



**astrovitalis-Analyse**

**für**

**Madonna Louise Ciccone**

Geboren am 16.08.1958, 07:05 Uhr

in Bay City, Bay, Michigan, USA

# astrovitalis-Analyse für Madonna Louise Ciccone

<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 . . . . .	32
Erläuterungen . . . . .	33
Basisprofil . . . . .	35
Aufgabenprofil . . . . .	39
Lösungsprofil . . . . .	46
Stichworte . . . . .	61
<b>Wellness</b>	
Inhalt . . . . .	64
Erläuterungen . . . . .	65
Ernährungstipps . . . . .	67
Therapien . . . . .	74
Sporttipps . . . . .	80
<b>Zeitqualität</b>	
Erläuterungen . . . . .	85
Analyse . . . . .	86

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Astrologie: Inhalt

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

## Astrologie: Erläuterungen

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

### Sinn und Bedeutung der astrologischen Analysen

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

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

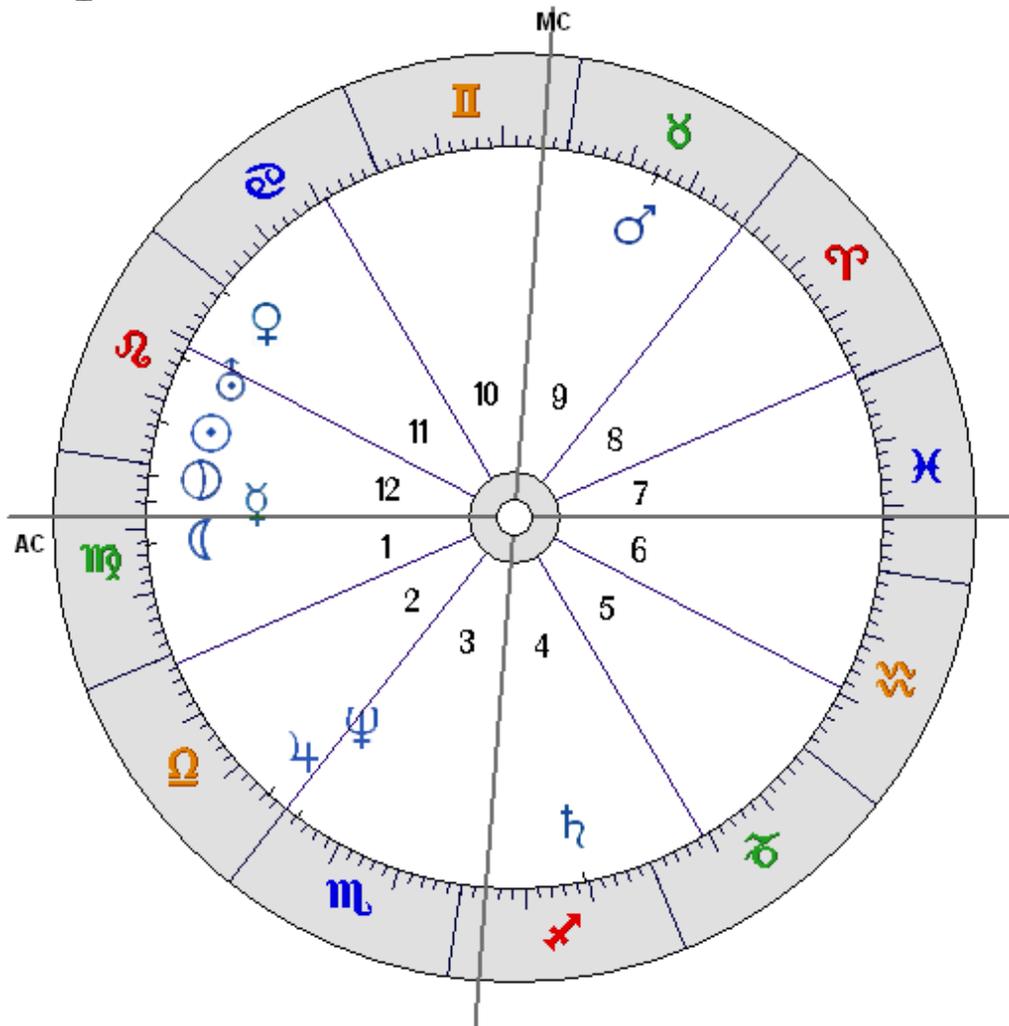
Die Sprache der Zahlen ist zeitlos. Sie überdauert das Werden und Vergehen menschlicher Sprachen. Zahlen vermitteln den Sinn des Universums in universeller Form. Sie zeigen zu allen Zeiten, dass es einen Sinn gibt. Aber deshalb berühren Zahlen noch nicht direkt die Herzen der Menschen. Denn diese fragen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

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

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

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

## Astrologie: Geburtsbild



Name: Madonna Louise Ciccone  
 Geboren: Samstag, 16.08.1958 um 07:05 Uhr  
 in: Bay City, Bay, Michigan (L: -83,53, B: 43,35)  
 Feldtyp: Placidus Feldorbis: 10% SidTime: 4h 7m  
 Individuelle Pyramidenpunkte: Waage/Widder 16°15' und Löwe/Wassermann 0°15'

Planeten				Felder			
Planet	Dezimal	Zeichen	Grad°Min'	Feld	Feld	Zeichen	Grad°Min'
Sonne	143,1144	Löwe	23° 07'	12	<b>AC</b>	<b>Jungfrau</b>	<b>08° 15'</b>
Mond	162,3966	Jungfrau	12° 24'	1	Feld 2	Waage	01° 29'
Merkur 6	155,6519	Jungfrau	05° 39'	1	Feld 3	Skorpion	00° 07'
Venus 2	120,5436	Löwe	00° 33'	11	<b>IC</b>	<b>Schütze</b>	<b>03° 45'</b>
Mars	45,40892	Stier	15° 25'	9	Feld 5	Steinbock	08° 57'
Jupiter	206,4365	Waage	26° 26'	2	Feld 6	Wassermann	10° 55'
Saturn	259,208	Schütze	19° 12'	4	<b>DC</b>	<b>Fische</b>	<b>08° 15'</b>
Uranus	132,666	Löwe	12° 40'	12	Feld 8	Widder	01° 29'
Neptun	212,269	Skorpion	02° 16'	3	Feld 9	Stier	00° 07'
Pluto	151,6738	Jungfrau	01° 40'	12	<b>MC</b>	<b>Zwillinge</b>	<b>03° 45'</b>
NMondKN	205,3344	Waage	25° 20'	2	Feld 11	Krebs	08° 57'
					Feld 12	Löwe	10° 55'

Anteile Merkur: Zwilling 30%, Jungfrau 70%

Anteile Venus: Stier 75%, Waage 25%

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

## Einleitung

Grundaufbau eines Geburtsbildes:

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

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

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

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

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

Wahrnehmbar sind diese vier Ebenen wiederum in zwei Polaritäten:

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

## Hintergrund

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

Hinweis zur Besonderheit der Planeten Merkur und Venus:

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

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

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

Beispiel: Ein Geburtsbild weist drei Planeten im Zwillinge, keinen Planeten in Feld 3, keinen Planeten in der Jungfrau und einen Planeten in Feld 6 auf. Rein zahlenmäßig kann hier von einem „Zwillinge-Merkur“ gesprochen werden. An dieser Stelle jedoch ist es wichtig, die Eigenart der entsprechenden Planeten zu berücksichtigen. Vor allem bei zahlenmäßiger Gleichheit würden die

Sonne und der Mond größeres Gewicht haben als die anderen Planeten. Ebenso wären Aszendenten- oder Medium-Coeli-Stellungen in (hier) Zwillinge oder Jungfrau besonders zu werten. 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 Symptomssprache“, verstehen aber nicht die Bedeutung – und schon gar nicht ihren für sie individuellen Sinn. Und offenbar spricht solche rein „schulmedizinische Symptomssprache“ oft weder den Symptomen noch den Menschen „wirklich aus der Seele oder dem Herzen“. Denn oft suchen sich die Symptome trotz „wissenschaftlich fundierten Einsatzes medizinischer Mittel und Techniken und Erkenntnisse“ anderswo in Körper, Seele und Geist (und manchmal sogar in der Umwelt, in anderen Menschen zum Beispiel) „erneut Gehör zu verschaffen“. Man nennt dies schlicht „Symptomverschiebung“.

Sicherlich: Auch „Schulmedizin“ betreibt nicht nur Symptomverschiebung sondern auch Ursachenforschung: sie macht nicht nur – wie manche Patienten irgendwann meinen – „anders krank“, sondern durchaus auch „gesund“. Doch oft fehlt schulmedizinisch ausgebildeten und in ihren Praxen bestens ausgerüsteten Ärzten schlicht ein Analyse- und Diagnoseinstrument, mit dem sie in ihre Arbeit einbeziehen können, was auch andere medizinische Künste geleistet haben: 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 Mediziner“ nicht mehr nur deshalb aufsuchen, weil sie „sich ein Rezept abholen wollen“. Sie werden in ihm fortschreitend auch wieder den Coach und Berater, den Seelsorger und Zuhörer, ja vielleicht auch den „Schamanen und Seher“ suchen, der der Einheit ihrer körperlichen, seelischen, geistigen und spirituellen Sprache „sach- und fachkundig“ Resonanz gibt. Insofern ist der Bereich (Astro-)Medizin im Kontext der astrovitalis-Analysen ein Zusammenhang, der selbst den zeitgemäßen Entwicklungen in der Medizin von einer einst „schulweisheitlich kausalistischen und symptomfixierten“ zu einer heute „ursachenorientierten und ganzheitlich perspektivierten“ Resonanz gibt. Damit findet in Bereich (Astro-)Medizin der astrovitalis-Analysen eine lange Entwicklung Eingang, in der Medizin und Astrologie

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

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

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

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

## Astromedizin heute

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

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

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

Viele Menschen haben eine große Scheu, über Probleme, die sie wirklich berühren, zu sprechen. Hingegen besteht eine Neigung dazu, Scheinlösungen zu akzeptieren. Diese werden auf dem Medizin-, Astrologie-, Therapie- und Wellness-Markt allerorten angeboten. Und es ist anfänglich auch leichter, mit einem fragwürdigen oder falschen Verknüpfungsmuster von Symptomursachen und in gleichzeitiger Scheinruhe vor symptomatischer Wiederkehr zu leben, als sich mit der Wirklichkeit derjenigen Faktoren zu konfrontieren, deren Konflikt sich im Symptomatischen symbolisiert. Und weil Menschen oft lieber den zunächst leichteren Weg gehen, neigen sie auch dazu, sein Auffinden an einen anderen zu delegieren. Genau hier aber liegt die heutige Verantwortung von Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten, Astrologen, Wellness-Beratern, Lebensberatern und „Life-coaches“: Den Menschen gerade dadurch aus dem Herzen und aus der Seele zu sprechen, indem ihrem lange anerzogenen 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 „anerzogen“. 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 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, Lymphkrankungen, Magengeschwüre, manchmal Bluterkrankungen, manchmal erhöhte Möglichkeit von Zwillingsgelbungen, manchmal Gehirnschäden, manchmal Muttermale, Milchunverträglichkeit (auch beim Säugling), Neigung zu schweren Geburten (auch Totgeburten), Neurosen (alle Ausdrucksunterdrückungen), oft Eisenmangel, oft schwerer Schlaf, Schleimhautdefekte, Störungen der Gewebeatmung, trockene Vagina (bei verdrängter Gefühlswelt [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.

### 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.

### GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

#### Symptome:

Beschwerden der Wirbelscheiben, Eindrucksallergien, Herzbelastungen, Hirnschlag, klassische Anlage für Multiple Sklerose, Leberkrankheit (Zirrhosen), manchmal Ausschlag, Neigung zu Knochenbrüchen, Neigung zu Totgeburten, Psychosen, schwer einzuordnende Nervenleiden, sog. Schwindsucht, spinale Lähmungen (Kinderlähmung)

#### Ursachen:

Schockerlebnis kollektiver Natur, vollkommen unbewusst gebliebene vorgeburtliche Erfahrungen, die – wenn erforderlich – überhaupt nur mit speziellen spirituell-therapeutischen Methoden ans Licht gebracht werden können. Lebensgefühl: Unspezifisch, da die zu Grunde liegende Ursache unerlebt geblieben ist.

**Lösungen:**

Lernen, die eigene „merkwürdige“ Tiefensensibilität nicht abzutun, sondern sehr ernst zu nehmen. Bezügen zur Form des Dreiecks oder auch zum Land Ägypten nachgehen, hier liegen tiefe Lösungsmöglichkeiten verborgen.-----

**ICH ERTRÄUME DICH MIR**

Neptun / Venus

**Symptome:**

allgemein geschwächte Nierentätigkeit, Blasensteine, Drüsenausweitung- und -verkümmern, Nebennierenrindenunterfunktion, Schwäche der Zeugungsorgane

**Ursachen:**

Grundsätzliche Verunsicherung in Bezug auf andere Menschen. Leichte Täuschbarkeit und unter-schwellige Bereitschaft, enttäuscht zu werden. Lebensgefühl: Ich kann keine oder nur sehr schwer halt- und „greifbaren“ Beziehungen zu anderen aufbauen.

**Lösungen:**

Lernen, in Beziehungen Realitätssinn zu entwickeln. Den anderen nicht übermäßig idealisieren.

