

**Albrecht Klaus**

**Lebenssinn im  
Lebenslauf**



**Biografiearbeit und ICH-Entwicklung  
Strukturen und Themen des Lebenslaufs  
Begegnungen mit sich und Anderen**

Albrecht Klaus

**Lebenssinn im Lebenslauf 1. Teil**  
Biografiearbeit und Ich-Entwicklung,  
(noch unveröffentlichtes Manuskript)  
Seminargrundlage für das  
**Seminar Lebenssinn im Lebenslauf**

Stand: 12.12. 2012

Alle Rechte liegen beim Autor:

Albrecht Klaus  
Dietfeldhof  
Aschauerweiherstr. 103, 1. Stock  
83483 Bischofswiesen (bei Berchtesgaden)

E-Mail: [Albrecht\\_Klaus@t-online.de](mailto:Albrecht_Klaus@t-online.de) (lieber ist mir ein Telefonanruf)  
Internet : [www.albrechtklaus.de](http://www.albrechtklaus.de)  
Telefon: 08652-690606 (Praxis, selten erreichbar)  
Telefon privat: 08652-63172 Albrecht Klaus / Dr. Heidemarie Gerlach

Titelfoto und Rückseite:  
Dr. Heidemarie Gerlach, Bischofswiesen

Herstellung geplant bei:  
© Books on Demand GmbH, Norderstedt,  
September 2013  
Internet: [www.bod.de](http://www.bod.de)  
Printed in Germany

