krebs</b>	<b>24° 30'</b>
Mars	212,3209	Skorpion	02° 19'	6	Feld 5	Löwe	16° 44'
Jupiter	62,59417	Zwillinge	02° 36'	1	Feld 6	Jungfrau	23° 44'
Saturn	54,69963	Stier	24° 42'	1	<b>DC</b>	<b>Skorpion</b>	<b>25° 43'</b>
Uranus	318,4871	Wassermann	18° 29'	11	Feld 8	Schütze	19° 46'
Neptun	305,2083	Wassermann	05° 12'	10	Feld 9	Steinbock	07° 08'
Pluto	253,8849	Schütze	13° 53'	7	<b>MC</b>	<b>Steinbock</b>	<b>24° 30'</b>
NMondKN	105,926	Krebs	15° 56'	3	Feld 11	Wassermann	16° 44'
					Feld 12	Fische	23° 44'

Anteile Merkur: Zwilling 67%, Jungfrau 33%

Anteile Venus: Stier 93%, Waage 7%

*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.

## Medizin: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	13
Symptombilder . . . . .	16
Bachblütenanalyse . . . . .	21
Homöopathie . . . . .	24

## Medizin: Erläuterungen

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

### Die astromedizinischen Analysen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

sich wechselseitig – zum Wohle der Menschen – „befruchten“ konnten. Und so werden schlicht auch gemeinsame Quellen genannt, aus denen sowohl „schulmedizinische“ als auch „astromedizinische“ Erkenntnisse wichtige Erfahrungen ziehen können.

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

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

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

## Astromedizin heute

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

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

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

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

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

Menschen“ sind hier selbstverständlich nicht diejenigen, die im Arzt nur einen wandelnden Rezeptblock sehen, in den sie „schnell mal hineindiktieren“, weil sie es ohnehin „besser wissen“. Es sind diejenigen, die sich der gemeinsamen, oft auch mühsamen Arbeit öffnen, den wirklichen Ursachen ihrer Symptome auf die Spur zu kommen – solange es noch nicht zu spät dafür ist.

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

## Medizin: Symptombilder

### ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

#### Symptome:

alle Zahnerkrankungen, allg. Stoffwechselträgheit, allgemein Herzkrankheiten, Entzündungsneigung aus Abwehrschwäche, Epilepsie durch Mangeldurchblutung, erhöhte Fieberneigung, Erkrankungen des Kniegelenks (auch Meniskus), Frigidität aufgrund von Hingabestörungen, Gallenerkrankungen (Steine), Gefäßverkrampfung, hoher Blutdruck, Knochenbrüche, Knochenmarkserkrankungen, Lähmung der Atemmuskulatur (Ersticken), Magengeschwüre (bei heruntergeschluckten Aggressionen), manchmal Ohrentzündungen (bei Kindern häufig Mittelohrentzündungen), Mangelernährung des Herzmuskels, Migräne und Kopfschmerzen, Muskelkater- und -schmerzen, Muskelkater/ schmerzen, Neigung zu Knochenbrüchen, rheumatische Gehörschäden, starke Rheumadisposition, Verstopfungen

#### Ursachen:

Energiestau; die Lebensenergie kann nicht normal abfließen. In der Folge führen subjektiv als erschwert empfundene Lebensbedingungen in der frühen Kindheit zu einer unbewussten Widerstandshaltung. Lebensgefühl: „Ich muss kämpfen!“

#### Lösungen:

Lernen, sich zu entspannen (nicht „alles und jeder“ ist ein Gegner). Erkennen, dass auch ein niedrigeres Leistungsniveau genügt. Sport treiben hilft, Aggressionen abzubauen.

### 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, manchmal Probleme in der Stillphase bei jungen Müttern, 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.

### DER LANGE WEG ZUM GLÜCK

Saturn / Merkur

#### Symptome:

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



**Ursachen:**

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

**Lösungen:**

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

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

Saturn / Mond

**Symptome:**

Blasenleiden, Cholesterin erhöht (als Folge von z.B. Fresssucht), Erbkrankheiten, Erbrechen während der Schwangerschaft, Gemütskrankungen (bis endogene Depression), häufig Erkrankungen aufgrund tiefstzitzender, Hautkrankheiten, Knoten in der Brust, Krebsdisposition (bei mangelnder Ablösung vom Mutterprinzip bzw. fehlender Eigenidentität, Lympherkkrankungen, Magengeschwüre, manchmal Bluterkrankungen, manchmal erhöhte Möglichkeit von Zwillingsgelburten, manchmal Gehirnschäden, manchmal Muttermale, Milchunverträglichkeit (auch beim Säugling), Neigung zu schweren Geburten (auch Totgeburten), Neurosen (alle Ausdrucksuntertreibungen), oft Eisenmangel, oft schwerer Schlaf, Schleimhautdefekte, Störungen der Gewebeatmung, trockene Vagina (bei verdrängter Gefühlsfunktion [Frigidität]), ungelöster seelischer Probleme, verminderte Erythropoese, Warzen und Flechten, Zwölffingerdarmkrankungen

**Ursachen:**

Mangel an wahrer frühkindlicher Zuwendung durch die Mutter. Angst, „ins Leben geboren zu werden“ (das Bild der „Welt ohne Liebe“). Lebensgefühl: „Ich werde nicht geliebt! Ich muss Kind bleiben, um es der Mutter recht zu machen und mich liebenswert zu machen.“

**Lösungen:**

Lernen, nicht wegzulaufen, wenn die gesuchte Liebe auftaucht. Wahre Liebe zu und in sich selbst finden. Den Weg der „Weisheit des Herzens“ gehen und dabei bei sich selbst und anderen auch schmerzhaft Erfahrungen als zum Leben gehörig akzeptieren lernen.

## **DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN**

Saturn / Neptun

**Symptome:**

allgemeine Drüsenstörungen, erhöhte Endorphinausschüttung, Gehörschäden, gestörte Hypophysenfunktion, Herdbildungen in Stirn- und Kieferhöhle, kalte Hände und Füße, Krebsdisposition (bei Auseinanderklaffen der inneren und äußeren Welt - Realfucht), Leberleiden, manchmal Schilddrüsenadenome, Meniskus- und Knieerkrankung, Morbus Boeck, Nebennierenrindenüberfunktion, Neigung zu Erkrankungen im Stirnhöhlenbereich, Neigung zu Verfolgungswahn, Organzersetzungen- und -verfaulungen, Rheuma, rheumatische Gelenkbeschwerden, starke Suchtdisposition, Unterzuckerungsphasen (Süßigkeitsbedürfnis), verminderte Gewebsabwehr

**Ursachen:**

Tiefes Gefühl, zum Leben gezwungen worden zu sein. Große Schwierigkeiten, zwischen Fantasie und Realität unterscheiden zu können. Lebensgefühl: Kulissen- und Attrappengefühle in Bezug auf die Umwelt und andere Menschen. „Ich bin voller Schuld und Scham“ (und kenne die Gründe nicht).

**Lösungen:**

Lernen, sich ins Leben hinaus zu trauen, zu sich selbst zu stehen. Eine kollektive Schuld, die man unbewusst meint, voller Scham tragen zu müssen, gibt es nicht. Geboren worden zu sein ist keine Schuld, sondern ein Grund zu großer Freude.

## 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 Flüchtiges, 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.

## MIT ALLEM BEGEHRLICH VERBUNDEN

Pluto / Venus

### Symptome:

daher oft auch gutes Abheilen von Narben, Gewebewucherungen (gutartige Geschwülste aber auch Krebs) aufgrund allgemein intensivierten Gewebewachstums, Kehlkopfkrankungen, Nieren- und Blasenkrämpfe bzw. Koliken, Stirnhöhlenerkrankungen, Zeitweilig übersteigertes Geschlechtsleben

### Ursachen:

Tiefgründiges, schicksalhafter Gebundensein an einen (oder mehrere) Menschen im Familienverband. Lebensgefühl: Beziehungen zu anderen sind immer schwierig, da nichts bedingungslos geschehen kann.

### Lösungen:

Lernen, dass jeder Mensch er selbst sein darf und muss. Niemand darf gegen seinen bewussten oder unbewussten Willen „passend“ gemacht werden.

## 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 hohlem 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.

**LAUT UND DEUTLICH**

Mars / Merkur

**Symptome:**

allgemein erhöhte Neigung für Infekte verbunden mit Abwehrüberreaktionen, allgemeine Reflexsteigerung, Blinddarmentzündung, ev. Pseudo-Krupp, Morbus Crohn, Neigung zu Bronchial/Lungenleiden (Entzündung), Neigung zu Darmentzündungen, Nervenreizungen- und -entzündungen, Spastische Lähmungen

**Ursachen:**

Große Unruhe und Turbulenzen im Familienverband; wenige Nachdenklichkeit. Lebensgefühl: „Alles muss schnell erledigt sein.“

**Lösungen:**

Lernen, nicht immer vorschnell zu reagieren. Die denkerischen Kräfte gezielt für konkrete Arbeitsaufgaben einsetzen.