**AM ANFANG WAR DAS WORT**

Neptun / Merkur

**Symptome:**

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

**Ursachen:**

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

**Lösungen:**

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

**DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS**

Neptun / Sonne

**Symptome:**

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

**Ursachen:**

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

**Lösungen:**

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

## DIE WELT IST MAGIE

Neptun / Pluto

### Symptome:

alle Tropenkrankheiten, Eiterungen, Giftansammlung verstärkt, Neigung zu chronischen bzw. sich sehr langsam entwickelnden Erkrankungen

### Ursachen:

Starke, eher unbewusst erfahrene kosmische Kräfte üben unterschwelligen Einfluss auf das eigene Leben und auf das Leben Nahestehender aus. Häufig tiefe karmische Verstrickungen in Positives wie Negatives. Lebensgefühl: „Ich habe unterirdische Kräfte, die ich nicht genug kenne und vor denen ich mich eher ängstige. Der Blick in die Abgründe der menschlichen Seele ist gerade daher faszinierend.“

### Lösungen:

Lernen, mit den inneren Kräften positiv umzugehen. Akzeptieren: „Magie gehört mit zum Leben.“ Lernen, dass das Vordergründige niemals ausreicht, um das Wesentliche zu verstehen. Der Versuchung widerstehen, den dunklen Lebenskräften zu viel Platz zu einzuräumen.

## ICH WEISS ES GENAU

Pluto / Merkur

### Symptome:

Anlage zu Flachatmung, Atembeklemmung, ev. Colitis ulcerosa, Nervenüberreizungen, Parkinsonsche Krankheit, Spastische Lähmungen, sympaticotone Überdrehung, Wucherungen (auch gutartige) im Darm sowie manchmal Blindheit oder Kurz-/ Weitsichtigkeit, Zwangsneurosen (Zwangsgedanken)

### Ursachen:

Übermäßige Ausrichtung auf Intellekt und Rationales und Überbetonung der geistigen Welt. Übernahme von Sprachschatz und Artikulationsweise der Eltern. Lebensgefühl: „Ich muss wissen, ich muss verstehen – nur das bringt mich weiter.“

### Lösungen:

Lernen, das Wissen allein nicht Macht ist, und dass der Verstand nur dazu da ist, seine eigenen Grenzen zu erkennen. Abbau des zwanghaften, grüblerischen Denkens zu Gunsten einer Integration der emotionalen Seite ins Leben.

## 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.

## DAS LEBEN IST SCHÖN

Jupiter / Venus

### Symptome:

daher Talgdrüsenverstopfung- und -entzündungen, ev. fettiger Hauttyp, Krankhafte (auch vermehrte) Drüsenabsonderung sowie Neigung zu Fettleibigkeit

**Ursachen:**

Viele, aber eher oberflächliche menschliche Kontakte. Lebensgefühl: „Tag der offenen Tür.“

**Lösungen:**

Lernen, in entscheidenden Momenten nicht nur „Smalltalk“ zu machen, sondern Gefühle zu offenbaren. Menschliche Beziehungen ernster nehmen.

**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.

**ICH UND DU**

Mars / Venus

**Symptome:**

krankhafte Masturbationsneigung (bei oft starker Sexualität), Menstruationsanomalien, Nieren(becken)entzündung sowie Entzündungen der Haut, Vegetative Funktionsstörungen insbesondere der Nieren und des Darmes

**Ursachen:**

Stark ausgeprägtes Kontaktbedürfnis bei gleichzeitig nur oberflächlichem Interesse an anderen. Lebensgefühl: „Allein bin ich nichts. Ich kann mich nie wirklich für oder gegen etwas entscheiden.“

**Lösungen:**

Lernen, Entscheidungen nicht zu schnell und ohne Hilfe anderer zu treffen. Auf mitmenschlicher Ebene mehr Kontinuität und größere Tiefe entwickeln.

**LEICHT ENTFLAMMT**

Mars / Mond

**Symptome:**

Bluterkrankungen, Brustdrüsenentzündung, Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Entzündungen aus Abwehrschwäche, Entzündungen der Schleimhäute (an Augen, Gefahr von Augenverletzungen eher rechts, im Magen etc.), im Mund, Kleinhirn-Hirnhautentzündungen, Magengeschwüre- und -übersäuerung, Mager- oder Fettsucht, oft leicht störrischer Schlaf, oft starke Adrenalin ausschüttung, periodische Störungen (HS Pluto stark), Schleimbeutel, Sexualorgane, starke Fieberneigung

**Ursachen:**

Unterschwellige Aggression im Elternhaus. Cholerisches Naturell oft bei der Mutter. Lebensgefühl: „Ich werde von der Quelle vertrieben. Ich muss immer achtsam gegenüber Angriffen sein beziehungsweise ich muss mir alles erkämpfen.“

**Lösungen:**

Lernen, die unbewussten, oft kindlichen Aggressionen in den Griff zu bekommen.

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

## Einleitung

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

## Hintergrund

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

## Nutzen

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

## Medizin: Bachblütenanalyse

Blüte	Konstellation	Erfahrungsbild
Honeysuckle	Saturn / Mond	Wenig Urvertrauen in das Leben; gefühlsmäßige Härte als Selbstschutz; Mutterproblematik. Lösung: Lernen, sich selbst zu lieben und gelebte Liebe in der Welt zu sehen. Überwinden von Selbstmitleid und Glücksneid. Neues Lebensmotto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“
Walnut	Uranus / Stiervenus	Entwurzelungszustand; kein Zugehörigkeits- und Reviergefühl; Bestandsverluste. Lösung: Ein Mindestmaß an materieller Sicherheit aufbauen. Lernen, simple Lebensrealitäten mehr zu achten. Zum Selbstschutz temporäre Abgrenzungsstrategien entwickeln.
Star of Beth.	Uranus / Neptun	Stark vergeistigte Wesensstruktur. Schocknachwirkungen; das Nicht-im-Leben-sein. Lösung: Lernen, die irdische Daseinsform nicht als unnötigen Ballast zu sehen, sondern einen Platz in ihr zu finden. Konstruktives Verfeinern der feinstofflichen Wahrnehmungsfähigkeit.
Wild Rose	Neptun / Zwillingsmerkur	Apathie im Denken; Kommunikationsstörungen; Wahrheitsproblematik. Lösung: Lernen, immer möglichst konkret und genau zu sagen, worum es geht. Missverständnissen in menschlicher Kommunikation muss vorgebeugt werden. Lieber nichts – als die Unwahrheit sagen.
Pine	Neptun / Sonne	Spätentwickler-Syndrom; passiv leidend; latente Unterlegenheitsgefühle. Lösung: beharrliches Entwickeln und Erfüllen eigener Bedürfnisse. Heraustreten aus dem Schatten anderer. Eigenes und fremdes Leid konkret benennen. Gesundes Selbstbewusstsein aufbauen.
Aspen	Neptun / Pluto	Archetypische, irrationale Angsterscheinungen; magisch-tiefgründige Ahnungen; innere Verwunschenheit und Rätselhaftigkeit. Lösung: Lernen, sich Ängsten offen zu stellen. Kreative Nutzung der eigenen Tiefgründigkeit durch Hinwendung zur Spiritualität.

*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 Medizinerinnen und Homöopathen.*

## Einleitung

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

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

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

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

## Hintergrund

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

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

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

## Uranus / Stiervenus

### Homöopathika

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

### Darstellung

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

### Repertorisation

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

## Uranus / Neptun

### Homöopathika

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

### Darstellung

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

### Repertorisation

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

## Neptun / Zwillingsmerkur

### Homöopathika

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

### Darstellung

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

### Repertorisation

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

## Neptun / Sonne

### Homöopathika

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

### Darstellung

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

### Repertorisation

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

## Neptun / Pluto

### Homöopathika

1. Lachesis
2. Anhalonium
3. Opium
4. Anthracinum
5. Agaricus
6. Belladonna
7. Hyoscyamus
8. Morphinum
9. Belladonna

### Darstellung

Gebundene kosmische Energie – Mensch steht mitten im Kraftfeld, unbewusster Einfluss, Schamane, Magier, Zauberer, Untergründiges, Unergründliches, dunkel, leise, tief, machtvoll, Verbotenes übt Faszination aus, starke Intensität von Lust, Masochismus in Bezug auf höhere Mächte, unheimliche Ängste, Alpträume, schauerhafte Fantasie, Unbehagen im Leben, fanatisch.

### Repertorisation

- SR 310 wie unter mächtigem Einfluss
- SR 362 wie unter übermenschlicher Kontrolle
- SR 338 Wahnidee/ Vorstellung: er/ sie hat Macht über alle Krankheiten
- SR 319 Wahnidee/ Vorstellung: er/ sie sei ein Magier
- SR 743 Verschmelzen mit der Umgebung
- SR 435 Ekstase
- SR 1029 Trancezustand
- SR 141 Hellsehen
- SR 466 verwirrte Fantasien
- SR 471 widerliche Fantasien
- SR 471 unangenehme Fantasien
- SR 326 Ängste, unheimliche
- SR 337 Wahnidee, vergiftet
- SR 465 Fanatismus
- SR 633 Psychosen

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

## Einleitung

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

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

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

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

## Hintergrund

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

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

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

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

## Nutzen

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

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

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

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

## Psychologie: Inhalt

Erläuterungen . . . . .	33
Basisprofil . . . . .	35
Aufgabenprofil . . . . .	39
Lösungsprofil . . . . .	46
Stichworte . . . . .	61

## 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 behandeln haben wollen. Psychologisch orientierte Berater finden in den astrovitalis-Analysen Vorschläge, Hintergründe von Symptomen 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 Programmators, 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 Programmator 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

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

Reaktives Verhalten ist bei dieser Konstellation quasi „aufgelöst“, die Reaktionsmöglichkeit gegenüber Umweltumständen ist gelähmt und die als Anlage zwar vorhandene Reaktionsfähigkeit findet kaum Einsatz, ist – so paradox es klingt – aus Selbstschutzgründen nicht aktiviert. Wäre Reaktionsfähigkeit ausgeprägt, würde der Mensch sich durch seine Reaktionen selbst gefährden. Dies macht das Revier, in das man geboren wurde, unsicher. Um nicht aufzufallen, wird man sich zum Selbstschutz tarnen. Das bedeutet nicht, dass man die Umwelt nicht mehr sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt, sondern dass man die Fähigkeit entwickelt, den jeweiligen Reiz wahrzunehmen, ohne wirksam (und für andere wahrnehmbar) auf ihn zu reagieren.

Biologisch entspricht dem eine verminderte sympathikotone Reaktion. Der Sympathikus läuft gleichsam „auf Sparflamme“. Die Folge sind verminderte Hormonproduktion und eine so genannte „artfremde Erscheinung“.

Für den erwachsenen Menschen wird solcher Schutz zum Problem. Die Angst, reagieren zu müssen (die Angst vor der eigenen Reaktion), die Angst, von den anderen gefressen zu werden, ohne sich wehren zu können, ist derart stark im Unterbewusstsein verankert, dass jede aktuell auftauchende Herausforderung die schon seit der frühen Kindheit andauernde Erfahrung der Reaktionsunfähigkeit wiederholt. Die Verbindung von Mitteilung und Ausführung ist gekappt. Man erfährt sich als schwach und der bedrohlichen Situation ausgeliefert. Schwäche wird zum Selbstverständnis und in einer Art Pseudokompensation als Unverbindlichkeit, Scheinüberlegenheit, Unberührtheit gelebt.

Der erwachsene Mensch schenkt – in diesem Selbstbild lebend – dem Realen und Konkreten wenig Beachtung. Man ist dem Materiellen, Sichtbaren, Offensichtlichen gegenüber großzügig und wohlgesonnen, ohne ihm eine Bedeutung beizumessen. In ausgeprägten Fällen tendiert man dazu, alle Lebensrealitäten schlicht zu übersehen oder zu ignorieren. In diesen Zusammenhang gehört auch eine Affinität zu Drogen. Wahn und Drogen werden als „Fliegenklatsche“ gegen die Reize der äußeren Realität benutzt.

Wird Revierangst empfunden, scheint kein realer (Lebens-)Raum zu existieren, in dem man sich niederlassen könnte. Und jedes Sichniederlassen erzeugt wiederum Angst und Furcht (zum Beispiel den Lebensraum anderer zu verletzen – und sich dann gegen deren mutmaßliche Angriffe verteidigen zu müssen). Daher versucht man einen Zustand der Schwerelosigkeit, des Schwebens zu erreichen. So kann der von dieser Konstellation geprägte Mensch kaum Erfahrungen aus sich selbst heraus machen, da er sich nicht in der Reaktion erleben kann. Das macht Fremdbestimmbarkeit wahrscheinlich und das Ausleben der eigenen Bestimmung unwahrscheinlich. Und: Man hofft auf Wunder und glaubt nicht an sie, wenn sie geschehen.

### **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.

-----

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

Als frühkindliche Keimsituation zeigt sich massive Einflussunterdrückung oder Reizüberflutung angesichts andrängender überpersönlicher und transzendenter Inhalte. Die Welt des Irrationalen und des eigentlich Unfassbaren gleicht in der Vorstellung des Kindes „einem Zimmer, das nie betreten werden darf“, „einer geheimnisvollen Insel, die niemand je gesehen hat“. Das Unbekannte hat eine starke Sogwirkung, was verboten ist, reizt. Das Kind beschäftigt sich in frühen Jahren kompensatorisch mit Fantasiewelten, die derartige Zusammenhänge ins Bild setzen (zum Beispiel werden Abenteuerbücher mit entsprechender Thematik „verschlungen“). Es besteht in späteren Jahren die Gefahr, diese frühkindliche Welt mithilfe der Vorstellung in aktuelle Phantasmagorien zu verwandeln. Der Erwachsene lebt dann das äußere Leben eines Erwachsenen, doch in seinem Inneren ist er zum Beispiel „ein Kind des Himmels“.