**Albrecht Klaus**

# **Lebenssinn im Lebenslauf**

**Biografiearbeit  
und  
ICH-Entwicklung**

**Strukturen und Themen des Lebenslaufs  
Begegnungen mit sich und Anderen**

# Strukturen und Themen des Lebenslaufs

Tabelle 1

<b>0 J., Geburt</b>	<b>Thema des 1. Jahrsiebts: Sprechen lernen, Trotzphase, Ich sagen, Nein sagen, Kindergarten.</b>
	<b>Die Familienkonstellation. Eltern. Das Umfeld in dem ich geboren wurde. Geborgenheit.</b>
<b>6 Jahre</b>	<b>Einschulung. Wie komme ich mit dem Lernen zurecht in fremder Umgebung.</b>
<b>7 Jahre</b>	<b>Thema des 2. Jahrsiebts: Lernen.</b>
<b>5 ½ - 8 J.</b>	Belastungen durch Getrenntsein von Mutter und der früher gewohnten Umgebung.
<b>9 ¼ J.</b>	Enttäuschende Wirklichkeit: Bin allein in der Welt, die Eltern verstehen nicht alles!
<b>13 Jahre</b>	<b>Pubertät. Wie komme ich mit Gefühlen zurecht? Gefühle sind nicht logisch!</b>
<b>14 Jahre</b>	<b>Thema des 3. Jahrsiebts: Fühlen lernen, Idealismus. Entwicklung des Denkens.</b>
<b>12 - 15 J.</b>	Prüfungen, Belastungen, Krisen. Erprobung der Sexualität, der Gefühlswelt.
<b>18 ½ J.</b>	Erste Ideen, was meine Aufgabe im Leben ist, was ich in der Welt tun will. Berufswahl.
<b>20 Jahre</b>	<b>Erwachsen werden, meist unfreiwillig. Eigenes Denken, gleichzeitig Romantik!</b>
<b>21 Jahre</b>	<b>Thema des 4. Jahrsiebts: Eigenes Denken erweitern, Gefühle verstehen, Romantik.</b>
<b>20 - 22 ¼ J.</b>	Spürbare Belastungen. Erwachsen-Sein-Müssen.
<b>27 ¾ J.</b>	Loslösen von der elterlichen Beeinflussung. Überprüfen der Lebensziele, Sinnsuche.
<b>27 Jahre</b>	<b>Berufliche, private und familiäre Ziele, Karriere. In-die-Welt-gehen!</b>
<b>28 Jahre</b>	<b>Thema des 5. Jahrsiebts: Eigene Familie, Karriere, In-die Welt-gehen.</b>
<b>28 - 29 ½ J.</b>	Allein, ohne Unterstützung der Eltern im Leben stehen. Eigene Entscheidungen treffen, die lebensbestimmend werden. In einer Partnerschaft sein.
<b>32 J.</b>	Tiefere Wahrnehmung des eigenen ICH. Spirituelle Begegnungen.
<b>34 Jahre</b>	<b>Maximale berufliche Leistung, Karriere. An der Grenze des Belastbaren!</b>
<b>35 Jahre</b>	<b>Thema des 6. Jahrsiebts: Maximale Leistung, Neuorientierung, Sinnsuche.</b>
<b>35 - 38 J.</b>	Krisen, Belastungen, zuviel Verantwortung. Waren meine Entscheidungen richtig?
<b>37 ¼ J.</b>	In Frage stellen des Lebensweges. Was fehlt? Wo will ich hin? Oft radikaler Richtungswechsel: Vom Banker zum Hippie oder vom Hippie zum Banker. Lebens-Sinnsuche, auch spirituell.
<b>41 Jahre</b>	<b>Erstes Nachlassen der körperlichen Leistung. Belastungsgrenze. Zweifel am bisherigen Erfolg.</b>
<b>42 Jahre</b>	<b>Thema des 7. Jahrsiebts: Zweifel. Lebensziele überprüfen. Ureigene Entscheidungen treffen.</b>
<b>42 - 45 J.</b>	Midlifecrisis. Sich müde fühlen. Vielleicht Zusammenbruch des alten Weltbildes.
<b>46 ½ J.</b>	Nochmaliges Überprüfen der Lebensziele. Was will ich wirklich? Völlig neue Lebensziele finden.
<b>48 Jahre</b>	<b>Weitergeben von Wissen und Erfahrung. Vorbild sein.</b>
<b>49 Jahre</b>	<b>Thema des 8. Jahrsiebts: Meisterschaft. Anderen helfen in Führungspositionen zu wachsen.</b>
<b>50 - 52 J.</b>	Begrenzung der Leistungsfähigkeit akzeptieren. Fehler zulassen. Delegieren lernen.
<b>55 ¾ J.</b>	Loslassen, Sinnsuche. Neue Wege für sich selbst finden. Tragfähige Beziehungen schaffen.
<b>55 Jahre</b>	<b>Was will ich vor meinem Tode noch Sinnvolles tun? Kunst. Mein Spätwerk.</b>
<b>56 Jahre</b>	<b>Thema des 9. Jahrsiebts: Abschließen der beruflichen Lebensaufgaben</b>
<b>57 - 59 J.</b>	Loslassen. Freie, eigene Zukunftsentscheidungen. Wirklich erwachsen werden.
<b>62 Jahre</b>	<b>Wie plane ich meine künftige Rente, Freizeit. Sinn des Lebens? Beziehungen?</b>
<b>63 Jahre</b>	<b>Thema des 10. Jahrsiebts: Neue soziale Beziehungen schaffen.</b>
<b>65 ¼ J.</b>	Welche Beziehungen müssen dringend neu gestaltet werden? Spirituelle Ziele?
<b>64 - 66 ½ J.</b>	Gefühltes Älterwerden, körperliche Einschränkungen. Wie gehe ich damit um?
<b>69 Jahre</b>	<b>Feiern! Rückblick. Was möchte ich im sozialen und spirituellen Bereich noch tun?</b>
<b>70 Jahre</b>	<b>Thema des 11. Jahrsiebts: Rückblick. Vertiefen des spirituellen Bereichs.</b>
<b>71 - 74 J.</b>	Verlust von Freunden. Sich aussöhnen mit dem Älterwerden. Ratgeber sein.
<b>74 ½ J.</b>	Ich bin geworden! Reaktion auf äußere Krisen mit innerer Entwicklung.
<b>76 Jahre</b>	<b>Stolz sein dürfen auf die Lebensleistung. Verrückte Großmutter sein dürfen!</b>
<b>77 Jahre</b>	<b>Thema des 12. Jahrsiebts: So sein dürfen, wie man ist. Stolz sein auf sich.</b>
<b>79 - 81 J.</b>	Alt sein dürfen, Weisheit entfalten. Rückblickendes Ordnen des Lebenslaufes.
<b>83 ¾ J.</b>	Spirituelles Leben. Abschied von alten Lebensthemen. Geistiger Lehrer werden.
<b>83 Jahre</b>	<b>Bewusstes Abgeben an die nachfolgenden Generationen. Erbschaft regeln.</b>
<b>84 Jahre</b>	<b>Thema des 13. Jahrsiebts: Abgeben, Rückzug, Spiritualität.</b>
<b>86 - 89 ½ J.</b>	Bewahren der geistigen Essenz des Lebens. Gute Rituale pflegen. Loslassen. <b>Was will ich vor meinem Tode noch verwirklicht haben? Wie will ich sterben?</b>
<b>Die Jahre nach jedem 7er-Zyklus</b>	<b>(7, 14, 21, 28, 35, 42, ...): Unsicherheit durch die neue Situation.</b>
<b>Die 7-Jahres-Themen Saturnzyklen (29 ½ J.)</b>	<b>sind schon durch Hippokrates und Platon, sowie Goethe bekannt.</b>
<b>Mondknoten-Zyklen</b>	<b>und ihre ungefähren 7 ½ -Jahres-Viertel, sind Lebenszeituhren: Krisen. (18 ½ J.) und ihre Oppositionen (alle 9 ¼ J.) sind spürbare Sinnfragen.</b>