*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
Vine	Saturn / Mars	Aggressionen aus Angst; Energieblockaden; ständige Anspannungen. Lösung: Lernen, dass die Welt nicht nur aus Gegnern besteht. Selbstwert nicht nur über erbrachte Leistung definieren. Entspannungsübungen bringen Erleichterung. Zorn niemals zu lange unterdrücken.
Hornbeam	Saturn / Zwillingmerkur	Abweisungserlebnis; rein intellektuelles Denken stark betont; kalkulierend. Lösung: Gefühlen bewusst mehr Platz im Leben einräumen. Die Grenzen des Verstandes akzeptieren. Skeptische Grundhaltung zu Gunsten einer entspannt ganzheitlichen Haltung aufgeben.
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.
Clematis	Saturn / Neptun	„Scheinwelt-Dasein“; verdrängte Realität; Schuld- und Schamgefühle. Lösung: Kontemplation und Stille pflegen, ohne sich vom Leben zu isolieren. Lernen, im Hier und Jetzt zu stehen. Viele Schuldgefühle sind biografisch unbegründet. Sündenbockgefühl loslassen.
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.
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.
Holly	Pluto / Waagevenus	Starke Eifersucht; inbrünstige Hass- und Liebesgefühle; untergründige Einflussnahme. Lösung: Andere in ihrer Eigenart akzeptieren lernen. Emotionale Zwischentöne entwickeln, um Beziehungen entspannter zu erleben. Manipulationen weit gehend unterlassen.

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

# Medizin: Homöopathie

## Saturn / Mars

### Homöopathika

1. Nux-vomica
2. Lycopodium
3. Tuberculinum
4. Chamomilla
5. Hepar-sulfuris

### Darstellung

Energiestau, Aggression, Energie fixiert auf Widerstände, Kämpfen, „muss stark sein“, Angst schwach zu sein, Heiligung des Leistungsprinzips, Konkurrenzhaltung, „sich durchboxen müssen“, Entspannung ist Erschöpfung, lethargisch, kritisch, unzufrieden, nörgelig.

### Repertorisation

- SR 185 widerspenstig
- SR 653 Reizbarkeit
- SR 630 fleißig
- SR 24 Ehrgeiz
- SR 1055 heftig
- SR 398 diktatorisch
- SR 631 Anspannung, innerlich



## Saturn / Zwillingenmerkur

### Homöopathika

1. Lycopodium
2. Silicea
3. Sulfur
4. Sepia

### Darstellung

Intellekt als Grundlage – klassischer Denktyp, Abweisungserlebnis, mangelndes Urvertrauen, Abwehrhaltung, Erlebnissperre, Lebensskepsis, unentwickelte Emotionalität – überentwickelte Rationalität, Zeigen verbaler Fähigkeiten, leidenschaftslos, blutleer.

### Repertorisation

- SR 824 Verstandeskraft gesteigert
- SR 1097 Verlangen nach geistiger Arbeit
- SR 997 Theoretisieren
- SR 186 Abneigung gegen Unterhaltung
- SR 713 geschwätzig
- SR 1 abweisende Stimmung
- SR 50 einsilbig
- SR 414 Skepsis
- SR 794 Pessimist
- SR 159 hält sich für einen Versager
- SR 53 Prüfungsangst
- SR 712 Verlangen nach guter Meinung anderer
- SR 786 sachlich, nüchtern

## 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, Verzagtheit
- 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

## Saturn / Neptun

### Homöopathika

1. Hyoscyamus
2. Medorrhinum
3. Kalium-bromatum
4. Phosphoricum-acidum
5. Staphisagria

### Darstellung

Schuld und Scham, Tarnkappe, Befehlsverweigerung, handlungsunfähig, Apathie, Pendeln zwischen Realität und Irrealität, Sündenbock, Suchtdisposition, Verfolgungswahn, Grenzgänger.

### Repertorisation

- SR 830 Gewissensqual, Schuldgefühl
- SR 1026 schamhaft
- SR 23 Beschwerden infolge Scham
- SR 272 verdammt zu sein
- SR 260 Wahnidee / Vorstellung, er/ sie sei ein Verbrecher
- SR 372 Fremdheitsgefühl
- SR 346 abgetrennt von der Welt
- SR 415 träumerisch, wie im Traum
- SR 284 Fantasiewelt, Illusion
- SR 835 Ruhebedürfnis
- SR 984 Verlangen nach Einsamkeit
- SR 810 stilles Wesen
- SR 609 Apathie
- SR 183 zufrieden und still
- SR 1029 Trancezustand
- SR 357 Wahnidee, er/ sie steht neben sich
- SR 333 Wahnidee, jemand sei hinter ihm/ ihr her
- SR 481 Angst, hinter ihm/ ihr stehe jemand

## 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

## Pluto / Mars

### Homöopathika

1. Stramonium
2. Mercurius
3. Hepar-sulfuris
4. Lyssinum
5. Tarantula
6. Drosera
7. Absinthinum
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

## **Pluto / Waagevenus**

### **Homöopathika**

1. Platinum
2. Hedorrhinum
3. Cantharis
4. Hyoszyamus
5. Lachesis
6. Staphisagria

### **Darstellung**

Verbindungen, Verstrickungen, tiefer Austausch von Kräften, Machtkämpfe, Liebe ist Schlachtfeld, Projektionen, will Partner ändern, starke Libido, Eifersucht.

### **Repertorisation**

- SR 674 Eifersucht
- SR 675 Eifersucht, sanfter Mann wird brutal
- SR 793 Leidenschaft
- SR 437 übermäßiges sexuelles Verlangen
- SR 605 besessen, sich zu verheiraten
- SR 608 heftiges sexuelles Verlangen
- SR 447 sexuelle Manie

*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 entscheidenden Konstellation am dichtesten repräsentieren.

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

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

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

## Nutzen

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

Es ist jedoch unbedingt zu beachten, dass aufgrund der Komplexität jeder homöopathischen



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

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

## Psychologie: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	35
Basisprofil . . . . .	37
Aufgabenprofil . . . . .	41
Lösungsprofil . . . . .	47
Stichworte . . . . .	63

## 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 Symptomatiken in Betracht zu ziehen, die sich auf den ersten Blick nicht zeigen. astrovitalis gibt Beratern also ein Instrument an die Hand, das aufgrund erprobter Basisdaten und Symbolisierungen gleichsam eine erste „objektive Anamnese“ möglich macht. Es zeigt zudem mögliche oder wahrscheinliche Dispositionen von Klienten und Patienten auf und bietet so den Therapeuten, Ärzten, Wellness-Beratern, Lebensberatern und „Lifecoaches“ ein Bild, das im Laufe der Behandlung oder Betreuung zum Vergleich, zur Inspiration und schlicht zur Vergewisserung zurate gezogen werden kann. Jeder Berater oder Coach weiß, dass es bei Analysen, wie sie auch astrovitalis vorlegt, nicht um „Rezepte“ geht, sondern um fundierte Expertisen, die hilfreich sein können. Nicht mehr – aber auch nicht weniger leisten die durch das astrovitalis-Programm hergestellten Zuordnungen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Psychologie: Basisprofil

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

Bei dieser Konstellation geht es darum, Gewissheit aus erlebter, feinstoffliche Erfahrung zu erlangen. Man befindet sich sehr häufig im Reich jenseits aller bekannten und gemachten Gesetze, einem Reich ohne Folgerichtigkeit und des überpersönlichen Rechts. Auf diesem Hintergrund lebt man absolut amoralisch, tabulos. Normen und Gesetze im Realen werden deshalb entweder vollkommen missachtet oder (aus Angst vor der eigenen Anlage-Wirklichkeit) zum Lebensmaßstab gemacht, ohne dass man im Zweifelsfall an sie glaubt.

Zeit spielt eine große Rolle. Normalerweise wird sie als in die Zukunft und damit als in eine Richtung fließender Strom gesehen. Für den Menschen dieser Konstellation wird aber ihre Relativität (auch Polarität) „offenbar“, sie fließt vor und zurück, findet neben Quantität auch Qualität. Möglicherweise wird, wenn die Polarität „sich selbst aufhebt“, Zeit als „nicht-existent“ erkannt, buchstäblich als Einbildung „entlarvt“. Zeit wird zum Bild: „Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft waren, sind und werden immer eins sein“. Derartige Zeiterfahrungen bringen generell eine Verfeinerung des Zeitbegriffes mit sich. Ob man dadurch unter einer Verunsicherung des Zeitgefühls zu leiden hat, entscheidet ihr anlagebedingter Entwicklungsstand.