Problematisch werden Phantasmen, wenn sich der Mensch (in seiner Vorstellung) zu Gott macht. Hilfreich ist Fantasietätigkeit, wenn sich der Mensch das Fasziniertsein von Augenblickshaftem bewahrt, dennoch auch aus Erfahrung weiß, dass er „göttlichen Wesens“ ist.

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

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

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

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

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

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

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

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

Das kann dazu führen, dass man sich die Welt und ihre Ordnung in einer neuen Struktur (in extremen Fällen „gottähnlich“) neu erschaffen will. Die geschieht dann in meist „besten Absichten“, doch ebenso unter Verkennen der Tatsache, dass andere Menschen andere Absichten haben

und nach anderen Notwendigkeiten leben. Solches Handeln ist Resultat einer ausgeprägten Ent-Subjektivierung des Verhaltens, also eines Nicht-Wissens und Nicht-Nachempfindens von seelischen Regungen. Diese allein garantieren aber Anteilnahme an persönlichem Schicksal. Wenn sie fehlt, kommt es oft zu einer für andere unerklärlichen Risikofreude, zu „halsbrecherischer“ Bereitschaft, für wenig „alles aufs Spiel zu setzen“.

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

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

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

## **Einleitung**

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

## **Hintergrund**

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

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

## **Nutzen**

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

# Psychologie: Aufgabenprofil

## 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.**

## ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

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

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

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

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

**WIDER DIE SCHWERKRAFT**

Uranus / Stiervenus

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

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

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

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

**GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN**

Uranus / Neptun

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

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

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

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

**NICHTS HABEN UND ALLES SEIN**

Neptun / Stiervenus

Im Familienverband herrscht zum Geburtszeitpunkt wenig oder kein Gemeinschaftsgefühl. Er bleibt (wenn es ihn überhaupt gibt) ohne stabilisierende Wirkung. Der erwachsene Mensch entwickelt daher nur schwer ein Gefühl der (Herden-)Zugehörigkeit. Er entwickelt die Haltung: „Die

Realität ist ein Traum, auf dem ich schwebe ...“ Die Kindheit ist durch unklare Wohnverhältnisse gekennzeichnet, sodass das Kind keine angemessene Abgrenzungsfähigkeit entwickelt und ohne Sicherheitsgefühl bleibt. Man lebt mit „aufgelösten Wurzeln“, der Boden unter den Füßen ist „wässrig“, man verkörpert die Frage: „... und wer kann schon auf dem Wasser laufen?“

Materielle Sicherheit wird infolge mangelnden Realitätssinns idealisiert oder als unnötig erachtet. Die Bandbreite der monetären Prägungen bei dieser Konstellation reicht von Geldekel bis zu betrügerischen Aktionen, um möglichst viel Geld anzuhäufen (oft ohne dann etwas damit anfangen zu können).

Die Sexualität trägt oft masochistische, stark passive und unkörperliche Züge. Häufig wird ihre „Triebhaftigkeit“ abgewehrt: Man neigt zur Kompensation durch demonstrative Zärtlichkeit und bilderreiche Fantasien, „um dem Primitiven zu entgehen“. Oralität ist in der Regel verdrängt. Persönliche Wertvorstellungen sind oft unrealistisch („nicht machbar“). Bei positiver Wendung kann aber das Nicht-gesichert-Sein eine in schwierigen Situationen rettende Flexibilität begünstigen, ohne die man den realen Zwängen schutzlos ausgeliefert wäre.

**Aufgabe: Erkennen, dass persönliche Kraft nur aus der Stille kommt.**

## AM ANFANG WAR DAS WORT

Neptun / Zwillingen

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

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

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

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

## DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS

Neptun / Sonne

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

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

Im Kontext dieser Konstellation ist es wichtig, eine realitätsgeprüfte Sichtweise der eigenen Fähigkeiten zu gewinnen, sich aber auch ein spirituelles Ziel zu setzen. Einerseits wird oft abgelehnt, die Wahrheit über sich selbst zu sehen, von anderen zu hören. Andererseits kann man sich aber durchaus höheren Wahrheiten öffnen und ungeahnte Kreativität freisetzen. Das Visionäre will gelebt und erlebt sein. Da hier die Fessel der normalen Folgerichtigkeit durchbrochen werden kann, ist eine sichere Lebensverankerung (auch materieller Art) von großer Wichtigkeit. Den Maßstab der Absicherung muss man jedoch unbedingt selbst setzen lernen, in keinem Fall darf

man sich an "sippen- oder gruppenspezifische" Vorgaben anlehnen. Tut man dies doch, käme das wiederum der Tarnung im Sippenverband oder einer entsprechenden Interessengruppe gleich.

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

## DIE WELT IST MAGIE

Neptun / Pluto

Stätten der Vergangenheit erscheinen dem Kind als Schauplätze der Magie und Zauberei. Dies führt schon in frühen Jahren zu einer zurückhaltenden, auf andere Menschen wunderlich wirkenden Grundhaltung. Der erwachsene Mensch ist häufig von diffusen Ängsten geplagt, die durch aus Versunkenheit auftauchende Erinnerungen bedingt sind. In vielen Fällen ist dabei die Bindungsfähigkeit an Partner eingeschränkt! Man empfindet von Zeit zu Zeit ein Gefühl des Ausgeliefertseins an chaotische Mächte, verbunden zugleich mit dem Wunsch, sich ihnen wie einer „süßen und heißen Sucht“ hinzugeben.

In früher Kindheit faszinieren vage bleibende Fantasien, die sich aber nie verwirklichen werden. Es zeigt sich beim Kind eine tiefsitzende Orientierungslosigkeit (als fehlendes Leitbild) der Eltern zur Zeit seiner Geburt. Man lebt als Grenzgänger (Borderline-Syndrom). Der erwachsene Mensch ist in dieser Konstellation trotz oder gerade wegen konstellationsbedingter Bindungsunfähigkeit zu geistigen und seelischen Extremsituationen verurteilt. Wenn die Vorstellungskraft des Geistigen nachlässt oder gar ausfällt, kompensiert dies der seelische Generator „auf Hochtouren“.

Dies zeigt sich oft durch ein schwer durchschaubares starkes Traumleben. Auch demonstratives Interesse an Mystik und okkulten Philosophie zeigt den Wunsch, „auf der Grenze“ leben zu wollen. Gelegentlich ergeben sich im Realen sehr gefährvolle Situationen, denen man jedoch traumhaft sicher entkommt, „ohne zu wissen, wie einem geschieht“.

**Aufgabe: Die Essenz der Dinge ist für die Vorstellung zu groß!**

## MIR ENTGEHT NICHTS

Pluto / Jungfraumerkur

Frühkindliche Lebensumstände zwingen dem Kind aufgesetzte Anpassungsmechanismen auf. Es kommt zu selektiver Wahrnehmung: Vor allem diejenigen Umweltmodalitäten, die man selbst beherrschen kann, werden Gegenstand der Aufmerksamkeit. Angst vor der Macht anderer geht damit einher.

Häufig ist der Mensch wirklichkeitsfremden Vorstellungen ausgeliefert, die er entweder übernommen oder selbst produziert hat. Wahrgenommen wird nur, was im Rahmen der eigenen Vorstellungswelt erwartet wird. Es entsteht echte selektive Wahrnehmung. Diese bringt die Gefahr mit sich, dass man sich groteske Bilder von den eigenen Lebensumständen macht. Kein Widerspruch hierzu ist, sich widrigen Umständen geradezu „auszuliefern“, wobei Anpassung bisweilen sowohl mit Eifer als auch nach Plan betrieben wird. Ernüchterungsdrang kann letztlich dazu führen, dass man (wie schon die Eltern) dem Leben mit all seinen Unberechenbarkeiten nicht traut. Vernünftigkeit dominiert so („man wird an der Luft der Vernunft getrocknet“), dass „das ganze Leben“ keine Chance hat, sich zu entfalten. An die Stelle innerer Reinheit und an die Stelle des Gefühls „mit sich selbst im Reinen zu sein“ (im Sinne von Psychohygiene), treten äußerliche Reinheitszwänge.

**Aufgabe: Das Ausgeliefertsein und seine Bewegungslosigkeit überwinden.**

## ES GIBT VIEL ZU TUN

Jupiter / Mars

Lebansantrieb 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.**

## **GIB MIR MEHR**

Jupiter / Stiervenus

Bei dieser Konstellation sind die finanziellen oder real-materiellen Lebensbedingungen der Eltern zur Zeit der Geburt des Kindes besonders gut (beziehungsweise hätten aus gutem Grund auch besonders schlecht sein können), was beim dann Heranwachsenden und Erwachsenen ein Gefühl von immer währendem materiellen Überfluss („Glück“) hinterlassen kann. Oft führt dieses Sicherheitsgefühl dazu, dass den seelischen und geistigen Dimensionen des Lebens zu wenig Raum gegeben wird.

Sind die materiellen Lebensbedingungen der Eltern eher „normal“, so fördert dies einen „gesunden Mittelweg“ zwischen übermäßiger Wertehäufung und asketischem Lebensstil und eine entsprechende Einstellung des Menschen. Wenn auch nicht immer im Verhalten sichtbar, so prägt sich doch ein Drang aus, den realen Bestand anschaulich zu machen: Die zur Sicherung der Realperson für notwendig erachteten körperlichen und seelischen Modi werden auch als „Aushängeschild“ oder als „Grenzmarkierung“ des eigenen Reviers benutzt. In der Folge davon kommt es fast immer zwingend zu Abgrenzungszwängen.

**Aufgabe: Allgemeine Relativierung der real-konkreten Lebensformen.**

## **DER ANZIEHENDE GEGENSATZ**

Mars / Stiervenus

Schon in den frühen Kindheitstagen hat Körperlichkeit für das Kind (und die Eltern) eine besondere Bedeutung. Das heißt nicht notwendigerweise, dass das Körperliche besonders betont wird. Es kann auch im Gegenteil zu wenig Beachtung finden (das Kind muss um die Achtung seiner Körperlichkeit kämpfen). Geschieht dies, so kompensiert der Erwachsene die mangelnde Anerkennung dadurch, dass er das Körperliche, das Materielle und allgemein Grobstoffliche besonders intensiv lebt und erlebt.

Eine positive Ausprägung erfährt dies zum Beispiel bei schöpferischen Aktivitäten (etwa Bildhauerei, Töpfern, allgemein handwerkliches Geschick). Hierbei machen sich auch triebhafte Wesenszüge geltend. Diese aus dem Trieb- oder Instinktbereich stammenden Züge haben in der Regel einen ausgeprägten, auf oralen Genuss bezogenen Charakter.

**Aufgabe: Lernen, sich nicht unreflektiert auf Materielles zu beziehen.**

## **LEICHT ENTFLAMMT**

Mars / Mond

Die gleichgeschlechtliche (familiäre) Bezugsperson der Kinderzeit ist durch die eingeschränkte Fähigkeit oder auch die Unfähigkeit gekennzeichnet, Aggressionen natürlich auszuleben und ist impulsiv und unbeherrscht veranlagt. Das führt beim Kind (aufgrund gleicher Anlage) zu ängstlicher Unterdrückung eigener Aggressionen. In extremen Situationen schnellen diese jedoch unkontrolliert aus dem Triebbereich hervor und können erheblichen seelischen – zuweilen auch körperlichen – Schaden anrichten.

Allgemein kommt man nicht zur Ruhe, ist „von den Quellen vertrieben“. Selbstbeherrschung fällt schwer, da eine bewusste Kontrollinstanz (in Form von Skrupeln oder als „schlechtes Gewissen“) nicht in den Geschehensprozess integriert ist. Das Seelische, das persönlich Unbewusste ist reaktiv. Damit ist es aus sich richtungslos und unbestimmt, braucht Wesensfremdes, Außerhalb Liegendes, braucht den anderen, um erlebbar zu sein. Ungewollte Spontaneität und/ oder Reaktionsschnelligkeit sind die Konsequenzen.

**Aufgabe: Verstehen lernen, dass Gefühle vom Eigenimpuls abhängen.**

## DIE GENAUIGKEIT

Mars / Jungfraumerkur

Die frühkindlichen Lebensumstände sind gekennzeichnet von Unstetheit 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 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**

Gemütkrankungen (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.

## **ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG**

Uranus / Mars

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

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

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

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

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

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

Die „Entpolarisierung“ des männlichen Prinzips in Ihnen bewirkt nicht nur, dass Ihnen Ihre wahre

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

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

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

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

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

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

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

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

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

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

## **WIDER DIE SCHWERKRAFT**

Uranus / Stiervenus

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

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

rieren. 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.

## **GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN**

Uranus / Neptun

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

In Ihrem Persönlichkeitsprofil spiegeln sich die geheimnisvollsten, unergründlichen und im wahren Sinne des Wortes unbeschreiblichsten metaphysischen Wesensformen wider, die –wenn auch nur mit allerfeinsten Messantennen – an und in einem Menschen nachweisbar sind. Um im Folgenden nicht den Boden der Seriosität zu verlassen und gleichzeitig aber die in diesem Zusammenhang empirisch gesammelten Erfahrungsbilder ernst zu nehmen, werden die Schilderungen dessen, was eigentlich nicht zu beschreiben ist, so genau wie möglich sein. Dies wird hier unabhängig von den Inhalten geschehen, die auch aus Ihrer Sicht zunächst nicht wirklich nachvollziehbar sein würden (trotz der Ausnahmen, die es auch in diesem Zusammenhang immer wieder einmal gibt). Ein unbeschreibbares Naturell liegt „in der Natur“ der Persönlichkeit dieses Profils. Und beim Versuch seiner Beschreibung müssen wir nun für einen Moment den Boden all der im persönlichen Leben nachweisbaren Erfahrungen verlassen, die Spuren zeitigen, die sie wiederholbar machen und die eine gewisse Vertrautheit erwecken, wenn man auf sie stößt.