# Lebenssinn im Lebenslauf

## Inhaltsübersicht

	Seite
Titelseite (Foto von Dr. Heidemarie Gerlach)	1
Impressum	2
Titel	3
<b>01. Tabelle 1: Strukturen und Themen des Lebenslaufes</b>	<b>4</b>
<b>Inhaltsübersicht</b>	<b>5</b>
Vorwort zur Biografiearbeit	7
Zusammenfassung der Themen Biografiearbeit und ICH Entwicklung.	8
<b>02. Lebenssinn im Lebenslauf, Einführung.</b>	<b>11</b>
<b>Übersicht der Lebensereignisse (Tabelle 2 und 3)</b>	<b>12</b>
Raum für eigene Eintragungen wichtiger Ereignisse.	
<b>Übungen mit der Biografie:</b> Betrachte dein Leben von heute aus rückwärts Jahr für Jahr bis zur Geburt.	15
<b>03. Die Ordnung des Lebenslaufes. (Tab. 4)</b>	<b>17</b>
Geometrische Ordnung der Lebens-Jahrsiepte. Krisen und Wendepunkte um den 21., 42. und 63. Geburtstag.	
Symbolik der Baumeister gotischer Kathedralen. (Tab. 5)	18
<b>Kurze Einführung in die Spiegelungen,</b> mögliche Ent- sprechungen von Lebensereignissen.	21
<b>Die Spiegelungsachse mit 31,5 Jahren</b> als angenommener Mittelpunkt des Lebens. Die Ereignisse danach haben häu- fig eine spiegelbildliche Entsprechung zur Zeit davor. Krisen um das 42. Jahr haben häufig Entsprechungen mit der Zeit um das 21. Jahr, nur auf einer höheren Ebene. Sie werden durch Bewusstmachung der Erlebnisse lösbarer. Entsprechungen der Ereignisse, generelle Themen (Tab. 6)	22
Raum für persönliche Eintragungen (Tabelle 7)	23
Tabelle 8: Autobiografische Entsprechungen (Tabelle 8)	24
<b>04. Die Spiegelungsachse am 21. Geburtstag. (Tabelle 9)</b>	<b>27</b>
<b>(Für Menschen unter dem Lebensalter von 42 Jahren).</b>	
Häufige generelle Entsprechungen der Ereignisse (Tab. 10)	28