Man leidet bisweilen unter Schwindelanfällen, oft dann, wenn man nach oben schaut und ohne sichere Begrenzung steht. Es zeigt sich die „Übermacht des Himmels“, die Übermacht dessen, was keinen menschenähnlichen Namen hat und nicht benannt werden kann. Wenn es den Menschen überfällt, weicht die Realität und Schwindel tritt auf. Je nach Stärke korrespondiert dem Symptom eine unterschiedlich ausgeprägte Realitätsflucht. Diese vollzieht sich nicht in bestimmbar Kontexten (also zum Beispiel durch Drogen, Lähmung der Reaktion auf Notwendigkeiten etc.), sondern unbestimmt, im Verborgenen. Versuche, das Geschehen zu erklären, scheitern in der Regel an der oftmals inneren Anteilnahmslosigkeit des Betroffenen. Dieses Nicht-Anteilnehmen-Wollen ist aber nur das Bild für die fundamentale und tief sitzende innere Abspaltung vom Lebensnerv der eigenen Wirklichkeit.

Deren Verdrängung wird Realität. Da Verdrängung und Wiederkehr des Verdrängten zusammengehören (angstauslösende Impulse – und damit die Angst selbst – werden „ausgeschaltet“, kehren aber in ängstlicher Apathie wieder), ist man den Umständen ausgeliefert, ohne sich wehren zu können (und wehren zu wollen). Die Anlage dieser Konstellation bewirkt: Erst, wenn man lernt, zur eigenen Wirklichkeit zu stehen, wird man frei; die „Ordnung“ des Wirklichen, des Chaos, ist (konsequenterweise) „unvernünftig“; die menschliche Vernunft wird gegen die „Vernunft“ des Himmels eingetauscht. Auf hoher Entwicklungsstufe kann der derartig veranlagte Mensch aber an eine „Höhere Vernunft“ (die ordnende Macht des Chaos) glauben, weil er frei ist von Bindung an irdische Maßstäbe.

Das setzt ein besonders beschaffenes (für hochfrequente Schwingungen empfängliches) Nervensystem voraus. Ist die Anlage vorhanden, die Beschaffenheit des Nervensystems aber ungeeignet oder nur eingeschränkt geeignet, dann zeigt sich die Anlage gegebenenfalls in „schwachen Nerven“, da diese die Reize nicht angemessen aufnehmen und übertragen können.

### 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.

-----

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

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

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

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

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

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

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

Die Realität (also die Welt der sichtbaren Formen, Gestalten und Erscheinungen, die konkret erfahrbar ist) übt auf den Menschen dieser Konstellation eine herausfordernde Wirkung aus. Deshalb übt man Widerstand gegen die Realität, „geht gegen sie an“. In der Regel ergibt sich daraus ein starker innerer Druck, der „nicht recht abgelassen werden kann“, „weil das Ventil verstopft ist“ (das Selbst, das die Energien nicht fließen lässt). Denn der latente Widerstand gegen das Konkrete und Reale ist eine „(Ver-)Haltung“, die sich durch Projektion der eigenen aufgestauten Energien auf die umgebende reale Welt in eine „Verstopfung“ verwandelt.

Allerdings meint man, dass nicht man selbst eines der immer wiederkehrenden Hindernisse ist, sondern dass diese immer schon „in der Außenwelt warten“, um einem selbst das Leben zu erschweren. (Ob solche grundsätzliche Schwere, die auch in zähes Durchhaltevermögen münden kann, als Aggression und/ oder als großes Sicherheitsbedürfnis und/ oder als Angst, nicht intelligent genug zu sein, ausgelebt wird, ist zunächst zweitrangig.) Wichtig ist, dass einem im Rahmen dieser Konstellation im energetischen, im substanzuell-körperlichen und im rational-geistigen Bereich ein leichter Austausch mit der Umwelt zunächst kaum möglich erscheint. Anstelle dessen ist das Verhältnis „ich und andere(r)“ von (in schweren Fällen zwanghaften) Ängsten und Hemmungen besetzt, die sich scheinbar selbsttätig als Blockade zwischen beide Seiten schieben.

Es entsteht dabei die Gefahr, das Fehlen des leichten Austausches in hohem Maße zu kompensieren, indem man „so tut, als ob“ man all das, was einem eigentlich schwer fällt, mit Leichtigkeit erreichen kann. Oder aber eine ausgeprägte Antriebsarmut macht sich geltend (nicht zuletzt deshalb, weil diese als Widerstand im Dienste eines vorgeblichen Leistungszwangs wieder überwunden werden muss).

Kann Antriebsarmut in schweren Fällen nicht überwunden werden, so ist die Gefahr starker Realfrustrationen und damit verbundener Kurzschlusshandlungen phasenweise nicht auszuschließen. Die Wirkungen, welche die konkrete umgebende, materielle Realität auf den Menschen dieser Konstellation gerade in der heutigen Zeit hat, ist nicht zu unterschätzen.

Wenn im Laufe des Lebens und der sich ergebenden Lebenserfahrungen jedoch die eigene Person (und nicht die Außenwelt) als das eigentlich zu Bearbeitende erkannt wird, so wird der Mensch der Realität, in der er lebt, eine sichtbare wohltuende Ordnung und Struktur geben können, ohne diese dabei, wie ansonsten zu befürchten wäre, „bezwingen zu wollen“ (in dauernder „Streitsuche“). Man erkennt, dass der Feind nicht im Außen, sondern innen lebt. In diesem Erkennen liegt auch die Möglichkeit, mit sich selbst Frieden zu schließen, sich selbst nicht länger (häufig im Sinne autoaggressiver Handlungen) zu bekämpfen. Die „innere Ruhe“, die man in Jahren voller Stress, Gehetztheit, Gereiztheit und „Ich-schaffe-es-nicht-Haltung“ schließlich erreicht, ist der Lohn der Selbsterziehung.

### **Diese Anlagen werden von einer Sonne im 3. Quadranten umgesetzt.**

Das Verhalten, welches das Anlagepotenzial dieser Konstellation in Erlebnissen dem Bewusstsein zugänglich macht, ist generell von außen gesteuert: Zum Wirklichen der eigenen Anlagen werden andere Menschen und Ideen benötigt. In extremen Fällen führt das zu Ich-Flucht, zu ständigen körperlichen, geistigen und seelischen Aufhalten bei anderen. Eine damit verbundene Vernachlässigung der eigenen Person kann zu einer latenten depressiven oder leicht melancholischen Grundstimmung führen, als „Bild der Trauer um das verlorene (oder zu selten empfundene) eigene Wesen“.

Man sollte sich um einen Ausgleich, um eine Nachentwicklung persönlicher Bedürfnisse und Ansprüche bemühen und die Gefahr des Abhängigwerdens von anderen nicht unterschätzen.

Da das eigene Verhalten bei solcher Konstellation auf das Entgegenkommende, somit auf das Nicht-Ich gerichtet ist, wird auch die Vorstellbarkeit der Dinge zur Verhaltensmotivation werden. „Vorstellung“ selbst ist als „geistiges Bild“ etwas Begegnendes, taucht scheinbar außerhalb der Person auf, existiert scheinbar dort und wird so zum „Gegenstand“ der Orientierung. Die die Person orientierenden Bilder der Vorstellung können aber in einem großen Widerspruch zu den wirklichen Notwendigkeiten des Menschen dieser Konstellation stehen, da „sich das Verhalten ja außerhalb der Person motivieren lässt“. Ob also das Begegnende damit der Orientierung für die eigene Person zuträglich ist, ist stets zu prüfen.

Die Erfahrung zeigt, dass solche Prüfung aus Unkenntnis der Notwendigkeiten (manchmal durch Leugnen der Notwendigkeit) ausbleibt. In der Folge lebt man fremdbestimmt, also auch „in der Vorstellung anderer“. Eine umfassendere und grundsätzlichere Art der Nicht-Selbstverwirklichung ist kaum möglich.

Andererseits kann das Verhalten eines derart veranlagten Menschen für andere Menschen (vor allem bei positiven Anstößen) häufig sehr hilfreich sein. Ein Verhalten, das andere braucht, kann diesen anderen auch dienen. Insofern ist es wichtig zu prüfen, mit wem Lebensabschnitte geteilt werden. Es liegt in der Konstellation begründet, dass bei ihr die Spanne der zwischenmenschlichen Probleme von „Ausgenutztwerden durch andere“ bis zu „aufopfernder Liebe für andere“ reicht. Generell wird nicht gehandelt, ohne bewusst oder unbewusst die Reaktion der anderen auf das eigene Verhalten „zu bedenken“.