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

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

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

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

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

Sie wurden in Ihre jetzige Existenz geboren, als die Zeitqualität auch Bilder dieses lange zurückliegenden und in Vergessenheit geratenen Nichtgelingens in sich trug. Diese Sie damals sicherlich

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

1. Nehmen Sie sich selbst in allen Dingen Ihres Profils ernst! Sie sind im klassischen Sinne weder krank noch verrückt, könnten dies aber in einer sehr entscheidenden Lebenssituation werden, die eine derartige große Herausforderung darstellt, dass Sie sie nicht ohne fremde Hilfe meistern können.

2. Nehmen Sie Hilfe an, beziehungsweise kümmern Sie sich aktiv darum! Vor allem dann, wenn Sie körperliche Symptome bemerken, die neu sind, vorrangig im Bereich der Nervenbahnen. Solche Symptome weisen eindeutig auf ein bereits zu langes Warten bezüglich der spirituellen Weiterentwicklung hin!

3. Arbeiten Sie an Ihrer spirituellen Intelligenz! Verfeinern und vertiefen Sie sie. Sie haben in dieser Hinsicht eine hohe Intelligenz, ob Sie es bislang wussten oder nicht.

4. Lernen Sie weiterhin, Ihre eigene „merkwürdige Tiefensensibilität“ nicht als „Psychokram“ oder Ähnliches abzutun. Nehmen Sie sie sehr ernst. Schätze nimmt man ernst! Ist es nicht so?

5. Gehen Sie unbedingt eventuellen Bezügen zur Form des Dreiecks (entspricht einer unbewussten Assoziation zur Seitenansicht einer Pyramide) oder auch zum Land Ägypten mit aller Ihnen zur Verfügung stehenden Entschlossenheit und Hartnäckigkeit nach! Hier liegen tiefe Lösungs-

möglichkeiten und Erfahrungsquellen verborgen, die Sie in diesem Leben unbedingt nutzen sollten. Diese „Quellen, aus denen die Lösungen sprudeln“ sind gewaltig. Sie liegen in Ihnen, sie sind die Ihnen!

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

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

## **NICHTS HABEN UND ALLES SEIN**

Neptun / Stiervenus

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

Ihre Kindheit ist im Wirkbereich dieser Konstellation durch unklare beziehungsweise von – damals „unverständlichen“ – Wohnverhältnissen gekennzeichnet gewesen, sodass Sie als Kind nur eine eingeschränkte Abgrenzungsfähigkeit und wenig wahres Sicherheitsgefühl in der realen Welt erfahren konnten. Fragten oder fragen Sie sich manchmal, wohin Sie eigentlich gehören, welches „Revier“ oder „Milieu“ das Ihre ist, warum Sie sich oftmals so wenig zugehörig fühlen? Sie leben mit „aufgelösten Wurzeln“, der Boden unter Ihren Füßen scheint oft wässrig zu sein – und wer kann schon auf dem Wasser laufen?

Ihr Familienverband hatte in diesem Sinne keine stabilisierende Wirkung, im Extremfall bestand er gar nicht. In der Folge fühlten Sie sich keiner „Herde“ angehörig und hätten beliebig die Zugehörigkeiten wechseln können. Es gab keine Grenzen, die ein Verlassen Ihres vorgegebenen Lebensraumes hätten verhindern können.

Materielle Sicherung dürfte infolge mangelnden Realitätssinns von Ihnen übermäßig idealisiert oder sogar als unnötig erachtet werden. In finanzieller Hinsicht gibt es eine ganze „Bandbreite“ Ihrer Idealisierung: Sie reicht von „Geldekel“ bis zu betrügerischen Aktionen, um möglichst viel vom Geld zu haben. Oft jedoch können Sie in der Folge aber „nicht wirklich etwas damit anfangen“.

Sexualität trägt bei Ihnen oft passive, masochistische und unkörperliche Züge. Häufig wird sie in ihrer triebhaften und damit auch sich körperlich zeigen wollenden Dimension verneint. Sie neigen zur Kompensation durch Zärtlichkeit und bildreiche Fantasien, um „dem Primitiven“ zu entgehen. Orales ist in der Regel verdrängt oder auch mit irrationalen Verboten belegt. Diese Verbote sind oft nur „vage Kindheitserinnerungen an vermeintliche Aussagen Erwachsener“ und werden von Ihnen häufig mittels ausgeprägter Fantasie auch heute noch „am Leben gehalten“. Ein Nicht-Zulassen körperlicher Bedürfnisse und in der Folge fehlende Körperbezogenheit sind die Folge.

Ihre persönlichen Wertvorstellungen, vor allem in Hinblick auf „materielle Lebenswerte“ sind oft ohne realen Bezug, sind oft schlicht unrealistisch und undurchsetzbar. Von Geld träumen macht nicht reich – aber auch nicht arm. Träumen ändert real nichts. Einzig wenn Sie konsequent versuchen, Ihren Träumen in der Realität einen nachweisbaren Ausdruck zu verleihen, könnten Ihre Träume etwas ändern. Geben Sie den Traumwesen Ihrer materiellen Fantasien eine Gestalt, falls sie bereits einen leichten Fußabdruck in der Realität hinterlassen haben.

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

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

Ihre im Grunde fehlende Sicherung und Verankerung im Realen führte dazu, dass Sie physisch „auf Abbau programmiert wurden“. Dies ist nicht im Sinne einer allgemein gültigen Vergänglichkeit gemeint, welche alles Leben betrifft, sondern im Sinne einer „konstitutionellen Un-Körperlichkeit“. Hätten Sie die Wahl, so würden Sie auf „Ihren“ Körper verzichten wollen, würden also ohne ihn selbst und die zu seinem Erhalt nötigen Einstellungen auskommen wollen.

Eventuell haben Sie auch ein reales „Ich-muss-verhungern-Erlebnis“ gehabt. Das Gefühl, durch Aufnahme von Nahrung im Leben verbleiben zu können, in realer Existenz gesichert zu sein, ist bei dieser Konstellation oft nicht gegeben. Es wurde „ersetzt“ durch die Erfahrung, dass der eigene Körper eher empfunden wurde als eine Art „Last, die es los zu werden oder zu tilgen gilt“. Die – auch biologische – Tatsache, dass Ihr Körper „nicht nachgegeben“ hat, mag einst als solche Last empfunden worden sein. Lebensgefühl: Alles ist in der Schwebe, die Bewältigung der realen Anforderungen des Lebens stellt ein oft unerträgliches, „penetrantes“ Problem dar.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Möglicherweise wissen Sie es noch nicht: Aber eigentlich sind Sie „der geborene Wellness-Typ“! Lernen Sie, Ihre „immateriellen“ oder „anti-materialistischen“ Tendenzen zu relativieren beziehungsweise den realen Notwendigkeiten im Leben einen angemessenen Stellenwert zu gewähren. Der Körper und das Körperliche als solche sind keine Last (unter der man permanent droht zusammenzubrechen), sondern sie sind, wie Geist und Seele, gleichwertige und daher als mit diesen gleichrangig zu bewertende Ebenen des Lebens.

Lassen Sie sich also (und „sich“ meint hier vornehmlich auch Ihren Körper) verwöhnen, machen Sie Ihren Körper auch im Sinne des Wellness-Gedankens zu einer Stätte, an und in der geistiges und seelisches Wohlbefinden ihren Platz finden können. Hüten Sie sich andererseits aber vor einer zu großen Idealisierung des körperlichen Aspekts im Leben (das wäre dann eher eine Kompensationsform), zum Beispiel mit der Folge übertriebener körperlicher Aktivitäten oder einer Vernachlässigung der seelischen und geistigen Ebenen. Erst alle drei zusammen schaffen den richtigen „Wellness-Zustand“.

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

allgemein Drüsenerkrankung, verstärkte Giftansammlung im Körper.

## **AM ANFANG WAR DAS WORT**

Neptun / Zwillingmerkur

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ihres wahren Naturells.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

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

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

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

Das Lebensgefühl, sich ungesehen durchs Leben bewegen zu können, gibt eine gewisse Sicherheit. Sie sind sicher, unerkannt zu bleiben. Doch irgendwann wird jemand auf Sie zeigen und fragen: „Wer ist das?“ Irgendwann wird man Ihnen „auf den Grund gehen wollen“. Wenn Sie selbst diese Frage beantworten wollen und es nicht jemand anderes für Sie tun soll, dann müssen Sie „Ihre Gründe“ kennen lernen, dann müssen Sie das Schweigen brechen.

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

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

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

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

Neptun / Sonne

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

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

Sie befinden sich also in einer „Doppelgängersituation“. Schon in frühen Jahren dürften Sie sich oft als Kind entweder im Vater oder – wenn vorhanden – in Bruder oder Schwester, in der Mutter, in einer Tante oder einem Onkel, aber auch in einem Freund oder einer Freundin erkannt haben; wie in einer „Spiegelung“, die Ihnen nur einer der Genannten (immer wieder) möglich machen konnte. Der oder die andere wusste und weiß das auch. Schließlich entsteht Konkurrenz und in der Folge ein Unterwerfungsritual, welches in seiner Konsequenz dazu führt, dass Sie nur schwer Ihre wahre Persönlichkeit zeigen und es vermeiden, wichtige (Lebens-)Positionen einzunehmen („weil diese bereits von den Stärkeren besetzt sind“).

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

Sie können dann „den Visionär in sich“ leben, den Sie – zuweilen auch aus der Sicht anderer – zu sehr verkümmern lassen. Ihre oftmals zu geringe Sorge um das eigene Wohlergehen kann Sie leicht auf unnötig schwere oder irrige Lebenswege und -abschnitte führen. Das Bild, das sich aus diesen Zusammenhängen ergibt, ist eines der unterschwelligen Selbstverhinderung, des fehlenden Selbstbewusstseins und eines „Entwicklungsstaus“. Sollten Sie ein so genannter „Spätzünder“

sein, so warten Sie nicht auf „die Zündung“, sondern suchen Sie selbst ein Feuerzeug, um Ihr Leben zu entfachen!

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

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

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

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

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

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

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

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

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

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

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

## **DIE WELT IST MAGIE**

Neptun / Pluto

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

Sie sollten davon ausgehen, dass Sie seit den frühen Kinderjahren in Verbindung mit Phänomenen stehen, deren „Realität“ nicht objektiv nachweisbar ist, die aber gerade deshalb umso faszinierender für Sie sind. Fühlen Sie sich nicht manchmal nur unterschwellig erspürbaren Einflüssen ausgesetzt? Oder fühlen Sie nicht manchmal, in welchem großen Ausmaß Sie selbst subtilen Einfluss auf Menschen und Dinge Ihrer Umwelt nehmen könnten? Vielleicht taten und tun Sie dies bereits?

Hier rational etwas nachvollziehen zu wollen, kann nicht gelingen. Hier geht es im Grunde um Magie! Aus diesem Stoff sind Zauber und Mythen, aber auch die irrationalsten und tiefst sitzenden Ängste der Menschheit.

Ihr Inneres ist gekennzeichnet durch ein ganz bestimmtes „Klima“. Dieses ist vergleichbar mit einem tropischen Dschungel: heiß, feucht, voller unbekannter Geräusche, nicht direkt aber „irgendwie latent bedrohlich“, dennoch still und in sich friedlich, immer aber fremd und faszinierend. Ihr Inneres gleicht hier jenen Orten, an denen sich Schamanen einfanden, um dort ihre Geheimnisse zu verwahren.

In Ihnen liegen Orte „verdichteter Wahrheit“. Diese Orte waren den Menschen von jeher heilig und als sie noch „real“ waren, da lagen sie außerhalb der menschlichen Ansiedlungen in unbe-

kannten und nicht für jeden zugänglichen Gegenden. An solchen Orten versammelten sich die Heiligen. Was tun Sie also mit Ihrem „inneren Ort“; kennen Sie ihn eigentlich schon? Wie weit sind Sie bislang die Pfade in dieses „unwegsames Gelände“ Ihrer Seele gegangen?

Sie werden vielleicht einen „Führer“ brauchen (zögern Sie nicht, ihn sich zu nehmen), denn der Pfad verlässt schnell vertraute Gefilde und führt in tiefere Schichten Ihrer Seele. Er wird alsbald an verfallenen Häusern vorbei und durch dunkel-dichte Wälder verlaufen, lässt Sie tiefe, unbekannte, breite Flüsse überqueren, Gerüche atmen, die Ihnen noch nie in die Nase stiegen, und Töne vernehmen, die nur wenige Ohren hörten. Und er wird Sie eine Sonne „unendlich“ lange untergehen sehen lassen, wie es nur wenige Augen sehen. Alles scheint „so gar nicht erklärlich“, fremd, abstoßend und magisch anziehend zugleich. So erkunden Sie Ihre Seele.