Raum für persönliche Eintragungen (Tabelle 11)	29
Autobiografische Entsprechungen (Tabelle 12)	31
<b>05. Die Spiegelung am 42. Geburtstag (Tabelle 13)</b>	<b>33</b>
<b>(Für Menschen über dem Lebensalter von 63 Jahren).</b>	
Die Zeit um das 63. Lebensjahr hat Entsprechungen zur Zeit um das 21. Lebensjahr, und wird dadurch verständlicher.	
Häufige generelle Entsprechungen der Ereignisse (Tab. 14)	34
Autobiografische Entsprechungen (Tabelle 15)	35
Raum für persönliche Eintragungen der Ereignisse (Tab. 16)	36
<b>Die Scheibenwischerübung (Tab. 17)</b>	<b>43</b>
Wie sich Lebensereignisse früherer Zeit in der heutigen Zeit symbolisch wiederfinden. Durch ihr Verständnis bieten sich Lösungsmöglichkeiten für die heutige Zeit an.	
<b>06. Die Spiegelung am 35. Lebensjahr</b>	<b>45</b>
<b>(Für Menschen bis zum Lebensalter von 70 Jahren).</b>	
Eine weitere Entsprechungsebene, die Ereignisse des 42. Lebensjahres mit dem 28. Lebensjahr vergleicht, was oft verblüffende Erkenntnisse zutage fördert.	
Häufige generelle Entsprechungen der Ereignisse (Tab. 18)	46
Raum für persönliche Eintragungen der Ereignisse (Tab. 19)	47
<b>07. Mondknotenzyklen</b>	<b>53</b>
<b>08. Die Themen der Jahrsiebte folgen im 2. Teil des Buches</b>	
<b>09. Anhang im Querformat. Zusammenhänge der Ereignisse des Lebenslaufes.</b>	<b>67</b>
Ausführliche Tabellen zum eigenen Lebenslauf, zum langfristigen Erarbeiten von Biografien.	
<b>09.a Verwendete und empfohlene Literatur</b>	<b>74</b>
<b>09.b Zeitentsprechungen der Lebensalter</b>	<b>75</b>
<b>09.c Seminar in <a href="http://www.schlossgoldegg.at">www.schlossgoldegg.at</a> 19. – 21. 10 2012</b>	<b>77</b>
<b>09.d Foto Rückseite. Durchgänge (Dr. Heidemarie Gerlach)</b>	<b>78</b>

# Vorwort zur Biografiearbeit

*Und im Anderen  
Mich zu finden  
Ist meine Pflicht!*

Nach zehn Jahren Biografiearbeit mit meinem eigenen Lebenslauf und den Biografien meiner Seminarteilnehmer kommt mir obiges Gedicht, das ich mit 18 Jahren schrieb, immer intensiver ins Bewusstsein.

Um auf diese einfache Erinnerung, auf die Quintessenz meiner Lebensaufgabe aufmerksam zu werden, brauchte ich zehn Jahre Zeit!

Meine Empfehlung: **Der eigenen Biografiearbeit Zeit lassen.**

Ab und zu diese Skripten wieder hervorkramen und **selbständig** daran weiterarbeiten. (Sie sind auf [www.albrecht-klaus.de/Seminare](http://www.albrecht-klaus.de/Seminare) zum ausdrucken verfügbar). Dann, nach eigenem Durcharbeiten, Erweiterung der Sichtweise durch private Arbeitsgruppen zur Biografiearbeit oder geleiteten Biografiearbeits-Seminaren. Man kann auch mit einem Seminar beginnen und dann eigenständig weiterarbeiten.

Meine Ausbildung zum Sozialpädagogen war individualpsychologisch: **Jeder Mensch ist ein einzigartiges Wesen.** Er sollte sich aus der Masse heraus lösen und sich zu seiner ureigensten Wesensart hin entfalten. Auch meine Arbeit als Sozialtherapeut, Heilpraktiker und Astrologe basiert auf dieser Anschauung der Emanzipation.