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

## **Einleitung**

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

## **Hintergrund**

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

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

## **Nutzen**

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



# Psychologie: Aufgabenprofil

## ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

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

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

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

## 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.**

## DER LANGE WEG ZUM GLÜCK

Saturn / Zwillingmerkur

In frühen Jahren, eventuell schon bei der Geburt, erfolgte eine Trennung von der Mutter oder einer wichtigen Bezugsperson. Das Kind kompensiert das Gefühlserlebnis durch rationales Denken. Es kommt zu einer ständigen Versachlichung des Lebens, weil rationales Denken als brauchbarer Ersatz für fehlende frühkindlich-seelische Erfahrung – zum Beispiel Geborgenheit – aufgefasst wird. Solche Versachlichung gleicht in ihrer Tragweite „einer Flucht aus Seelenkälte in die sicheren Täler des rationalen Denkens“.

Die Folge ist fehlende seelische Erfahrung und damit Selbstdefinierung über den Intellekt. Dies bedeutet, dass Bereiche, in denen gefühlsgesteuerte Identifikationen erforderlich sind, ausgespart bleiben. Es zeigt sich das Bild eines blutleeren (anämischen) und euphorielosen Wesens, welches das Leben als systematischen Verlauf ansieht, der in analytischer Verengung des Augenblicks jede lebendige Gefahr einbüßt. Es mangelt diesem Wesen an wirklicher Spontaneität und Emotionalität. Tauchen sie auf, dann oft nur als kurzzeitig beeindruckende „Flaschenpost der Seele“. Das Fließende im eigenen Innern, welches unkalkulierbar Angst macht, muss vom Denkfilter befreit werden. Der Ersatz muss ersatzlos gestrichen werden. Nur so ist es möglich, darauf zu vertrauen, dass lebendige Vorgänge aus sich selbst zu einem sinnvollen Ergebnis führen.

**Aufgabe: Allgegenwärtiges Denken als Kompensation verstehen lernen.**

## **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 unerschwinglich 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.**

## DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

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

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

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

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

## 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.**

## WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN

Neptun / Mars

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

sichtige Dinge“ verwickelt und lebt oft gleichsam nur „aus dem und im Hinterhalt“.

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

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

## 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 verkrampt, „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.**

## MIT ALLEM BEGEHRLICH VERBUNDEN

Pluto / Waagevenus

Partnerschaftliches Verhalten nimmt das Kind als subtil strukturiertes Verhältnis von Macht und Ohnmacht wahr. Es sieht die Eltern gleichsam in vertauschbaren Rollen, als Täter und Opfer. Dies ist Grund für die Entstehung des Machtkomplexes. Es hindert nicht, trotz der Vielseitigkeit im Denken auf inhaltliche (auch qualitativ richtige) Unterscheidungen und Unterschiede zu achten, auch bei Begegnungen mit Menschen.

Dabei ergeben sich jedoch aufgrund der frühkindlichen Geschichte oder der karmischen Vorgeschichte die größten Probleme. Eheähnliche Verhältnisse setzen sich durch: Man bindet sich an andere, tut es aber doch nicht „ganz“. Vollzieht sich dies unbewusst, so ist es möglich, dass man sklavisch am anderen hängt – oder ihn (auch aus sadistischen Motiven) an sich bindet, obwohl man ahnt, dass dies der gemeinsame Untergang sein könnte. Derartig finden sich häufig Machtkomplexe widergespiegelt, die Ursache für große, in geistigem Starrsinn begründete emotionale Schmerzen sein können. Ist der Mensch von ihnen betroffen, so muss er lernen, den anderen aus seiner eigenen Vorstellungswelt und seinen Phantasmen zu entlassen, den anderen somit loszulassen.

**Aufgabe: Lernen, die Mündigkeit des Partners und seine Ideen zu akzeptieren.**

## 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 Kavaliärsdelikten 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 GENAUIGKEIT

Mars / Jungfrauenmerkur

Die frühkindlichen Lebensumstände sind gekennzeichnet von Unstetigkeit beziehungsweise Richtungslosigkeit seitens der Eltern, es gibt keinen „vernünftigen roten Faden“. Es ist möglich, dass sich das besonders in der beruflichen Tätigkeit eines der oder beider Elternteile niederschlägt. Die tägliche Arbeit der Eltern birgt ständig unerwartete Herausforderungen, gegen die man meint, ankämpfen zu müssen. Dies setzt sich in der alltäglichen Arbeit des erwachsenen Menschen fort. Damit ist auch das Spektrum der Wahrnehmung auf das Naheliegende beschränkt, was oft zu einer verengten Betrachtungsweise der Lebensumstände führt. Phasen seelischer Ruhe sollten bei dieser Konstellation unbedingt eingelegt werden.

**Aufgabe: Das Ausgeliefertsein an Umstände und das Verharren im Reaktiven überwinden lernen.**

*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

## ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

### Erscheinungsform (Auswirkung):

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

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

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

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

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

### Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

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

### Empfehlung (Lösungsweg)

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

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

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

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

## 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 Genuss Einschränkungen 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! Würde 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, Stirnhöhlenerkrankungen, Erkrankungen im Hals- und Nackenbereich, alle Arten von Essstörungen.



## DER LANGE WEG ZUM GLÜCK

Saturn / Zwillingenmerkur

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Möglicherweise sind Sie einer der Menschen, die durch einen Kaiserschnitt zur Welt kamen. Oder bei deren Geburt es zum Teil zu sehr ernststen Komplikationen im Sinne von „versperrten Wegen“ oder „zu langsamen Bewegungen“ kam. Heute weiß man, dass ein solcher, sicherlich nicht leichter Weg ins Leben für jedes Neugeborene schwer zu „verarbeiten“ ist. Denn: Der eigentlich natürliche Kontakt mit der Mutter unmittelbar nach der Geburt konnte so meistens nicht zu Stande kommen – und wenn, dann erst längere Zeit nach dem eigentlichen Geburtsvorgang.

Als Neugeborenes waren Sie zunächst ein fühlendes Wesen, das mit den Geburtseignissen „nicht fertig werden konnte“. Es bestand vermutlich ein Mangel an ersten, unendlich wichtigen „Einheitsgefühlen“ mit dem mütterlichen Körper, denn Ihnen wurden wahrscheinlich zu wenig beruhigende, wärmespendende (im Sinne des mütterlichen Hautkontaktes) oder vertrauensbildende Gefühle ermöglicht. Man sollte in diesem Zusammenhang bedenken: Auch eine nur kurze Trennung von der Mutter muss für Sie sehr schwer gewesen sein, denn Sie sahen sich einer „Übermacht“ an Gestalten, einer „Reizflut von Eindrücken“ und „unnatürlichen Gefühlen“ ausgeliefert, die ein Neugeborenes normalerweise so nicht erlebt (zum Beispiel in Form von Ärzten und Schwestern und ihren Handlungen).

Jedes Kind ist prinzipiell in den ersten Wochen, Monaten und Jahren auf das Gefühl der Übereinstimmung mit der Mutter angewiesen! Vermutlich wurde dieses Bedürfnis in Ihrem Fall nicht gut genug erfüllt. Sie dürften daher tief in Ihrem Innern sehr irritiert gewesen sein. Dies könnte dazu geführt haben, dass Sie das Urvertrauen in Ihre eigenen Gefühle vorübergehend verloren. Sie fühlten sich abgewiesen und allein gelassen und konnten sich seelisch mit nichts wirklich identifizieren: Ein ernst zu nehmendes Problem, denn Sie haben als Reaktion beziehungsweise als Schutzreflex auf die zu wenig gefühlsbetonte frühkindliche Betreuung eine grundsätzliche Skepsis gegenüber dem Leben entwickelt.

Wenn Ihre Geburt ohne Kaiserschnitt erfolgen konnte, so kam es wahrscheinlich in den ersten Lebensjahren zu einem Wechsel der Bezugsperson. War ihre Mutter krank, musste sie den ganzen Tag arbeiten oder waren Sie selbst vielleicht lange krank und im Krankenhaus? Oder erlebten Sie es, dass sich „Kompetenzen“ bei Ihrer Erziehung ständig „überschnitten“ oder wechselten: mal der Vater, mal die Mutter, mal die Großeltern, mal vielleicht ein Kindermädchen? Das Resultat: Aus tief enttäuschten Gefühlen wurde Ihr Intellekt zur Grundlage Ihres Verhaltens. Und durch seinen Einsatz kompensieren Sie in vielen Situationen das Empfinden und Fühlen.

Als Erwachsener neigen Sie dazu, Ihre Umwelt zu neutralisieren. Sie versuchen, Ihre Umgebung möglichst von allem, „was gefühlsmäßig schwer zu verarbeiten ist“ zu befreien. Sie suchen Kalkulierbarkeit und reagieren auf unbestimmte Eindrücke zunächst rational und sachlich. Ihr Intellekt soll die Wunde schützen. So dürften Sie oft versuchen, Ihr angeschlagenes Vertrauen in sich selbst und damit das Urvertrauen in die Umwelt durch intellektuelle Schärfe und demonstrative Verbalisierungen zu ersetzen. Die Spanne hierbei reicht von „einfach viel reden“ bis zu brillantem, tief fundiertem Wissen. Gegebenenfalls entsteht bei Ihnen jedoch auch eine „analytische Verengung“ des allgemeinen Lebensgefühls, ein beobachtbarer Mangel an Vitalität begleitet von „Fahllheit und Blässe“.