Dabei sollten Sie Ihre Seele nicht mit der Seele eines oder einer anderen verwechseln. Vielleicht ist Ihnen das schon einmal passiert – und plötzlich mündete der nur scheinbar richtige Pfad in ein „zwischenmenschliches Dickicht aus Irrungen und Wirrungen“, das sich nie ganz durchdringen ließ? Oder vielleicht hat Ihnen schon einmal jemand gesagt: „Ich kann machen, was ich will, ich verstehe dich einfach nicht.“ Und Sie haben geantwortet: „Ja, ich dich auch nicht!“ Entweder ging man danach seiner Wege oder man litt noch eine Weile gemeinsam an den heißen Wunden, die man sich in letztlich sinnlosen Kämpfen beigebracht hatte. Auch Leiden kann verbinden, nicht wahr? Blieb nicht am Ende aber doch eine Art „süße Verwunderung“ – und eine stille Ahnung, dass da etwas „Tiefeführendes“ war, etwas, das man nur in ausgesuchten Momenten „in den Gefühlsradar“ bekam? War das alles vielleicht gar keine „Verwechslung“, sondern Ausdruck der Magie von „Ich bin du und du bist ich“?

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

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

Seit Beginn Ihres jetzigen Lebens (und mit großer Wahrscheinlichkeit auch schon davor) üben starke kosmische Kräfte unterschwellig einen dominanten Einfluss auf Ihr eigenes Leben und auf das Leben Ihnen Nahestehender aus. Sie sollten davon ausgehen, dass häufig tiefe karmische Verstrickungen (positive wie negative) Ihren Werdegang deutlich (mit)bestimmen. Wenn es eine Anlagestruktur gibt, bei der sich der Karmagedanke unabwendbar aufdrängt, dann ist es die dieser Konstellation.

Unbewusst warten Sie auch auf den Kontakt mit diesen Seelenkräften, gleich einem Seemann, der in der Flaute auf Wind hofft. Und wenn der Wind dann kommt, dann kommt er gewaltig. Der Seemann lässt sich erfassen, treiben, was bleibt ihm auch übrig, er steuert nicht dagegen, diesen Kampf würde er verlieren, er überlässt sich seinem Schicksal. Und bald muss er im Sturm des Lebens dem Schicksal einen Vertrauensvorschuss gewähren. Ihm bleibt nur dieses (blinde) Vertrauen in die höheren Kräfte, dass sie ihn an Ufer treiben mögen, an denen es sich gut verweilen oder sogar lange in Frieden leben lässt. Dieses tiefe Vertrauen tragen Sie anlagebedingt in sich. Hüten Sie es wie einen kostbaren Schatz!

Ihr Lebensgefühl, „unterirdische Kräfte“ zu besitzen, die Sie nicht genug kennen und vor denen Sie sich eher ängstigen, trügt Sie nicht. Der Blick in die Abgründe der menschlichen Seele hat seine Ursache in Ihrem Naturell.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Sie sollten unbedingt (auch unter Anleitung) lernen, mit Ihren inneren Kräften positiv umzugehen. Magie gehört für Sie zum Leben. Das Vordergründige reicht Ihnen niemals aus, um darüber das Wesentliche zu verstehen. Sie sollten aber immer der lockenden Versuchung widerstehen, den „dunklen Lebenskräften“ (zu viel) Platz zu gewähren. Denn es geht hier nicht um Dinge, die Sie „einfach selbst“ beeinflussen und manipulieren können – gerade wie es Ihnen beliebt.

Es geht um „Dämonen und Drachen“ in Ihrem Innern, denen Sie Einlass gewähren mussten und wollten. Seither hüten hohe Mächte „Ihren persönlichen Gral“. Wenn Sie diese als wesentlichen Teil Ihrer persönlichen Eigenart annehmen und akzeptieren, werden Ihnen diese Seelengeschöpfe unglaubliche Kräfte verleihen – vor allem in Situationen der Not. Wenden Sie sich ihnen (und damit eigentlich sich selbst) mit Respekt und Ehrfurcht zu. Und Sie können sich auch ruhig ab und zu einmal verneigen – vor einem Spiegel stehend.

Des Weiteren sollten Sie sich und die Welt mit einem „Tiefenblick“ betrachten, das heißt: sich nie von Oberflächlichkeiten oder dem reinen Verhaltens- oder Erscheinungsbild von Menschen und Dingen allein ablenken lassen. Das Wesentliche, das Magische Ihrer Persönlichkeit liegt hier in den Tiefen des Seelischen und des Geistes zugleich verborgen. Eine der wichtigsten Auswirkungen der Anlagestruktur dieser Konstellation für Sie ist, dass Sie sich irgendwann im Leben die Frage stellen und beantworten müssen: „Wie komme ich an diese meine magische Kraft und wie setze ich sie konstruktiv und hilfreich ein?“

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

Neigung zu chronischen beziehungsweise sich sehr langsam entwickelnden Erkrankungen, Eiterungen, Furunkel, Geschwüre unter der Haut, verstärkte Giftansammlung.

## MIR ENTGEHT NICHTS

Pluto / Jungfraumerkur

### Erscheinungsform (Auswirkung):

Kennen Sie den „starren Blick“? Und das damit oft verbundene Gefühl, von dem gebannt zu sein, was Ihren Blick auf sich zieht? Sind Sie nicht häufig teilweise in Ihren jeweils herrschenden Lebensumständen „gefangen“? Kommen Sie schwer heraus aus Situationen, in die Sie sich „selbst hinein manövriert“ haben? Fehlt Ihnen nicht des Öfteren eine Art „bewusst herbeigeführter Gleichgültigkeit“, um einmal leichter und schneller „abschalten“ zu können?

Sie dürften sich wahrscheinlich zu häufig an „Bildern in Ihrem Kopf“ orientieren, die Ihren Wahrnehmungsradius als solchen zu sehr einschränken. Sie tragen zu oft zu enge Scheuklappen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von „echter selektiver Wahrnehmung“. Ihre Wahrnehmung der äußeren und auch Ihrer inneren Welt ist in solchen Augenblicken ausschließlich auf das gerichtet, was Ihrer jeweils momentanen Vorstellung entspricht. Und auch Ihr Handeln orientiert sich dann ausschließlich an diesem momentanen Wunsch. Das ist im Prinzip eine vollkommen normale menschliche Verhaltensweise, in Ihrem Fall dürfte solches Verhalten aber durch Ihre Anlagestruktur sehr übersteigert sein und viele Ihrer Lebenssituationen mitbestimmen und kennzeichnen.

Beispiel: Wenn Sie in einer fremden Stadt Brötchen kaufen wollen, so müssen Sie eine Bäckerei suchen. Ihre Wahrnehmung ist dann, während Sie durch die Straßen fahren „auf Bäckerei gepolt“. Anderes wird solange ausgeblendet (verbleibt für eine Zeit im Dunkeln), bis Sie eine Bäckerei gefunden haben. In Ihrem Fall wäre nun davon auszugehen, dass Sie in dem Zustand „Bäckerei finden“ auch dann noch bleiben, wenn Sie die Brötchen längst gekauft haben. Das wäre nicht weiter schlimm, wenn nicht eben derweil vieles andere, was im Leben auch eine wichtige Rolle spielen kann, unbeachtet bliebe. Stellen Sie sich (innerhalb dieser fiktiven Szene) einmal vor, Sie schauten weiter rechts und links nach Bäckereien während Sie Auto fahren – und ein Kind läuft auf die Fahrbahn ...

Ein anderes Beispiel: Stellen Sie sich vor (und Derartiges ist in der Realität schon oft wirklich passiert), Sie passierten mit Ihrem Auto einen Bahnübergang, blieben mit Motorschaden mitten auf den Gleisen stehen, die Schranken senkten sich, und ein Zug käme um die nahe Kurve herangerast. Ihre Wahrnehmung wird – im wahrsten Sinne des Wortes – in diesem Augenblick ausschließlich auf diesen Zug gerichtet sein, der in wenigen Sekunden ...

Sie sind also oftmals entweder „von Kleinigkeiten abgelenkt“ oder andererseits (dem gleichen Prinzip selektiver Wahrnehmung folgend) von etwas „Unvorstellbarem“ vollkommen vereinnahmt. Das Ausmaß des „Gebanntseins“ ist aber bei Ihnen in beiden Fällen gleich und nicht etwa bei der „Kleinigkeit“ geringer als bei der „Unvorstellbarkeit“! Das heißt, dass die Verhältnismäßigkeit Ihrer Aufmerksamkeit den Dingen gegenüber nicht von der Dringlichkeit oder Wichtigkeit der Dinge selbst gesteuert wird, sondern einzig von Ihrer Sie leitenden Vorstellung. Im Fall des „heranrasenden Zuges“ ist natürlich klar, dass jeder Mensch so reagieren würde. Nicht aber im Fall der „Bäckerei“.

Dadurch sind Sie prinzipiell sehr leicht von außen steuerbar und können von anderen (die das gerne ausnutzen wollen) ohne Ihr Wissen fremdbestimmt werden. Im psychologischen Jargon spricht man in dieser Hinsicht auch von „Extraversion“. In der Realität Ihres Lebens kann es dabei aber auch zu dem Grunde grotesken Situationen kommen, wenn Sie sich von einer eigenen Vorstellung so vereinnahmen lassen, dass Ihr Handeln einzig von der Erfüllung eines Wunsches geleitet wird, der „eigentlich“ bereits erfüllt wurde. Zum Beispiel wenn Sie sich zu Weihnachten innigst ein Paar Strümpfe wünschen (als hätten Sie noch keine), aber bereits ca. zwanzig Paar in Ihrer Schublade liegen. Und wenn Sie dann „alles außer Strümpfen geschenkt bekommen“, sind Sie „böse“.

Natürlich sind diese ganz unterschiedlichen Beispiele „fiktional“. Doch kennzeichnen sie prinzipiell nicht die Auswirkungen Ihrer hier beschriebenen Anlagestruktur recht gut?

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

### Begründung der zuvor beschriebenen Auswirkungen (Ursache)

Ihre stark selektive, damit in Bezug auf das Ganze eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit gründet in einer unbewussten Angst, „lebensschädigende Dinge“ in Ihrem persönlichen Umkreis zu übersehen. Damit ist auch gemeint, dass Sie dem Leben als solchem unbewusst „unterstellen“, es würde „schädigende Einflüsse“ (auch für Sie) bereithalten. Nun, diese „Unterstellung“ (man kann auch sagen „unbewusste Grundeinstellung“) ist natürlich objektiv vollkommen richtig, denn das Leben bietet dem Menschen immer Unabwägbarkeiten und Überraschungen verschiedenster Art an.

Vermutlich gab es – auch schon vorgeburtlich oder gar karmisch begründet – auch berechtigten Grund zur Besorgnis. Es mögen sich Vorgänge ereignet haben, die heute weder in Teilen, geschweige denn im Ganzen „aufklärbar“ sind. In Ihrer Anlagestruktur ist aber eine Art „bildhafter Erinnerung“ (eine Art „immanente Codierung“) abgespeichert, die sich dem zeitlichen Vergessen widersetzt. Diese bewirkt, dass bei vermeintlicher oder tatsächlicher „sich nähernder“ Gefahr Alarm ausgelöst wird. Dieser Alarm bewirkt dann das zuvor beschriebene Verhalten. Sie sind eine Art „Revierwarner“ (bezogen auf Ihr eigenes, inneres Revier wie auch auf fremde Reviere). Wenn Gefahr im Verzug ist, dann richten Sie alle Aufmerksamkeit auf diese, um auszuschließen, dass „Dinge wie damals“ noch einmal geschehen.

Das daraus resultierende Lebensgefühl lautet: „Ich muss vorsichtig sein, ich muss Fehler und Makel an mir (und anderen) aufspüren und eliminieren. Ich muss herausfinden, „woran es lag“ oder „was es war“. Sie sind wie „Sherlock Holmes“ (oder „Miss Marple“). Sie haben „eine Spürnase“ in die Wiege gelegt bekommen (und auch gleich aufgesetzt und aufbewahrt). Setzen Sie sie ruhig von Zeit zu Zeit ab, sonst könnten Sie häufiger und in vollem Eifer auf falschen Fährten stoßen und auf diesen entlanglaufen.

### **Empfehlung (Lösungsweg)**

Lernen Sie, sich nicht zu sehr von Ihren Wünschen „hinreißen“ zu lassen. Sie laufen dabei Gefahr, viele andere, wichtige Belange Ihres Lebens aus den Augen zu verlieren. Dies bezieht sich vornehmlich auf Wünsche, die im Grunde auf „Kleinigkeiten“ gerichtet sind. Lernen Sie, nicht zu schnell in „Finten“ zu laufen, lassen Sie sich nicht durch „Kleinkram“ von Wichtigerem ablenken. Lernen Sie, selbst zu bestimmen, worauf Sie Ihr Augenmerk legen und prüfen Sie nach einer Entscheidung lieber zweimal, ob sie auch richtig ist.

Lassen Sie Fehler zu („nobody is perfect“). Sie machen – wie alle anderen Menschen (vergessen Sie das nie!) – auch dann Fehler, wenn Sie meinen, durch Ihre „übertriebene Aufmerksamkeit“ gegenüber einem bestimmten Lebensumstand „fehlerlos“ zu bleiben. Innerhalb Ihres jeweiligen „Betrachtungsraumes“ mag dies sogar richtig sein, doch außerhalb dieses Betrachtungsraumes „übersehen“ Sie alles. Vielleicht machen Sie dadurch sogar mehr Fehler als andere!