Biografiearbeit erweitert diese Sichtweise und sagt: **Wir sind uns viel ähnlicher, als wir glauben!** Durch **andere** Menschen lernen wir uns selbst kennen. Jeder Mensch lebt seine Art des Mensch-Seins in der gemeinsamen Menschheit, der alle angehören; er ist ein Teil von uns! Lasst uns reden miteinander! Wir finden uns im Austausch miteinander wieder, es erleichtert uns Mensch zu sein, uns selbst zu finden.

*„Was ist herrlicher als Gold?“ fragte der König.*

*„Das Licht“, antwortete die Schlange.*

*„Was ist erquickender als Licht?“ fragte jener.*

*„Das Gespräch“, antwortete diese.*

**Goethe. Das Märchen**

*Auf dem Dietfeldhof  
im November 2012*

*Albrecht Klaus*

# Zusammenfassung der Themen

## Biografiearbeit und ICH-Entwicklung

**Das Sinnvolle** einer Begegnung ist, durch gegenseitige Wahrnehmung sich weiter zu entwickeln, hin zu einem ganzheitlicheren Leben. Dies trifft auch für therapeutische Beziehungen zu, sowohl für den Therapeuten wie für den Klienten.

**Biografiearbeit in der Gruppe** ermöglicht die bewusstere Wahrnehmung des eigenen Lebensalters und der Aufgaben der jeweiligen Lebensaltersstufe wesentlich leichter als das isolierte Nachdenken.

Allein der **Austausch mit anderen Menschen** über deren und unsere Lebensbewältigung befreit schon etwas aus der Isolation, in der wir uns durch alleinige Beschäftigung mit uns selbst meist befinden.

**Unser sogenanntes „Problem“ ist viel normaler als wir glauben.**

**Die Frage:** „Wie komme ich *weg von* diesem Problem“ raubt sehr viel Energie! Wird die Frage anders gestellt: „*Wo will ich hin?*“ zeigen sich oft schon erste Lösungsansätze.

**Die Themen:** „Ich will *weg von*“ und „Ich will *hin zu*“ wiederholen sich in den verschiedenen Lebensaltersstufen auf verschiedenem Niveau mit unterschiedlicher Intensität.

**Die Krisenpunkte** unseres Lebens finden sich häufig in den **Sieben-Jahres-Rhythmen**, oft paarweise angeordnet. Eine angenommene Lebensmitte mit **31,5 Jahren** ergibt folgende **Spiegelungsachse**:

	<b>31,5</b>	
<b>28 Jahre</b>	=	<b>35 Jahre</b>
<b>21 Jahre</b>	=	<b>42 Jahre</b>
<b>14 Jahre</b>	=	<b>49 Jahre</b>
<b>7 Jahre</b>	=	<b>56 Jahre</b>
<b>Geburt, 0 Jahre</b>	=	<b>63 Jahre, Ende des Arbeitslebens</b>

**Meist hat die heutige Krise eine Entsprechung zur früheren Krise.** Besonders die Überwindungskraft, die wir uns zur damaligen Krisenbewältigung erworben haben, haben wir noch. Sie hilft uns auch heute noch, ist jederzeit abrufbar und erweiterbar für die heutige Situation.



**Diese Kraft hilft uns in unserer Verwirklichung**, der Entfaltung unseres Wesens, unserer Ich-Entwicklung wesentlich mehr weiter, als die Phasen unseres Lebens, in denen es „nur schön“ war.

Erinnern wir uns also durch vorbereitende schriftliche Notizen an die Krisen, die wir bewältigt haben und an die Fähigkeiten, die wir dabei erworben haben. Dafür bieten die nächsten Kapitel eine Grundlage.