Aus der allgemeinen Skepsis gegenüber Ihrer Umgebung entsteht in Ihnen immer wieder der Wunsch, sich Ihrer Umwelt zu beweisen. Sie fordern eindeutige Anerkennung. Die unterschwellig vorhandene Angst vor Abweisung während Ihrer Kinderzeit bewirkt dabei jedoch ein narzisstisches Spiel: „das Etwas-sich-versagen und das Sich-etwas-versagen“. Im Sich-versagen spiegeln sich frühe Abweisungen mit umgekehrten Vorzeichen „wider und wieder“ – und Sie schaffen sich einen plausiblen Grund für ein intellektuelles, rationales Lebensgefühl. Auf Dauer wird es Ihnen damit nicht gut gehen und daher sollten Sie sich diesem schwierigen Lebensthema mit aller Kraft stellen.

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

### Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

Sie fühlten vermutlich schon als Neugeborenes, von Ihrer Mutter nicht so angenommen zu werden, wie sich dies ein Kind unbewusst wünscht. Es kam in Ihrer Kindheit früh zu einem „Verstehenwollen“ der Vorgänge in Ihrer Umgebung und des unbewusst gespürten Mangels an gefühlsmäßiger Zuwendung. Möglicherweise erlebten Sie, dass es zu häufigen Wechseln wichtiger Bezugspersonen kam. Ihr Lebensgefühl in Situationen unsicherer Beziehungen: „Denken rettet mich!“

### Empfehlung (Lösungsweg)

Lernen Sie, Ihren eigenen Gefühlen zu vertrauen! Dies ist für Sie fast das Wichtigste. Es wird Ihnen ermöglichen, auch den Gefühlsäußerungen anderer Menschen besser zu vertrauen. Lassen Sie doch die (oftmals unbegründete) Skepsis fallen, die Sie dem Leben gegenüber zeigen, und „gewähren Sie Vertrauensvorschüsse“, so oft es Ihnen möglich erscheint. Treffen Sie Ihre Entscheidungen nicht immer nur mit dem Kopf. Ihr Lebensmotto: „Mein Verstand ist nur dazu da,

seine eigenen Grenzen zu erkennen.“ Aber: Auch Ihr Herz besitzt Verstand; hören Sie darauf!

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

Diabetes, Anämie, allgemeine Abwehrschwäche, Bronchialleiden, Asthma, Hörsturz.

**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 flüchten 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 nicht bereit sind. Das müssen Sie in aller Einfachheit und Klarheit sehen! Lernen Sie sich selbst 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 Aufbüdung 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. Ruhen Sie! Ihr Motto sollte lauten: „Ich arbeite, um gut zu leben.“ Und nicht: „Ich lebe, um gut zu arbeiten.“ Denn unter einem solchen für Sie fragwürdigen Motto wird das Leben „hart“ – und Ihr Herz wird dem folgen. Und solche „Verhärtungen sind doch schade, weil Sie sich und anderen eigentlich den größten Gefallen damit tun, zuerst immer auf Ihr Herz zu hören. In Wirklichkeit haben Sie nämlich kein „Herz aus Stein“. In Ihrem Herzen pulsiert das Leben in seiner ganzen Erhabenheit, in Freude und in Gelassenheit.

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

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

Arteriosklerose, alle Steinleiden, Herz- und Kreislaufkrankungen, Knochen-, Ohr- und Kniegelenkserkrankungen, hoher Blutdruck, Diabetes und Unterzuckerungsphasen, Neurodermitis.

## **DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN**

Saturn / Neptun

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

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

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

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

## **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 Unsicherheit 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.

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

Neptun / Mars

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

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

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

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

Aber wie schwer fällt es Ihnen, Anforderungen zu genügen? Abhängig von Ihrem Alter und besonders auch von Ihrer jeweiligen körperlichen Verfassung – um die Sie sich mehr als andere Menschen kümmern sollten – dürften Sie Ihren eigenen und den fremden Wünschen und Notwendigkeiten mal hervorragend, mal weniger gut und manchmal auch gar nicht entsprechen können. Das wird Sie immer „viel Kraft kosten“, Kraft, die Ihnen – auch Ihrer eigenen Einschätzung nach – eben nicht im Übermaß zur Verfügung steht. Denn das ist die Folge Ihrer mehr oder weniger stark ausgeprägten „konstitutionellen Antriebschwäche“.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

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

Außerdem werden Sie zudem lernen müssen, sich besser zu wehren! Geben Sie „Kontra“, wenn Sie „Kontra“ geben müssen! Stecken Sie nicht zurück! Leisten Sie angemessenen Widerstand! Greifen Sie an, wenn es nötig ist. Weichen Sie zurück, wenn es klug ist. Geben Sie beim „Nachgeben“ aber immer mit einer „nach vorne gerichteten gespannten Energie“ nach. Seien Sie wie Bambus, von dem man sagt: „Er fürchtet den Sturm nicht, weil er biegsam ist.“

Auch im Bereich der Sexualität liegen für Sie hervorragende Lösungswege verborgen: Die erobernde, in gewissem Sinne auch aktive Seite der Sexualität sollte Ihre größere Beachtung finden und noch mehr entwickelt werden. Möglicherweise sind Sie beim Sex oft einfach zu passiv, vielleicht haben Sie auch eine masochistische Neigung. Das ist natürlich nichts Schlimmes und Sie sollten lernen, auch solche Neigungen absichtlicher und deutlicher zu zeigen. Häufig dürften Sie



zudem starke erotische Fantasien haben. Leben Sie diese auch aus. Das sollte Ihnen aufgrund Ihrer vermutlich hoch charismatischen Ausstrahlung auf das andere Geschlecht gar nicht so schwer fallen. Behindern könnte Sie allerdings eventuell eine gewisse sexuelle Versagensangst (als Bild einer vermeintlich nicht zur Verfügung stehenden Energie), die Sie sich – falls vorhanden – zunächst eingestehen lernen müssen. Erst dann kann diese sexuelle Energie verfeinert und in Form einer höheren Sexualität gelebt werden – zum Beispiel im Tantra, einer Ihnen sehr zu empfehlenden Form sexueller Vergnügung!

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

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

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

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

## **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 fließenden 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 „verärgelter 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).

## **MIT ALLEM BEGEHRLICH VERBUNDEN**

Pluto / Waagevenus

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

Sie sind ein „Beziehungsmensch“, stimmt's?! Nein, nicht so sehr im Sinne von „gesellig“ (das vielleicht auch), sondern eher im Sinne von „niemals ohne Beziehung“. Sie haben einerseits viele lockere und sozusagen „leicht austauschbare“ Bekanntschaften, andererseits pflegen Sie aber auch einige sehr feste, dauerhafte und „bei Verlust eigentlich unersetzliche“ Freundschaften.

In der Musik, vornehmlich natürlich der Popmusik, ist das Thema „Liebe“ nicht wegzudenken. Viele Songs wie „Love is a battlefield“ oder „Love hurts“ oder „Love is the drug“ versuchen den Schmerz, den Liebe verursachen kann, zu erfassen. Sie werden diesen Schmerz in einer vielleicht intensiveren und vielleicht auch häufigeren Weise als andere Menschen kennen. Man kann dieses Gefühl auch „Liebeskummer“ nennen.

Gehören Sie nicht zu den Menschen, die – wenn Sie sich verlieben – fast im gleichen Moment auch eine Furcht entwickeln, diese Liebe und alles durch sie entstandene Schöne könne im nächsten Moment wieder fort sein? Bekommt nicht Ihr Gefühl von Liebe dadurch nach kurzer Zeit einen furchtsamen, bekümmerten, vielleicht sogar zuweilen verzweifelten „Beigeschmack“? Beginnen Sie nicht schnell „zu klammern“? Nun, diese immer im Hintergrund lauenden Befürchtungen können schon in den Anfängen einer Beziehung vieles erheblich erschweren.