Eine leichte Übung, die Auswirkungen auf Ihre körperlichen, seelischen und geistigen Ebenen haben wird, sollten Sie täglich ausführen. Man könnte diese Übung den „Ganzheitsblick“ nennen: Suchen Sie sich einen unbeweglichen Gegenstand (zum Beispiel eine bemalte Blumenvase auf dem Tisch) und fixieren Sie einen kleinen Teil der Bemalung (vielleicht das Auge eines Vogels). Schauen Sie sich das kleine Vogelauge auf der Vase ganz genau und bis ins Detail an – ohne selbst Ihre Augen zu bewegen und wenn möglich auch ohne Lidschlag. Noch während Sie dies tun, lassen Sie Ihre innere Aufmerksamkeit (nicht Ihre Augen!) in einem immer größer werdenden Radius um das Vogelauge herumwandern. Betrachten Sie nun die im Umkreis auftauchenden Dinge ebenso. In diesem Moment wird, da Ihr Auge auf das Vogelauge schaut (ohne es mehr anzuschauen), das Vogelauge Teil seiner Umgebung. In Ihrer Wahrnehmung „betten“ Sie damit das Vogelauge in einen größeren Zusammenhang ein. Dies ist eine gute Übung zur Erweiterung Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit.

Wenn Sie darin gut genug geübt sind, können Sie den „Ganzheitsblick“ auch bei sich bewegenden Gegenständen oder Menschen versuchen. Wenn Sie zum Beispiel mit dem Auto aus einer verdeckten Toreinfahrt über den Bürgersteig auf die Straße fahren wollen, so werden Sie normalerweise, langsam vorrollend, erst nach rechts, dann nach links, dann wieder nach rechts, dann wieder nach links schauen – ob Passanten auf dem Bürgersteig kommen oder ein kleiner Hund usw. Schauen Sie in einer solchen Situation nun einmal ausschließlich geradeaus, ohne dabei etwas bestimmtes im Blick zu fixieren. Sie werden feststellen, dass Sie dabei rechts und links gleichermaßen gut sehen können. Sie sehen alles, ohne Ihren Kopf bewegen zu müssen. (Natürlich sollten Sie das zunächst als Beifahrer(in) testen ...)

Übertragen Sie dieses Beispiel auf Ihr ganzes Leben und Sie werden sich reich beschenkt fühlen.

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

Wucherungen (auch gutartige) im Darm, manchmal Blindheit oder Kurz-/ Weitsichtigkeit, eventuell Colitis ulcerosa.

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

## Einleitung

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

## Hintergrund

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Nutzen

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

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

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

## Psychologie: Stichworte

### 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.

### ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

Vaterbild von Mutter geschwächt. Richtungslosigkeit führt zu Anlehnung.

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

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

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

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

### WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

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

Der Bestandsverlust: ist Abbildung der generellen Vergänglichkeit der Dinge.

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

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

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

### GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

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

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

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

Der Schockzustand: als Bild totalen Schutzes in extremen Situationen.

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

### NICHTS HABEN UND ALLES SEIN

Neptun / Stiervenus

Abgrenzungsprobleme; Verteidigungs- und Revierschwäche. Defizite im Zugehörigkeitsgefühl.

Der Immaterialismus: ist die Ausformung von etwas, das die Form verweigert.

Das In-der-Schwebe-Sein: ähnelt Rauch in unbewegter Luft.

Die fehlende Sicherung: ist ein Lebensmerkmal, welches in einem materiell ausgerichteten Umfeld zum Außenseiter machen kann.

Die Realitätsprobleme: sind Abbildung einer Weigerung, physische Notwendigkeiten des Lebens anzuerkennen.

### AM ANFANG WAR DAS WORT

Neptun / Zwillingmerkur

Rationale Ausdrucksschwächung, daher Lyriker. Eventuell reale Funktionsausfälle.

Die Stille: gleicht hier dem nicht gesprochenen Wort.

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

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

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

### DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS

Neptun / Sonne

Charakterbedingte Konkurrenz. Gefahr unterbewusster Selbstverhinderung.

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

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

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

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

## **DIE WELT IST MAGIE**

Neptun / Pluto

Orientierung durch Magie; Grenzgänger. Undurchschaubares (Traum-) Leben.

Die Magie: ist der geheime Ort, an dem sich die nach Wahrheit hungernde Seele einfindet.

Die gebundene kosmische Energie: ist in ihrer sowohl schlimmen wie heilenden Kraft ohnegleichen.

Der Schamane: weiß um die Welten jenseits der sichtbaren Erscheinungen und begeht sie.

Der unbewusste Einfluss: ist oft mächtiger als jeder menschliche Wille, man kann ihm erliegen oder sich mit ihm umgeben.

## **MIR ENTGEHT NICHTS**

Pluto / Jungfraumerkur

Oft in Lebensumständen gebannt. Selektive Wahrnehmung erschwert Weitblick.

Die makellose Welt: ist die Sehnsucht der Ängstlichen.

Die Suche nach Unvollkommenem: ist ein Urtrieb des Menschen und nicht zu tilgen.

Die Scheuklappen: lassen Weniges deutlich werden und vieles unbesehen.

Die selektive Wahrnehmung: kann in der Not Leben retten.

## **ES GIBT VIEL ZU TUN**

Jupiter / Mars

Will Anschauungen durchsetzen. Eventuell zu abstrakte, unfundierte Vielwisserei.

## **GIB MIR MEHR**

Jupiter / Stiervenus

Gut abgegrenzt. Sehr produktiv! Eventuell zu starke Fixiertheit auf Konkretes.

## **DER ANZIEHENDE GEGENSATZ**

Mars / Stiervenus

Körperbetont. Eventuell Sublimierung starker Sexualität in künstlerische Bestrebungen.

## **LEICHT ENTFLAMMT**

Mars / Mond

Aggressives Selbstbild; seelisch richtungslos; reaktiv. Quellensucher.

## **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 Profildbereichen 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 . . . . .	65
Ernährungstipps . . . . .	67
Therapien . . . . .	74
Sporttipps . . . . .	80

## Wellness: Erläuterungen

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

### Die Wellness-Analysen

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

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

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

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

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

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

Die astrovitalis-Analysen tragen dem innerhalb der Wellness-Profile in primär astrologisch orientierter Weise Rechnung, durchaus aber auch unter Einbezug anderer Fragestellungen. Die Well-

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

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

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

## Wellness: Ernährungstipps

### ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN

Saturn / Mond

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

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

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

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

#### Null-Diät und Fasten

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

#### Rosemary-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.

### ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

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

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

Eisen, Kupfer.

## WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

Sie vertragen keine allzu süßen Speisen? Dann sollten Sie diese auch meiden. Ebenso ist Kohlensäure Ihrem eventuell nervösen Magen nicht zuträglich. Wenn Sie essen, sollten Sie das – wenn möglich – an der frischen Luft tun, auf einer Terrasse, auf einem Balkon oder zumindest am offenen Fenster. Das klassische „Picknick im Grünen! könnte ebenso von Ihnen erfunden worden sein wie der „Holzspieß mit Würstchen am Lagerfeuer“! Essen Sie weiterhin vornehmlich locker aufgeschlagene Speisen, keine „schweren Klöße Marke Hausmannskost“ oder „wie bei Muttern“, sondern eher Speisen der „Nouvelle Cuisine“. Allerdings: Die Rechnung sollte dennoch nicht größer sein als die Portionen auf dem Teller. Achten Sie also immer auf eine Mindestquantität an täglicher Nahrungsaufnahme.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Jod.

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

### Schalttage-Diät

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

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

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

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

Gemüsetage: fünf Gemüseahlzeiten am Tag je nach Geschmack und Verträglichkeit (jeweils zweihundertfünfzig Gramm geputztes Gemüse). Zwei Portionen sollten roh als Frischkost gegessen werden. Die übrigen werden, der Geschmacks- und Nährstofferhaltung 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.

## GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

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

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

Trifft hiervon Ihrer Einschätzung nach nichts oder manches nur gelegentlich auf Sie zu, so sollten

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

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

## **NICHTS HABEN UND ALLES SEIN**

Neptun / Stiervenus

Lieben Sie Süßigkeiten, vertragen sie leider aber nicht gut? Ihre oft schwache Darmperistaltik lässt die allgemeine Verdauungsleistung zuweilen stark absinken. Daher sollten Sie mindestens zu solchen Zeiten sehr leichte Kost bevorzugen, um sich nicht unnötig zu belasten. Möglicherweise leiden Sie öfter an einer Nahrungsallergie, welche Ekzeme und Ähnliches hervorbringen kann. Ebenso besteht generell eine hohe Giftsensibilität.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Vitamin B12.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die „F-Plan-Diät“ und die „Mayr-Kur“ infrage.

### **F-Plan-Diät**

„F“ leitet sich vom englischen Wort „Fiber“ (Ballaststoff) ab. Diät-Bestseller Autorin Audrey Eyton hat die Erkenntnisse der Ballaststoff-Forschers Dr. Burkitt und des Kohlenhydrat-Verfechters Pritikin geschickt vermarktet. Diätprinzip: Etwa fünfzig Gramm Ballaststoffe pro Tag sind Pflicht. Nach einem Müsli am Morgen stehen auch tagsüber reichlich Ballaststoffe in Form von Vollkorn, Hülsenfrüchten und Gemüse auf dem Plan. Obst ist erlaubt, süße Leckereien allerdings nicht. Die „F-Plan-Diät“ gibt es für drei Energiestufen: 1000, 1200 und 1500 Kilokalorien.

### **Mayr-Kur**

Die Kur sorgt für eine Schonung und Regenerierung der Verdauungsorgane, für die Entschlackung des Körpers und für die Wiederertüchtigung der Körperfunktionen. Dazu sollen mehrere Bausteine beitragen. Bekannt wurde F.X. Mayr durch die Kur, bei der man Milch und Semmeln isst. Die Schonungs- und die Säuberungsphasen sollen nach Mayr zu einer „veränderten Esskultur“ führen: Zeit für Mahlzeiten nehmen, kleine Portionen, kleine Bissen gründlich kauen, keine Zwischenmahlzeiten, kleine Abendmahlzeit, keine schwer verdaulichen Speisen, keine Rohkost und kein Obst nach 16 Uhr, keine feste Nahrung nach 18 Uhr. Bewertung: Die gesamte Kur ist aufgrund der vielen Bausteine nicht einfach in Eigenregie durchführbar, jedoch gibt es „Zentren“, in die man sich für eine solche Kur begeben kann. Langzeiterfolge kann sie nur bei einer dauerhaften Ernährungsumstellung haben.

## **AM ANFANG WAR DAS WORT**

Neptun / Zwillingssmerkur

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

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

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

### **Atkins-Diät**

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

### **Lutz-Diät**

Der österreichische Arzt Dr. Wolfgang Lutz gehört zu den Verfechtern kohlenhydratarmer Diäten. Sein Ansatz lautet, stark vereinfacht: "Mehlerzeugnisse machen jeden Fleischesser dick." Sie werden in seinem Programm deshalb vom Speiseplan gestrichen. Dr. Lutz schlägt den Bogen von der „Eiszeitjäger-Diät“ bis zum Selbstversuch und kommt zu dem Schluss: Mit den Kohlenhydra-

ten kamen die Zivilisationskrankheiten. Und gegen Fettleibigkeit setzt er auf konsequenten Verzicht von Kohlenhydraten. Fett darf dagegen (reichlich) gegessen werden. Die Umwandlung von Nahrungskohlenhydraten in Körperfett findet allerdings nach neueren Untersuchungen keineswegs in dem Maße statt, wie Dr. Lutz behauptet. Der Ansatz einer kohlenhydratarmen Ernährung als Schlankheitsdiät ist out; vielleicht ist das Diätprinzip nach Rücksprache mit einem Arzt bei bestimmten Darmerkrankungen einen Versuch wert, wobei dann auf wenig Zucker und mehr Ballaststoffe gesetzt wird. Eine generelle Empfehlung für ein „Leben ohne Brot“ (so heißt das Diätbuch von Dr. Lutz) kann keinesfalls gegeben werden. Im Gegenteil, Brot und andere Getreideprodukte sind – neben Obst, Gemüse und Kartoffeln – die Säulen einer „Fitmacher-Ernährung“.

### **Punkte-Diät**

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

Bewertung:

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

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

Neptun / Sonne

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

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

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

### **Eskimo-Diät**

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

### **Scarsdale-Diät**

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

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

## **DIE WELT IST MAGIE**

Neptun / Pluto

Für Erkrankungen des Verdauungssystems besteht bei Ihnen vermutlich eine große erbliche Veranlagung – vor allem zu Ablagerungen im Darm, zu Fettansatz und zu Gewebestauungen. Sie sollten – auch aufgrund der Neigung zu Vergiftungen – regelmäßig innere Körperreinigungen vollziehen (zum Beispiel aryvedabasiert) und täglich mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Sie sollten auch Ihre „Unvernunft“ beim Würzen von Speisen „unter die Lupe

nehmen“ – und sich hierbei freiwillig und bewusst einschränken. „Weniger ist mehr“ – auch bei Gewürzen. Und ganz wichtig: Vegetarische Ernährung sollte langfristig die Ernährungsweise Ihrer Wahl werden.

Vitamin- und Mineralstoffempfehlung in diesem Zusammenhang: Zink.

## MIR ENTGEHT NICHTS

Pluto / Jungfraumerkur

Da Sie eine ausgeprägte Tendenz zu Verstopfungen und Blähungen haben, sollten Sie Kohl vermeiden. Insgesamt ist bei Ihnen auch die Magen- und Darmträgheit verstärkt und Sie neigen zu zum Teil auch gutartigen Geschwülsten im Verdauungssystem. Essen Sie generell einfach bewusst und gesund.