### **Erweiterung der Wahrnehmung durch Kleingruppenarbeit:**

Erzählen sich vier Menschen gegenseitig ihre Bewältigung einer Krise und den Stolz und die Freude darüber, kann so etwas wie Ehrfurcht vor dem Lebenslauf entstehen, ein erstes Gefühl dafür, dass unser Leben sinnvoll ist. Und dass **Sinnvolles** auf uns zukommen kann, **wenn wir uns erlauben, aktiv auf Sinnvolles zuzugehen.**

**Sinnvoll „Zufälliges“** findet sich meist **um die Lebensalter von 9,5 J., 18,5 J., 28 J., 37,5 J., 46,5 J. und 55 Jahre** (sogenannte Mondknotenzyklen). Oft stehen die Ereignisse dieser Zeiten auch in einem inhaltlichen Zusammenhang, der ein wichtiges Lebensthema aufzeigt. Die Frage: „**Wo will ich hin?**“ stellt sich später nochmals, im nachfolgenden Zyklus, auf einem höheren Niveau.

Jeder Seminarteilnehmer kann **in der Kleingruppe formulieren** wo er hin will und was sein erster Schritt in diese Richtung ist.

Durch das genaue Zuhören entstehen oft mehr konstruktive Einsichten und Lösungsansätze, als wenn jeder ständig nur sich selbst reflektiert.

Eine hilfreiche Ergänzung zur Biografiearbeit sind die **Elemente der Astrologie**. Fühlt sich jeder „in seinem **Element**“? Meist bezieht sich das Element auf das Element der Sonnenstellung (des Geburtstages) aber auch das Element des Aszendenten und des Mondes sind wichtig.

Darf das Element **FEUER** (Widder, Löwe, Schütze) sich so wichtig nehmen, so strahlen, wie es seiner Natur gebührt?

Hat das Element **LUFT** (Waage, Wassermann, Zwilling) genügend Austausch (Luft), oder ist es am ersticken, weil es zu eingengt wird?

Hat das Element **WASSER** (Krebs, Skorpion, Fische) so viel Gefühle, Liebe und Nähe, wie es braucht?

Hat das Element **ERDE** (Stier, Jungfrau, Steinbock) Sinnvolles zu tun, oder arbeitet es nur noch als Roboter und sollte mal wieder in Ruhe die Natur genießen und mit Muse im Garten in der Erde wühlen?

Es geht um **das Verständnis der Gemeinsamkeiten**, nicht um Astrologie. **Nicht daran glauben, sondern mit den Symbolen arbeiten:**

**ERDE**-Menschen **arbeiten** gerne mit **ERDE**-Menschen zusammen.  
**FEUER**-Menschen sind **begeistert** von anderen **FEUER**-Menschen.  
**LUFT**-Menschen **tauschen gerne Ideen aus** mit **LUFT**-Menschen.  
**WASSER**-Menschen **lieben Nähe und Gemeinschaft** untereinander.

**Das individuelle Horoskop** sprengt meist den Gruppenrahmen von Biografiearbeit. Es kann aber für den Gruppenleiter von Vorteil sein, die einzelnen Horoskope der Teilnehmer zu kennen, samt den aktuellen Transiten, um so auf besondere Fragestellungen besser eingehen zu können und weitere Gemeinsamkeiten der Gruppenteilnehmer ansprechen zu können. Es kann zum Beispiel ein wichtiger Uranustransit, der gleichzeitig einige der Teilnehmerhoroskope betrifft, den Mut der Gesamtgruppe zu spontanen Veränderungen symbolisieren.

**Wichtig ist, dass der Therapeut nicht an Astrologie „glaubt“ sondern ihre hilfreiche Bildersprache therapeutisch einsetzen kann.**

Die abschließende Frage einer Biografiearbeitsgruppe ist wichtig:

**Wie hat jeder Teilnehmer jeden anderen wahrgenommen?**

So erfährt jeder Teilnehmer, wie er von jedem etwas anders gesehen und geschätzt wird und kann eine erweiterte Wahrnehmung über sich mitnehmen. Diese bewirkt zusätzlich konstruktive Veränderungen.