Selten dürften Sie die Erfahrung gemacht haben, Beziehungen könnten auch „leicht und unbeschwert“ sein, denn das Leben – und vor allem andere Menschen – lehren sie anderes. Vielleicht werden Sie jetzt auch sagen: „Ich selbst will gar keine „seichten Geschichten“, bei mir soll und muss es immer „heftig“ sein“. Vielleicht mögen Sie es auf eine eigenwillige Weise, dass Beziehungen als solche immer ein Problem und eine Herausforderung für Sie darstellen. Und vielleicht mögen Sie ja im Grunde – in jeder Intensität – die auch Lust bringenden Spiele der Macht, unabhängig von den oftmals ruinösen Folgen für die Betroffenen. Sind Sie nicht ein „Liebeskämpfer“ oder eine „Liebeskämpferin“? Sie lieben doch immer „heiß und innig“. Ist der oder die andere nicht immer „heiß begehrt“ und möchten nicht auch Sie immer „heiß begehrt“ sein? Verschlingen Sie nicht gern den oder die andere „mit Haut und Haaren“? Und finden Sie nicht im Grunde auch, dass „Liebeskummer sich lohnt“?

Sie werden vermutlich „parallel“ zwei und gleichzeitig auch jeweils sehr intensive Beziehungen eingehen. In Ihrem Fall wird man das nicht wirklich als ein „Fremdgehen“ bezeichnen können, denn beide Beziehungen sind ja kein unwichtiger Flirt, sondern jeweils „eine wichtige Sache“. Ihr Dilemma ist schlicht, dass Ihnen der oder die eine oder andere irgendwann „die Pistole auf die Brust setzen“ und verlangen wird, dass Sie sich entscheiden. Genau das fällt Ihnen aber äußerst schwer. Sie werden oder würden vielleicht sogar entgegen: „Wieso? Ich hab mich doch entschieden – für beide!“ Dass damit die Sache nicht leichter wird, versteht sich von selbst. Eine neue Runde der „Beziehungskrise“ wird dann eingeläutet und die anfangs beschriebenen Auswirkungen nehmen erneut ihren Lauf.

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

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

Es wird in Ihrem Familienverband entweder nur einen oder auch mehrere Menschen geben, an die Sie tiefgründig und schicksalhaft gebunden sind. Diese Gebundenheit rührt vermutlich aus ungelösten Schwierigkeiten, die Sie entweder gemeinsam aus Ihrer heutigen Daseinsform oder auch aus sehr weit zurückliegenden Existenzen („karmische Verursachung“) mit sich herumtragen. Es ist in sehr vielen – vornehmlich den letztgenannten – Fällen äußerst schwierig, Licht in das Dunkel der Beziehungsgeflechte zu bringen, da die früheren Existenzen ihrerseits oft auch nur Folgen ihnen vorausgehender waren. Manche Dinge sind einfach nicht mehr (er)klärbar, da sie eine zu massive zeitliche (bezogen auf die Tiefe der Vergangenheiten) Verstricktheit aufweisen. Manche Spuren verlaufen zurück in das Dunkel der Zeit und ihr Ursprung bleibt unsichtbar.

Falls sich die schicksalhafte Gebundenheit an einen oder mehrere Menschen Ihres Familienverbandes im Rahmen einer heutigen Daseinsform erklären lässt, so ist eine Begründung für die Erscheinungsformen Ihrer Anlagestruktur etwas leichter. Die Ursache für solche Erscheinungsformen findet sich vermutlich in einer „unbewussten geistigen Identifikation“ mit diesem beziehungsweise mit diesen Menschen. Das heißt auch, dass Sie sich von der „Faszination der Gedanken des anderen“ (zum Beispiel aufgrund seiner besonderen Tätigkeit oder Lebenseinstellung) angezogen fühlen. Sie finden in diese zunächst fremdartige geistige Welt Einlass und schlagen aber „nach kurzer Zeit des Staunens dort Ihre Zelte auf“. Es entsteht eine starke (wenngleich auch dabei unbewusste) gedankliche Übereinstimmung zwischen Ihnen und der entsprechenden Person oder „Gruppierung“. Die Beteiligten leben im gleichen „Denkklima“, in der gleichen „geistigen Landschaft“. Sie lassen sich von dieser „Landschaft und ihrem Klima“ (die ursprünglich nicht Ihre war) bereitwillig und stark prägen. Sie stellen sich geistig „mit allen Antennen“ auf sie ein und adaptieren Ihren „geistigen Habitus“. In diesem Sinne kann ursächlich von einer Art „tatsächlicher geistiger Gefangenschaft“ gesprochen werden, die Sie allerdings (freiwillig und unbewusst) selbst angestrebt haben.

Ihr Lebensgefühl: „Beziehungen zu anderen sind immer schwierig, da nichts bedingungslos geschehen kann“, rührt aus den beschriebenen Verstrickungen. Die zu erfüllenden Bedingungen sind dabei in der Regel die „Reste von Verwicklungen, die ent-wickelt werden wollen“.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Sie sollten lernen (vielleicht einfach auch nur akzeptieren – weil Sie es ja eigentlich schon wissen), dass jeder Mensch er selbst sein darf und muss. Niemand darf gegen seinen bewussten oder unbewussten Willen „passend“ gemacht werden. Derartiges werden Sie sich in Bezug auf Ihre Person ja sicher auch „nachdrücklichst verbitten“. Sie können dadurch die vielen – letztlich doch sinnlosen – Kämpfe in den „Katakomben der Liebe“ vielleicht nicht gänzlich überflüssig machen. Sie können sie aber auf ein Maß reduzieren, durch das Ihnen das Gefühl von „nur Liebe“ näher sein wird als jenes vertraute von „Hassliebe“.

Entwickeln Sie die Bereitschaft (im Sinne einer geistigen Einstellung), dem oder der anderen und auch sich selbst gegenüber jene Toleranz zuzugestehen, die es ermöglicht, Liebesbeziehungen nicht nur als Schlachtfeld, sondern als eine „Förderung“ und positive „Inspiration“ zu erleben.

Liebesbeziehungen können auch ganz anders sein, als wie bisher von Ihnen erlebt. Versuchen Sie einen „Kurswechsel in der Liebe“, segeln Sie zu neuen Ufern und begrüßen Sie die Menschen, die Ihnen begegnen, in Ihrem Herzen als Freunde. Wenn Sie sich „wie die spanischen Eroberer Amerikas“ denen gegenüber verhalten, die Sie freundlich empfangen, so werden Sie letztlich nicht glücklich werden.

Glücklich werden können Sie aber ebenso gut wie andere! Nur brauchen Sie dazu vielleicht im Bereich der Liebesbeziehungen etwas mehr Zeit, da Sie zuvor „offensichtlich einige schmerzliche Erfahrungen“ machen mussten und wollten. Wenn Sie sich diese „zugestanden“ haben, dann richten Sie Ihren Blick aber nach vorne und sagen: „Das reicht!“

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

Nieren- und Blasenkrämpfe beziehungsweise Koliken, Melanom.

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

## Einleitung

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

## Hintergrund

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Nutzen

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

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

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

## Psychologie: Stichworte

### ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

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

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

Der Energiestau: entspricht dem Zustand latenter Aggression.

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

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

### 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.

### DER LANGE WEG ZUM GLÜCK

Saturn / Zwillingmerkur

Frühkindliche Abweisung durch Mutter. Intellektuell verengtes Lebensgefühl.

Der versperrte Weg: zwingt, nach Alternativen Ausschau zu halten.

Der Bewegungsstau: muss in konzentrierte Bewegung freigesetzt werden.

Das Abweisungserlebnis: darf nicht als Alibi für das eigene Abweisen anderer werden.

Das luftgetrocknete Hirn: sollte so oft es geht das Herz um Rat fragen – und den Rat befolgen.

### 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.

### DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

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

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

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

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

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

### 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.

### WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN

Neptun / Mars

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

Die kosmische Energie: muss nur gefunden werden.

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

Die Antriebsschwäche: macht die Frage bewusst: Wie kommt man zum Handeln?  
Die Wehrlosigkeit: muss zu Gunsten einer energetisch punktgenauen Handlungsfähigkeit überwunden werden.

### **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.

### **MIT ALLEM BEGEHRLICH VERBUNDEN**

Pluto / Waagevenus

Macht und Ohnmacht in Beziehungen. Sodomasochismus. Ausgeprägte Leitfigur für andere.  
Die Verbindungen: die man verbindlich eingeht, tragen dennoch den Abschied bereits in sich.  
Der tiefgründige Austausch von Kräften: durch den menschliche Beziehungen erst zu einem Ausgleich kommen können.  
Die Orientierung am Nicht-Ich: darf nicht zur Ich-Flucht werden.  
Die Liebe als Schlachtfeld: bietet immer die Chance zum Wiederaufbau und zum Lernen aus früheren Fehlern.

### **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 GENAUIGKEIT**

Mars / Jungfraumerkur

Anpassungsproblem! Arbeitswut. Hoher, schwer erreichbarer Perfektionswille.