Als individuell passende Diäten kommen für Sie die "Nutripoint-Diät" und die "G-Index-Diät" infrage.

### Nutripoint-Diät

Kalorienzählen ist bei der „Nutripoint-Diät“ passé. Stattdessen müssen die richtigen Lebensmittel nach ihrer „Nährstoffdichte“ ausgewählt werden. Diese zeigt das Vitamin-Mineralstoff-Kalorien-Verhältnis in der Nahrung. Die in den USA entwickelten „Nutripoints“ bewerten Lebensmittel nach einem Punktesystem: Berechnet wird die Nährstoffdichte jeweils für einen lebensnotwendigen Nährstoff, zum Beispiel Kalzium in der Milch oder Vitamin B1 im Vollkornbrot. Lebensmittel mit hoher Dichte (zum Beispiel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn sowie Milchprodukte, Fleisch und Fische mit geringem Fettanteil) sind von Natur aus leicht. Mithilfe von Datenverarbeitung werden alle positiven Eigenschaften (zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) mit „bedenklichen“ Inhaltsstoffen (zum Beispiel Fett, Zucker, Alkohol, Kochsalz) verrechnet, deren Aufnahme eingeschränkt werden sollte. Heraus kommt ein „Nutripoint“. Es gilt die einfache Regel: Je mehr „Nutripoints“ ein Lebensmittel hat, desto besser, je weniger, desto schlechter. Gemüse ist in der Liste „Spitzenreiter“. Gleichwohl müssen Produkte aus verschiedenen Nahrungsgruppen den täglichen Speiseplan komplettieren – und zwar nach einer je nach Diätziel vorgegebenen „Gesamtnutripoint-Zahl“ (zum Beispiel „100“ als „Abnahmestufe“ oder „200“ als „Erhaltungstufe“). Bei den verschiedenen „Nutripoint“-Nahrungsgruppen schneiden die folgenden Lebensmittel besonders gut ab:

Gemüse: Spinat, Römer-Salat, Brokkoli, Grünkohl, Feldsalat und Paprika. Getreide: alle Vollkornprodukte sowie Hülsenfrüchte und Ölsaaten, Sojasprossen, Erbsen, Linsen, Sesam, Sonnenblumenkerne. Obst: Melone, Guave, Papaya, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Zitrusfrüchte. Milch und Milchprodukte: alle fettarmen Milchprodukte. Fleisch, Fisch, Eier: alle mageren Sorten, zum Beispiel Filet vom Schwein und Rind, Geflügelfleisch, Seezunge, Scholle, Schellfisch und in Wasser konservierter Thunfisch; Eiklar.

### G-Index-Diät

Hinter dem "G" verbirgt sich das Wort "glykämisch". Die Bezeichnung „glykämischer Index“ auf Diabetikerkost gewinnt vor allem in der Sportlerernährung an Bedeutung. Er gibt an, wie rasch und wie hoch der Blutzuckerspiegel durch die Aufnahme von Kohlenhydraten steigt. Rechnen ist also „angesagt“. Je niedriger der Index ist, desto besser: Die schnell resorbierbare Glukose lässt den „glykämischen Index“ steil hochschnellen, provoziert entsprechend eine starke Insulinausschüttung. Der „G-Index“ von Glukose ist deshalb gleich „100“ gesetzt. Die komplexen Kohlenhydrate und die Nahrungsmittel, die, neben den Kohlenhydraten, auch Fett und Eiweiß enthalten, bewirken einen deutlich langsameren und niedrigeren Blutzuckeranstieg. Der Index beträgt deswegen dort nur rund „40 bis 60“. Das ist für eine gleich bleibende Leistung, anhaltende Sättigung sowie das Schlankwerden und Schlankbleiben von Vorteil. Empfehlenswerte Kohlenhydrat-träger (niedriger Index) sind vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und fast alle Gemüsearten, viele Früchte sowie Fruchtzucker und Soja. Gut zu dieser Diät passen zudem fettarme Milchprodukte, Geflügel, Fisch und mageres Fleisch. Nicht zu oft gegessen werden sollten Weißmehlprodukte, Cornflakes, Trauben- und Haushaltszucker, Honig, Marmelade und stark zuckerreiche Früchte wie Rosinen und Ananas. Kaffee und reichlich Alkohol sind „tabu“. Der Franzose Michel Montignac hat aus der „G-Index-Diät“ eine Schlemmerdiät entwickelt: Fett- und eiweißreiche Speisen sind darin erlaubt, solange man auf Beilagen wie Weißbrot, geschälten Reis, Nudeln und Kartoffeln verzichtet.

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

## Einleitung

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

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

## Hintergrund

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

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

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

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

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

auch in puncto Ernährung auf der sicheren Seite zu sein.

Empfehlungen der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“:

1. Nutzen Sie die Vielfalt an Lebensmitteln. Wer sich abwechslungsreich ernährt, seine Lebensmittel sorgfältig auswählt und auf Menge und Zusammenstellung der einzelnen Nährstoffe achtet, sorgt automatisch für gesunde Mischkost.
2. Der Favorit: pflanzliches Nahrungsmittel. Halten Sie sich an stärkereiche Getreide (-Produkte) und Kartoffeln. Fünf Portionen Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte pro Tag sorgen außerdem für ausreichend Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Achten Sie auf möglichst frische Ware und schonende Zubereitung.
3. Bei Fett und stark fetthaltigen Lebensmitteln ist weniger mehr. Reduzieren Sie die Menge an Nahrungsfett auf 70 bis 90 g Fett möglichst pflanzlichen Ursprungs. Vergessen Sie dabei die „versteckten“ Fettquellen zum Beispiel in Süßigkeiten oder Backwaren nicht.
4. Für die tägliche Ernährung unverzichtbar: Milch beziehungsweise Milchprodukte. Achten Sie jedoch auf möglichst fettarme (teilentrahmte) Erzeugnisse.
5. Ein Tag im Zeichen des Fisches. Fisch gehört einmal pro Woche auf den Speiseplan. Fleisch, Wurstwaren und Eier sind in Maßen zu genießen. Auch hier gilt: Weniger Fett ist mehr.
6. Nehmen Sie Maß bei Zucker und Salz. Schränken Sie sich ein bei Lebensmitteln mit Zucker und Zuckersubstituten. 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 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.

### ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

#### Akupunktur

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

Beschreibung:

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

### WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

#### Alexandertechnik

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

Beschreibung:

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

## GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

### Aura-Healing

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

Beschreibung:

Das Energiefeld ist nur dem geschulten Aura-Heiler (Aura-Healer) sichtbar und zeigt sich in Regenbogenfarben. Um die Aura sichtbar zu machen, wird heute vor allem die Kirlian-Photographie eingesetzt. Aura-Veränderungen gelten den Anwendern als Hinweis auf körperliche oder seelische Erkrankungen. Die Therapie „auratischer Defekte“ besteht vor allem in Energieübertragung. Der Aura-Heiler legt seine Hände im Abstand einiger Zentimeter über die "Chakren" (Sanskrit = Wirbel), Energieeintrittsorte, und lässt so kosmische Energie in die Aura einströmen. Eventuell wird auch aurabezogen massiert oder mit Magneten oder Kristallen behandelt. Auch feinstoffliche Heilweisen (zum Beispiel die Bachblütentherapie) sollen Einfluss auf die Aura nehmen. Visualisierungen wie die „Lichtsäule“ sollen Schutz vor äußeren bösen Einflüssen und Krankheitserregern bieten. Als Ursache einer nicht intakten Aura gelten immer Krankheiten.

## NICHTS HABEN UND ALLES SEIN

Neptun / Stiervenus

### Hydrotherapie

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

Beschreibung:

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

### Thalassotherapie

unterstützt ebenfalls Ihre Affinität zum Element Wasser, wobei hier besonders das Meerwasser und dessen Salzgehalt im Vordergrund stehen.

Beschreibung:

Das griechische Wort „thalassa“ bedeutet Meer. Thalassotherapie ist also die Behandlung mit den Heilfaktoren des Meeres – Meeresklima, Meerwasser oder Meeresschlick. Es wirken Klimareiz, Meersalz und Spurenelemente (zum Beispiel Jod). Bei Thalassokuren wird zu Beginn ein mit dem Arzt abgestimmter Behandlungsplan festgelegt. Die klassische Thalassotherapie sieht drei bis vier Einzelbehandlungen vor: Algenanwendungen, Wassergymnastik im Meerwasser-Schwimmbecken, Meerwasser-Sprühduschen, Massagen, Unterwasser-Druckstrahlmassagen, Strahlduschen, (Sprudel-)Bäder, Schlickanwendung, Meerwasser-Aerosole (Inhalieren von mit ätherischen Ölen angereichertem Meerwasser-Nebelmischung) und Heilgymnastik. Möglich sind auch Behandlungen in Form von Masken, Packungen, Wickel, Algenkapseln und Trinkampullen.

### Trinkkuren

helfen Ihnen, Ihren Körper giftfrei zu halten und unterstützen dessen ausgeprägtes Bedürfnis nach „Spülung“.

Beschreibung:

Regelmäßiges Trinken von natürlichen Heilwässern nach ärztlicher Verordnung soll die Organfunktionen (zum Beispiel Magen, Darm, Galle, Leber, Bauchspeicheldrüse, Niere, Blase und Harnwege) regulieren.

## AM ANFANG WAR DAS WORT

Neptun / Zwillingen

### Atemtherapie

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

Beschreibung:

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

### Tai Chi

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

Beschreibung:

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

### Qi Gong

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

Beschreibung:

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

## DAS LEBEN WEISST ÜBER SICH SELBST HINAUS

Neptun / Sonne

### Alexandertechnik

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

Beschreibung:

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

Schmerzen abgebaut und die Körperhaltung, das körperliche Gleichgewicht und die Koordination verbessert werden.

### **Aquarobic oder Aquagymnastik**

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

Beschreibung:

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

## **DIE WELT IST MAGIE**

Neptun / Pluto

### **Dampfbäder**

haben immer etwas „Mystisches und Geheimnisvolles“. Sie gleichen Orten, „an denen die Schamanen Ihr Werk verrichten“. Der Dampf lässt Geist und Seele ein- und abtauchen in eine Welt, die gänzlich anders ist als der Alltag – tief und ein wenig dunkel. Genau dies aber brauchen Sie von Zeit zu Zeit.

Beschreibung:

Wasserdampf-Schwitzbad bei einer Temperatur von 37,5 bis 60 °C. Es wird unterschieden zwischen Teildampfbädern, Volldampfbädern, einem russisch-türkischen, russisch-römischen, einem finnischen und einem irisch-römischen Bad. Bei Teildampfbädern wird der Dampf auf einzelne Körperpartien gelenkt, beim Kopfbad nur der Kopf bearbeitet und beim Dampfkastenbad lediglich der Kopf ausgespart. Bei Volldampfbädern wird ein ganzer Raum unter Dampf gesetzt. Beim finnischen Bad (Sauna) handelt es sich um trockene Heißluft mit gelegentlichen Dampfstößen in Form von Aufgüssen. Das russisch-türkische Bad besteht aus einem Dampfbad in einem Raum mit Kabinen oder mehreren Etagen. Ein russisch-römisches Bad besteht aus mehreren Räumen mit unterschiedlichen Temperaturen. Beim irisch-römischen Bad wird gewechselt zwischen Heißluft- und Dampfbadräumen unterschiedlicher Temperaturen.

### **Ölziehen**

spricht Ihre Affinität zu Ölen an, vor allem zu schweren, duftenden Ölen.

Beschreibung:

Seinen Ursprung hat das "Ölziehen" im Ayurveda, wo Ölanwendungen wichtiger Bestandteil von Reinigungsprozessen sind. Man nimmt jeden Morgen vor dem Zähneputzen einen Esslöffel helles Speiseöl (zum Beispiel Sonnenblumen- oder Sesamöl) ein und spült das Öl etwa zehn Minuten im Mundraum hin und her, bis das Öl weißlich wird. Das Öl soll dabei auch zwischen den Zähnen hindurch gepresst werden. Danach spuckt man das Öl aus. Anwendungsgebiete sind neben der Mund- und Zahnpflege unter anderem Kopf- oder Zahnschmerzen. Es gibt keine konventionellen wissenschaftlichen Untersuchungen zum „Ölziehen“. Es kann allerdings nicht schaden, Ölziehen auszuprobieren, da Pflanzenöle ein natürlicher Bestandteil der Ernährung sind. Viele Anwender schwören auf die positive Wirkung dieser Methode. Ölspülen in Verbindung mit Zähneputzen reduziert nachweislich (Labortests) auf jeden Fall Keime im Mundraum. Dies könnte unter anderem erklären, warum Menschen, die das Ölziehen praktizieren, weniger anfällig für Erkältungskrankheiten und andere Krankheiten sind. Es erklärt auch, warum sie gesünderes Zahnfleisch und weniger Zahnbelag aufweisen.

## **MIR ENTGEHT NICHTS**

Pluto / Jungfraumerkur

### **Kneippkuren**

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

Beschreibung:

ganzheitliche Naturheilmethode nach Sebastian Kneipp, die auf den fünf Säulen Wasser, Vollwerternährung, Bewegung, Pflanzenheilkunde und einer natürlichen Lebensordnung (Mäßigkeit und Regelmäßigkeit) basiert. Bekannt sind die wechselnd kalten und warmen Wasseranwendungen, zum Beispiel Teil- und Vollbäder, Güsse, Wassertreten und Wickel, die den Kreislauf und Stoffwechsel anregen. Kneippkuren finden Anwendung bei Herz-Kreislauf-Schwierigkeiten und bei

Erschöpfung. Sie dienen generell zur Abhärtung und Vorbeugung mit dem Ziel der langfristigen Umstellung auf eine Lebensführung im Einklang mit der Natur, aber auch zur Rehabilitation und Linderung von Schmerzen.