**Wichtig ist es, nach einem Seminar noch Zeit für sich zu haben,** um Wesentliches noch schriftlich festhalten zu können:

„**Wo will ich hingehen?**“

„**Was ist der nächste Schritt in diese Richtung?**“

„*Wege entstehen dadurch, dass man sie geht!*“ (Franz Kafka)

„*Ich glaube, dass es im Inneren des Menschen etwas gibt, das einen vorantreibt*“ (Rabih Abou Khalil, in Flensburger Hefte 69, Seite 144)

Meine Buchempfehlung für den nächsten Schritt: **Peter Krause,**  
**MitSpielen, FÜNF STUNDEN FÜR DAS GUTE LEBEN**  
ISBN: 978-3-8442-0065-2

# Lebenssinn im Lebenslauf

## Einführung

*Ein Mensch schaut in die Zeit zurück  
und sieht: Sein Unglück war sein Glück.*

Eugen Roth, Vieldeutung

**Deine Biografie ist dein gelebtes Leben, ausgebreitet auf der Ebene der Zeit und des Raumes.**

Mit Aufmerksamkeit betrachtet erschließt dir dein Lebenslauf:

- die Ebene des Körpers, Gesundheit und Krankheit
- den Einfluss der Umgebung, der Familie, der Kultur
- die Ebene der Gefühle und
- die innere Entwicklung auf der geistigen ICH-Ebene.

Es entstehen wertvolle Einsichten, sinnvolle Lösungsansätze.

Arbeiten wir an unserer Biografie, bildet sich mehr und mehr das Bewusstsein, dass das Leben sinnvoll war und ist.

**Meist sind unsere Erinnerungen negativ geprägt:**

Die Kindheit war problematisch, die Geschwister und Eltern schwierig, kaum Hilfestellung aus der Verwandtschaft.

Die Partnerschaften ließen zu wünschen übrig und die jetzige Beziehung ist schon wieder gefährdet.

**Wir können positive Erinnerungen dagegen setzen.**

Damit wird unser Vergangenheitsbewusstsein geändert:

Die Großmutter hat mich gemocht!

Die Schule habe ich trotz aller Schwierigkeiten geschafft!

Von diesen Menschen habe ich unerwartet Hilfe erfahren.

In meinen Beziehungen habe ich mich entwickelt!

Ich habe Begabungen! Ich habe mehr Fähigkeiten erworben, als mir bewusst war, und sie stehen mir zur Verfügung!

**Eine Struktur in Form einer Tabelle ist hilfreich.**

Sie hilft uns zuerst alles stichwortartig aufzuschreiben, um den Lebenslauf bewusster wahrnehmen zu können.

**Eine ausführlichere Tabelle**, mit der man weiter vertiefend arbeiten kann und sollte, findet sich im Anhang und auf der Homepage:

**07c. Zusammenhänge der Ereignisse des Lebenslaufes.**

# Übersicht der Lebensereignisse

Alter	Jahr	Hier die wichtigsten Lebensereignisse eintragen.	<i>Tabelle 2</i>
-------	------	--	------------------

## 0 – 20. Lebensjahr: 21 Jahre körperliches Wachstum

<b>geb.:</b>		< Hier links das Geburtsjahr eintragen
1		< die nachfolgenden Jahreszahlen in die Zeilen eintragen
2		
3		
4		
5		
<b>6</b>		<b>Schulkind</b>
<b>7</b>		
8		
<b>9</b>		
10		
11		
12		
<b>13</b>		<b>Pubertät</b>
<b>14</b>		
<b>15</b>		
16		
17		
<b>18</b>		
19		
<b>20</b>		<b>Erstes Erwachsenwerden</b>

## 21. – 41. Lebensjahr: 21 Jahre seelisches Wachstum

<b>21</b>		
<b>22</b>		
23		
24		
25		
26		
<b>27</b>		<b>Familie gründen</b>
<b>28</b>		
<b>29</b>		
30		
31		
32		
33		
<b>34</b>		<b>Verwirklichung in der Welt, im Beruf</b>
<b>35</b>		
<b>36</b>		
<b>37</b>		
38		
39		
40		
<b>41</b>		<b>Midlifecrisis, Suche nach dem künftigen Lebensweg</b>