Dies sind 27% 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 Profillbereichen können sie diesen Spuren dann in die jeweiligen speziellen Gebiete folgen. Schnelle Erfassung von Themen und Zusammenhängen ist der Vorteil von Stichworten. Ein guter Einstieg für „Schnellstarter“ oder als „Auftakt“ für spätere vertiefende Lektüren des Profils.*

## **Einleitung**

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

## **Hintergrund**

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

## **Nutzen**

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

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

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

## Wellness: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	67
Ernährungstipps . . . . .	69
Therapien . . . . .	77
Sporttipps . . . . .	84

## 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 Durchschnittswerten 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 Grundausswahl, Vermeidung oder Bevorzugung von Nahrungsmitteln, zur Verbesserung oder Änderung ihrer Essgewohnheiten, Vitamin- und Mineralstoffempfehlungen sowie detaillierte Diätvorschläge und -beschreibungen. Berater und Coaches sollten beachten, dass generell zwar alle Auswertungen Gültigkeit haben. Zu bestimmten Zeiten können aber ganz spezielle Themen mehr im Lebensvordergrund stehen als andere. Welche das sind, kann mit hoher Zuverlässigkeit über die Analyse der Zeitqualität in Erfahrung gebracht werden.

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

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

## Wellness: Ernährungstipps

### ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

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

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

### 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.

### DER LANGE WEG ZUM GLÜCK

Saturn / Zwillingssmerkur

Achten Sie unbedingt auf vitaminreiche, nährstoffreiche und möglichst abwechslungsreiche Kost! Das ist sehr wichtig. Ein höherer Fettanteil der Speisen ist zeitweise tolerierbar. Aber bitte kein Fastfood! Und: Immer sehr viel trinken, um der Tendenz zum Austrocknen vorzubeugen! Beim Brot sollten Sie dunkle Sorten bevorzugen. Da Sie vermutlich recht empfindliche, trockene Schleimhäute haben, sollten Sie selten Scharfes essen. Ein Problem sind auch die zeitweise massiven Verstopfungen, daher meiden Sie besser die entsprechenden Nahrungsmittel wie Schokolade und Bananen.

## Vitamin- und Mineralstoffempfehlung

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

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

### Immun-Diät

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

### Pritikin-Diät

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

### Montignac-Diät

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

## 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 Saffasten 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 Kalo-

rieneinschränkung 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 Kalorienbeschränkung 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.

**DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN**

Saturn / Neptun

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

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

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

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

## WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN

Neptun / Mars

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

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

## 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.

## MIT ALLEM BEGEHRLICH VERBUNDEN

Pluto / Waagevenus

Neigen Sie beim Essen zu Übertreibungen? Dann kann es leicht zu Überlastungen des Verdauungssystems und zu Fettansatz kommen. (Eine Anlage zu Tumoren ist nicht ausgeschlossen.) Vermeiden Sie, sich zum Essen in irgendeiner Form zwingen zu lassen.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „Mittelmeer-Diät“ und die „Weight-Watchers“ für Sie infrage.

### Mittelmeer-Diät

Einfach auch zu Hause schlemmen wie im Urlaub! Was die Ernährungswissenschaft zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfiehlt, entspricht ziemlich genau den Essgewohnheiten in den Mittelmeerländern. Aufgetischt werden viel Gemüse, Salat mit Olivenöl, Fisch und Pastagerichte. In der Mittelmeerküche wird reichlich mit frischen Kräutern gewürzt. Frische oder tiefgefrorene Küchenkräuter sind aber nicht nur Geschmackszutaten, sondern enthalten zudem eine Fülle gesunder Stoffe und unterstützen nicht zuletzt das Zusammenspiel unserer Verdauungsorgane. Zum Nachtisch gibt es Frisches. Ein weiteres wichtiges Erfolgsgeheimnis: Im mediterranen Raum nimmt man sich viel Zeit zum Essen. Und Lebensfreude und Genuss beim Essen besitzen einen hohen Stellenwert. Ernährungsphysiologisch „schlechte Noten“ bekommt dagegen das Frühstück, das oft nur aus Brot, Konfitüre und Kaffee besteht. Eine Verbesserung wäre hier zum Beispiel frischer Obstsalat mit Joghurt.

### **Weight-Watchers**

Die „Weight-Watchers-Diät“ ist eine kalorienreduzierte Mischkost kombiniert mit regelmäßigen, kostenpflichtigen Gruppentreffen. Bewertung: Die Teilnehmer erzielen oft gute Abnehmerfolge, aber häufig nur, solange sie Gruppendruck erfahren. Das heißt, die Notwendigkeit für neue Ernährungsgewohnheiten wird oft nicht dauerhaft „verinnerlicht“. Seit Herbst 2000 ist das Konzept von Weight Watchers etwas verändert. Es nennt sich jetzt „Points Plan“. Verbote sind abgeschafft. Außerdem wird das „Weight-Watchers-Konzept“ nun auch als kostenpflichtiger Fernkurs angeboten.

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

## Hintergrund

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

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

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

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

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

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

Empfehlungen der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“:

1. Nutzen Sie die Vielfalt an Lebensmitteln. Wer sich abwechslungsreich ernährt, seine Lebensmittel sorgfältig auswählt und auf Menge und Zusammenstellung der einzelnen Nährstoffe achtet, sorgt automatisch für gesunde Mischkost.
2. Der Favorit: pflanzliches Nahrungsmittel. Halten Sie sich an stärkereiche Getreide (-Produkte) und Kartoffeln. Fünf Portionen Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte pro Tag sorgen außerdem für ausreichend Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Achten Sie auf möglichst frische Ware und schonende Zubereitung.
3. Bei Fett und stark fetthaltigen Lebensmitteln ist weniger mehr. Reduzieren Sie die Menge an Nahrungsfett auf 70 bis 90 g Fett möglichst pflanzlichen Ursprungs. Vergessen Sie dabei die „versteckten“ Fettquellen zum Beispiel in Süßigkeiten oder Backwaren nicht.
4. Für die tägliche Ernährung unverzichtbar: Milch beziehungsweise Milchprodukte. Achten Sie jedoch auf möglichst fettarme (teilentrahmte) Erzeugnisse.
5. Ein Tag im Zeichen des Fisches. Fisch gehört einmal pro Woche auf den Speiseplan. Fleisch, Wurstwaren und Eier sind in Maßen zu genießen. Auch hier gilt: Weniger Fett ist mehr.
6. Nehmen Sie Maß bei Zucker und Salz. Schränken Sie sich ein bei Lebensmitteln mit Zucker und Zuckerersatzstoffen. Beachten Sie beim Abschmecken: Würzen ist nicht gleich salzen! Verwenden Sie viel Kräuter und Gewürze, doch wenig Salz. Zum Salzen bevorzugt jodiertes Speisesalz benutzen.
7. Ausreichend Flüssigkeit ist ein Muss. Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Während alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen konsumiert werden sollten, können Sie bei kalorienarmen beziehungsweise -freien Getränken wie Wasser, Tee oder verdünnten Säften beherzt zugreifen.
8. Die Kunst liegt in der Zubereitung. Achten Sie auf eine schonende Zubereitung, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Garen Sie bei niedriger Temperatur und so kurz wie möglich. Verwenden Sie dazu möglichst wenig Fett beziehungsweise Wasser.
9. Genießen Sie in aller Ruhe. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen! Wer bewusst isst und nicht schlingt, sondern in entspannter Atmosphäre gründlich kaut, wird schneller Sättigung verspüren, denn ein Sättigungsgefühl tritt erst nach etwa 15 Minuten ein.
10. Wer rastet, der rostet. Nur wenn Sie mit Ihrem Gewicht und Ihrer Figur zufrieden sind, fühlen Sie sich wohl. Sorgen Sie deshalb für das richtige Verhältnis von Energiezufuhr (Kalorien) und Energiebedarf des Körpers und bewegen Sie sich ausreichend!
11. Verteilen Sie die Energiezufuhr über den gesamten Tag. Teilen Sie Ihre Nahrungszufuhr nach Möglichkeit auf drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten auf. Die Energieversorgung könnte dann wie folgt aussehen: Frühstück: 25 % der täglichen Nahrungsenergie, Zwischenmahlzeit vormittags: 10 % der täglichen Nahrungsenergie, Mittagessen: 30 % der täglichen Nahrungsenergie, Zwischenmahlzeit nachmittags: 10 % der täglichen Nahrungsenergie, Abendessen: 25 % der täglichen Nahrungsenergie.

## Nutzen

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

# Wellness: Therapien

## ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

### Abhärtungskuren

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

Beschreibung:

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

### Akupressur und Shiatsu

Lernen Sie dem bei den Behandlungen ausgeübten sanften Druck nachzugeben.

Beschreibung:

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

### Bioenergetik

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

Beschreibung:

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

### Fangokuren

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

Beschreibung:

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

### Progressive Muskelentspannung

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

Beschreibung:

leicht zu erlernende, wirkungsvolle und auch allein anzuwendende Entspannungsmethode des

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

## **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.

## **DER LANGE WEG ZUM GLÜCK**

Saturn / Zwillingmerkur

### **Akupressur und Shiatsu**

Vertrauen Sie darauf, dass nicht nur intellektuelle, sondern auch manuelle Arbeit einen großen Nutzen haben kann.