### **Yoga**

wird Ihnen aufgrund der vorgegebenen Bewegungsabläufe gefallen. Ebenso sind die langsamen Abläufe und das Gesamtkonzept, das hinter Yoga steht und in das man sich tief einlassen kann, sehr „auf Ihrer Wellenlinie“.

Beschreibung:

indisches Selbsterfahrungssystem mit Verhaltensweisen, Körper- und Atemübungen sowie Meditation. Es geht darum, Körperfunktionen wahrzunehmen, zu beherrschen, den Geist zu befreien, das Bewusstsein zu verändern, zu innerer Versenkung, Konzentration und innerem Frieden zu gelangen. In Europa beschränkt sich Yoga meist auf die Körper- und Atemübungen des „Hatha-Yoga“, die sich vor allem als körperliches Beweglichkeits-, Fitness- und Entspannungstraining eignen. Die verschiedenen Haltungen werden sehr langsam eingenommen und einige Minuten beibehalten. Die Aufmerksamkeit wird auf die körperlichen Empfindungen und die Atmung konzentriert. Die innere Sammlung und Versenkung kann durch die Konzentration auf Sinnesempfindungen, ein Bild (Mandala) oder einen Satz (Mantra), das Hören von Geräuschen oder Körperempfindungen angeleitet werden. Die Übungen können bei Rücken- und Haltungsproblemen hilfreich sein; Muskeln, Bänder und Gelenke werden beweglicher, der Körper wird besser durchblutet und der Kreislauf angeregt. Empfehlenswert ist Yoga als Entspannungstechnik, zur Verbesserung der Atemtätigkeit, vor allem bei Asthma und chronischen Erkrankungen. Yoga sollte kleinschrittig und unter fachkundiger Anleitung erlernt werden. Zur Ausbildung des Berufsverbands Deutscher Yogalehrer (BDY) gehören unter anderem eine Mindestausbildungszeit von 535 Stunden und Unterrichtspraktika.

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

## **Einleitung**

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

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

## **Hintergrund**

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

## **Nutzen**

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

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

## Wellness: Sporttipps

### ICH 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 eintreten müssten.

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

### ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG

Uranus / Mars

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

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

### WIDER DIE SCHWERKRAFT

Uranus / Stiervenus

Treiben Sie Sport, der nur in einem weitläufigen oder gar nicht begrenzten „Revier“ möglich ist. Grenzen müssen übertreten werden dürfen! Zum Beispiel sind so genannte Cross-Country-Sport-arten 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- beziehungs-weise 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!

### GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

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

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

## **NICHTS HABEN UND ALLES SEIN**

Neptun / Stiervenus

Sie sollten aufgrund Ihrer Affinität zum Wasser Sportarten bevorzugen, die zumindest die Nähe des Wassers brauchen. Im Sommer sind zum Beispiel Strandsportarten geeignet (zum Beispiel Beach-Volleyball). Noch besser wäre allerdings der direkte und ausgiebige Kontakt mit Wasser (zum Beispiel beim Wasserballspiel). Dieses Spiel eignet sich zudem sehr gut für Sie, weil es in einem fest umrissenen „Revier“ gespielt wird. Ihre Neigung, sich innerhalb Ihres Reviers nicht recht abzugrenzen beziehungsweise es nicht nachdrücklich genug zu verteidigen, können Sie hierbei spielerisch erkunden.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Nacken- und Schulterbereich. Bleiben Sie konsequent, leisten Sie sich keine zu langen Trainingsaussetzer, nehmen Sie Ihren Körper ernst und pflegen Sie ihn!

## **AM ANFANG WAR DAS WORT**

Neptun / Zwillingmerkur

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

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

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

Neptun / Sonne

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

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

## **DIE WELT IST MAGIE**

Neptun / Pluto

Höhlentauchen. So „unheimlich“, sagemumwoben und schwer praktikabel es auch sein mag – für Sie wäre dies die perfekte Sportart. Wenn Sie Derartiges extrem Anmutendes nicht versuchen können oder wollen, so käme zum Beispiel auch „Rafting“ infrage. Zugegeben – auch dieser Sport ist „nichts für zarte Naturen“, aber Ihr Persönlichkeitsprofil ist nun mal von Tiefe und Wahrhaftigkeit geprägt und verlangt nach Außergewöhnlichem!

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Gesäßmuskulatur. Achten Sie bei den Übungen darauf, den unteren Rücken nicht zu sehr zu belasten (Verletzungen sind durch Fehlhaltungen möglich). Regelmäßige Saunagänge tun Ihnen nach dem Training gut, aber bleiben Sie maximal zehn Minuten in der Hitze.

## **MIR ENTGEHT NICHTS**

Pluto / Jungfraumerkur

Körperliche Betätigungen, die unter anderem auch Genauigkeit brauchen, sind hervorragend für Sie geeignet. Neben Genauigkeit ist Detailfreude die wichtigste Eigenschaft oder Anforderung, die die gewählte Sportart an Sie stellen sollte – und die Sie an die jeweilige Sportart stellen sollten. Zum Beispiel sind Bogen- oder Kunstschießen in diesem Sinne sehr geeignet. Eine Aufzählung von Sportarten ist jedoch für Sie schwer, da Ihr Persönlichkeitsprofil beim Sporttreiben eben nicht so sehr auf das „Was“ sondern das „Wie“ ausgelegt ist.

Wenn Sie in einem Sportstudio mit Gewichten arbeiten, sollten Sie folgende Körper- beziehungsweise Muskelregionen besonders trainieren: Bauch- und Unterbauch sowie unterer Rücken. Trainieren Sie nicht zu hart und nehmen Sie alles nicht zu genau. Der Spaß darf nicht verloren gehen.

*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 Unfälleinwirkungen, beispielsweise beim Ausgleiten oder Stürzen. Muskelkraft ist aber auch Voraussetzung für jegliche körperliche Arbeitsleistung, für Geschicklichkeit und Gewandtheit.

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

## Nutzen

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

Als Berater oder Coach sollten Sie beachten: Wie bei allen Analysen, die sich auf eine Vielzahl von Anlagestrukturen beziehen, ist es nötig, dass Sie auswählen oder dass die zu analysierende Person selbst eine Auswahl trifft – und zwar immer bezogen auf einen bestimmten Zeitpunkt. Es wäre unsinnig – und führte sogar schnell zu Widersprüchen und gegebenenfalls Problemen, wenn zu viele Sporttipps gleichzeitig „beherzigt“ würden. Zudem könnten die meisten Menschen heutzutage auch ohnehin nicht die nötige Zeit dafür aufbringen. Am besten ist es immer, die Gesamtheit der Anlagen eines Geburtsbildes in Übereinstimmung mit der jeweils aktuellen Zeitqualität 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 Lebens- thematik astrologisch ausgelöst ist, von der zu analysierenden Person aber nicht als solche wahrgenommen wird. Das Entwicklungs- und Wahr- nehmungsniveau ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Daher kann manche Thematik – wenn „Zeitqualität“ etwas anspricht, was eher noch unterentwickelt ist – „aus der Wahrnehmung heraus fallen“. Man merkt also einfach nichts – obwohl im Grunde aber doch (astrologisch nachweisbar) viel passiert. Dies ist relativ häufig der Fall. Viele Zeitqualitäten (astro- logische Konstellationen) werden aber mehrmals im Leben ausgelöst. Dadurch hat prinzipiell jeder Mensch die Möglichkeit, „auf dem Entwicklungstrep- pchen 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 Lebens- themen beziehungsweise Zeitqualitäten auch häufiger überschneiden können, können Bild und damit eventuell Verständnis der jeweiligen Zeit- qualität „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 zeit- liche 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 zueinan- der im Verhältnis stehenden, Faktoren ab, ob eine „falsche“ Geburtszeit zu tatsächlichen Aussage- fehlern führt oder nicht. Andererseits muss auch deutlich hervorgehoben werden: Die exakte Uhrzeitangabe ist nur in den Fällen gegeben, in denen bei der Geburt ein Dritter „auf den Sekun- denzeiger geschaut“ und die Geburtszeit notiert hat. Generell wird die „genaue“ Geburtszeit von Krankenhäusern auch heute noch mit „+/- 5 Minuten Abweichungen“ angegeben. Letztlich kann nach jahrzehntelanger Erfahrung des Programm- autors 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 hinterfra- gen. 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 Programm- autor in Verbindung setzen.

## Zeitqualität: Analyse

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr Juni 2012 bis Februar 2013. Ausgelöst in Konjunktion 0° rechtsherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

### ICH BIN EINZIGARTIG, ICH BIN SCHÖN

Saturn / Mond

#### 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.

#### Ernährungstipps

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

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

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

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

#### Null-Diät und Fasten

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

#### Rosemary-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.

## **Wellnesstipps**

### **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 Stoffwechselerkrankungen 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.

### **Empfehlung zu Sportarten**

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

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

## **Medizinische Symptome**

Saturn / Mond

### **Symptome:**

Blasenleiden, Cholesterin erhöht (als Folge von z.B. Fresssucht), Erbkrankheiten, Erbrechen während der Schwangerschaft, Gemüteskrankungen (bis endogene Depression), häufig Erkrankungen aufgrund tiefstzitternder, Hautkrankheiten, Knoten in der Brust, Krebsdisposition (bei mangelnder Ablösung vom Mutterprinzip bzw. fehlender Eigenidentität, Lymphknotenkrankungen, Magengeschwüre, manchmal Bluterkrankungen, manchmal erhöhte Möglichkeit von Zwillingsgelbungen, 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, Zwölffingerdarmerkrankungen

### **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.

## **Bachblüten**

### **Honeysuckle**

Erfahrungsbild: 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.“

## **Homöopathika**

### **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

Die nachfolgend beschriebene Zeitqualität ist gültig von ungefähr September 2013 bis Mai 2014. Ausgelöst im Trigon 120° rechtsherum im Rhythmus 6 Jahre 4 Monate.

## GEHEIMNISSE MUSS MAN WAHREN KÖNNEN

Uranus / Neptun

### Empfehlung (Lösungsweg)

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

### Ernährungstipps

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

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

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

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

### Wellnesstipps

#### Aura-Healing

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

Beschreibung:

Das Energiefeld ist nur dem geschulten Aura-Heiler (Aura-Healer) sichtbar und zeigt sich in Regenbogenfarben. Um die Aura sichtbar zu machen, wird heute vor allem die Kirlian-Photogra-

phie eingesetzt. Aura-Veränderungen gelten den Anwendern als Hinweis auf körperliche oder seelische Erkrankungen. Die Therapie „auratischer Defekte“ besteht vor allem in Energieübertragung. Der Aura-Heiler legt seine Hände im Abstand einiger Zentimeter über die "Chakren" (Sanskrit = Wirbel), Energieeintrittsorte, und lässt so kosmische Energie in die Aura einströmen. Eventuell wird auch aurabezogen massiert oder mit Magneten oder Kristallen behandelt. Auch feinstoffliche Heilweisen (zum Beispiel die Bachblütentherapie) sollen Einfluss auf die Aura nehmen. Visualisierungen wie die „Lichtsäule“ sollen Schutz vor äußeren bösen Einflüssen und Krankheitserregern bieten. Als Ursache einer nicht intakten Aura gelten immer Krankheiten.

### **Empfehlung zu Sportarten**

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

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

## **Medizinische Symptome**

Uranus / Neptun

### **Symptome:**

Beschwerden der Wirbelscheiben, Eindrucksallergien, Herzbelastungen, Hirnschlag, klassische Anlage für Multiple Sklerose, Leberkrankheit (Zirrhosen), manchmal Ausschlag, Neigung zu Knöchelbrüchen, Neigung zu Totgeburten, Psychosen, schwer einzuordnende Nervenleiden, sog. Schwindsucht, spinale Lähmungen (Kinderlähmung)

### **Ursachen:**

Schockerlebnis kollektiver Natur, vollkommen unbewusst gebliebene vorgeburtliche Erfahrungen, die – wenn erforderlich – überhaupt nur mit speziellen spirituell-therapeutischen Methoden ans Licht gebracht werden können. Lebensgefühl: Unspezifisch, da die zu Grunde liegende Ursache unerlebt geblieben ist.

### **Lösungen:**

Lernen, die eigene „merkwürdige“ Tiefensensibilität nicht abzutun, sondern sehr ernst zu nehmen. Bezügen zur Form des Dreiecks oder auch zum Land Ägypten nachgehen, hier liegen tiefe Lösungsmöglichkeiten verborgen.-----

## **Bachblüten**

### **Star of Beth.**

Erfahrungsbild: Stark vergeistigte Wesensstruktur. Schocknachwirkungen; das Nicht-im-Leben-sein. Lösung: Lernen, die irdische Daseinsform nicht als unnötigen Ballast zu sehen, sondern einen Platz in ihr zu finden. Konstruktives Verfeinern der feinstofflichen Wahrnehmungsfähigkeit.

## **Homöopathika**

### **Homöopathika**

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

### **Darstellung**

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

### **Repertorisation**

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

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

## Einleitung

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

## Hintergrund

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

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