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.

### **Atemtherapie**

Atmen bedeutet Austausch, Austausch bedeutet Fließen, Fließen bedeutet Fühlen. Bewussteres Atmen führt Sie behutsam in die Tiefen Ihrer Gefühle und hilft Ihnen, Ihre Gedanken hinter sich zu lassen.

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.

### **Autogenes Training**

kann Sie unterstützen, sich leichter „gedankenlos“ zu entspannen. Lernen Sie, Ihre Gedanken einfach „ziehen zu lassen“.

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**

folgt Ihrem Bedürfnis nach geführter, langsamer Bewegung und hilft Ihnen, sich nur auf das wenige Wesentliche anstatt auf das viele Unwesentliche zu konzentrieren. Versuchen Sie, die Übungen aus der gedanklichen Erinnerung auch allein zu machen.

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.

## **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 Koordinationsstraining 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.

## **DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN**



Saturn / Neptun

### **Meditationen**

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

Beschreibung:

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

## **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.

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

Neptun / Mars

### **Fußreflexzonen-Massage**

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

Beschreibung:

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

## **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-, Part-

ner- 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.

## **MIT ALLEM BEGEHRLICH VERBUNDEN**

Pluto / Waagevenus

### **Imagination**

spricht Ihr ausgeprägtes visuelles Empfinden an und fördert Ihre Fähigkeit, über Autosuggestion Fantasiebilder zu entwickeln. Imagination kann Ihnen auch helfen, negative und belastende Bilder zu vertreiben.

Beschreibung:

Entspannungstechnik (auch als angeleitete Fantasiereise durchgeführt), bei der man sich angenehme und entspannende Bilder und Szenen möglichst konkret mit allen Sinnen (mit Farben, Geräuschen, Gerüchen, Körperempfindungen und Gefühlen) vorstellt. Das vegetative Nervensystem reagiert auf solche Bilder ähnlich wie auf reale Ereignisse. Diese Technik ist auch gut kombinierbar mit Meditationen oder Übungen zur Muskelentspannung.

*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

### ICH SCHAFFE ES MIT EIGENER KRAFT

Saturn / Mars

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

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

### 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.

### DER LANGE WEG ZUM GLÜCK

Saturn / Zwillingmerkur

Bevorzugen Sie Sportarten, bei denen eine gleich bleibende Bewegung über lange Zeit durchgehalten wird, zum Beispiel Laufen, wenn möglich Langstreckenlauf oder auch Marathonlauf. Die Sportarten sollten an der frischen Luft ausgeübt werden, um den Sauerstofftransport Ihres Blutes zu optimieren. Auch Sportarten, bei denen es auf genaue Bewegungsabläufe ankommt, zum Beispiel Kunstschießen oder Korbball-Spiele, sind gut für Sie geeignet. Sollten Sie Schach als Sport ansehen, so spielen Sie Schach. Aber ziehen Sie sich dabei zumindest eine Trainingshose an ...

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Schulter- und Armbereich. Vorsicht: Nicht zu hart trainieren und keine zu langen Wiederholungsraten in den einzelnen Trainingssätzen. Ausdauertraining zum Beispiel auf dem Fahrrad oder „Stepper“ ist ebenfalls sehr wichtig für Sie.

### ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN

Saturn / Mond

Egal, welche Sportart Sie wählen, Ihr Wohlgefühl 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.

## DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

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

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

## 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!

## WER NICHTS BEWEGT BEWEGT AM MEISTEN

Neptun / Mars

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

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

## **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.

## **MIT ALLEM BEGEHRLICH VERBUNDEN**

Pluto / Waagevenus

Wählen Sie auf jeden Fall Mannschaftssportarten und trainieren Sie nicht allein. Sie sind innerhalb Ihres Persönlichkeitsprofils eindeutig ein Gruppenmensch und sollten Ihre sportlichen Aktivitäten mit anderen planen. Es ist nicht so sehr das „Was“ sondern das „Mit-Wem“ entscheidend.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, schließen Sie im Sportstudio Ihres Vertrauens eher längerfristige Verträge ab, Sie brauchen längerfristige Bindungen.

*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 astrologisch messbare Zeitqualität innerhalb des Betrachtungszeitraumes von August 2014 bis April 2015 zeigt keine nachweisbaren Besonderheiten.**

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr August 2016 bis April 2017. Ausgelöst in Konjunktion 0° rechtsherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

### DER WAHREN BESTIMMUNG FOLGEN

Saturn / Neptun

#### Empfehlung (Lösungsweg)

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

#### Ernährungstipps

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

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

#### Wellnesstipps

##### Meditationen

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

Beschreibung:

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

##### Empfehlung zu Sportarten

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

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

## Medizinische Symptome

Saturn / Neptun

### Symptome:

allgemeine Drüsenstörungen, erhöhte Endorphinausschüttung, Gehörschäden, gestörte Hypophysenfunktion, Herdbildungen in Stirn- und Kieferhöhle, kalte Hände und Füße, Krebsdisposition (bei Auseinanderklaffen der inneren und äußeren Welt - Reaflucht), Leberleiden, manchmal Schilddrüsenadenome, Meniskus- und Knieerkrankung, Morbus Boeck, Nebennierenrindenüberfunktion, Neigung zu Erkrankungen im Stirnhöhlenbereich, Neigung zu Verfolgungswahn, Organzersetzungen- und -verfaulungen, Rheuma, rheumatische Gelenkbeschwerden, starke Suchtdisposition, Unterzuckerungsphasen (Süßigkeitsbedürfnis), verminderte Gewebsabwehr

### Ursachen:

Tiefes Gefühl, zum Leben gezwungen worden zu sein. Große Schwierigkeiten, zwischen Fantasie und Realität unterscheiden zu können. Lebensgefühl: Kulissen- und Attrappengefühle in Bezug auf die Umwelt und andere Menschen. „Ich bin voller Schuld und Scham“ (und kenne die Gründe nicht).

### Lösungen:

Lernen, sich ins Leben hinaus zu trauen, zu sich selbst zu stehen. Eine kollektive Schuld, die man unbewusst meint, voller Scham tragen zu müssen, gibt es nicht. Geboren worden zu sein ist keine Schuld, sondern ein Grund zu großer Freude.

## Bachblüten

### Clematis

Erfahrungsbild: „Scheinwelt-Dasein“; verdrängte Realität; Schuld- und Schamgefühle. Lösung: Kontemplation und Stille pflegen, ohne sich vom Leben zu isolieren. Lernen, im Hier und Jetzt zu stehen. Viele Schuldgefühle sind biografisch unbegründet. Sündenbockgefühl loslassen.

## Homöopathika

### Homöopathika

1. Hyoscyamus
2. Medorrhinum
3. Kalium-bromatum
4. Phosphoricum-acidum
5. Staphisagria

### Darstellung

Schuld und Scham, Tarnkappe, Befehlsverweigerung, handlungsunfähig, Apathie, Pendeln zwischen Realität und Irrealität, Sündenbock, Suchtdisposition, Verfolgungswahn, Grenzgänger.

### Repertorisation

- SR 830 Gewissensqual, Schuldgefühl
- SR 1026 schamhaft
- SR 23 Beschwerden infolge Scham
- SR 272 verdammt zu sein
- SR 260 Wahnidee / Vorstellung, er/ sie sei ein Verbrecher
- SR 372 Fremdheitsgefühl
- SR 346 abgetrennt von der Welt

SR 415 träumerisch, wie im Traum

SR 284 Fantasiewelt, Illusion

SR 835 Ruhebedürfnis

SR 984 Verlangen nach Einsamkeit

SR 810 stilles Wesen

SR 609 Apathie

SR 183 zufrieden und still

SR 1029 Trancezustand

SR 357 Wahnidee, er/ sie steht neben sich

SR 333 Wahnidee, jemand sei hinter ihm/ ihr her

SR 481 Angst, hinter ihm/ ihr stehe jemand

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

## Einleitung

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

## Hintergrund

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

Abgeleitet aus dem Winkel der Spitze von 76 Grad ergibt sich der astrologische Hauptrhythmus zur Messung der Zeitqualität: 76 Monate beziehungsweise 6,333 Jahre (entspricht 6 Jahren und 4 Monaten) pro Geburtsbildfeld. Innerhalb dieses Rhythmus werden Konjunktionen, Trigone und Oppositionen des in beiden Richtungen verschiebbaren Aszendenten berücksichtigt. (Unter Berücksichtigung des minutengenauen Winkels allerdings: 2326 Tage beziehungsweise 76,55 Monate beziehungsweise 6,38 Jahre). Der Zeitorbis bezüglich der Auslösungswirkung 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.