**42. – 62. Lebensjahr : 21 Jahre geistiges Wachstum**

<b>42</b>	
43	
44	
<b>45</b>	
<b>46</b>	
47	
<b>48</b>	<b>Meisterschaft, Wissen weitergeben</b>
<b>49</b>	
50	
51	
<b>52</b>	
53	
54	
<b>55</b>	<b>Loslassen, spirituelle Werte suchen</b>
<b>56</b>	
57	
58	
59	
60	
61	
<b>62</b>	<b>Bisher möglicher Renteneintritt in Deutschland. Was tun in Rente?</b>

**63. – 84. J. und, so Gott will: Nach der Pflicht die Kür, freies Schaffen**

<b>63</b>	
64	
<b>65</b>	
<b>66</b>	
67	
68	
<b>69</b>	<b>Zuwendung zur spirituellen oder sozialen Welt</b>
<b>70</b>	
71	
72	
73	
<b>74</b>	
<b>75</b>	
<b>76</b>	<b>Rückzug in die spirituelle Welt</b>
<b>77</b>	
78	
79	
80	
<b>81</b>	
82	
<b>83</b>	<b>Rückzug in die spirituelle Welt. Ich werde sterben</b>
<b>84</b>	<b>Was willst du vorher noch getan haben - und bis wann, spätestens?</b>

**Schulabschlüsse und berufliche Laufbahn** prägen dich.

Zusätzlich kommen **emotionale und spirituelle Ereignisse** dazu, die meist übersehen werden.

**Begegnungen mit Menschen** sind oft richtungsweisend in unserem Leben.

**Achte auf positive Erinnerungen**, Erfolge, sowie auf Erlebnisse des Misslingens, des Scheiterns, besonders, wenn sie sich wiederholen.

**Schreibe prägende Eindrücke sachlich, stichwortartig auf:** Krankheiten, spirituelle Begegnungen, besondere Ereignisse, „Zufälle“.

**Zum Beispiel:**

- im Alter von 3 – 4 Jahren: Kinderkrankheiten und ihre Bewältigung. Zuwendung der Mutter oder allein gelassen sein.
- im Alter von 5 Jahren schöne Ferien bei den Großeltern.
- im Alter von 6 Jahren Tod des geliebten Großvaters.
- Leichte oder schwierige Einschulung
- Geburt eines (später rivalisierenden) Geschwisters.
- Mit 13 – 15 Jahren Pubertät und alles was so dazu gehört.
- mit 18 ½ Jahren erste Zukunftsvorstellungen von dem, was ich im Leben erreichen will. Idealismus. Weltverbesserungsideen.
- Begegnungen mit Menschen, die mir Vorbild waren.
- Ereignisse, die mir halfen, Entscheidungen zu treffen.
- mit 29 ½ Jahren Abnabelung von den Eltern.
- Beziehungskrisen. Nach einiger Zeit oft anschließend schönere, wesentlichere Beziehungen.
- Geburt der Kinder, Leben mit den Kindern.
- mit 32 Jahren beeindruckende spirituelle Erlebnisse.
- mit 37 Jahren Anzeichen eines Wendepunktes.
- bis zum Alter von 42 Jahren Realisierung dieser neuen Einstellung zum Leben. Wer unterstützte mich dabei?
- mit 56 Jahren erstes Loslassen der bisherigen Sorgen und Anstrengungen, Ausrichtung auf selbstbestimmte Arbeit.
- Mit 59 Jahren: Planung des Lebens im Alter.

# Übungen mit der Biografie

## **Ist dein Lebenslauf geschrieben, dann lese ihn rückwärts.**

Fange bei den letzten Eintragungen von diesem Jahr an, lese dann das Jahr zuvor, dann weiter in die Vergangenheit.

Bleibe emotional gelassen, nüchterner Beobachter des vergangenen Lebens.

Wenn möglich, vergib dir und anderen, denn alte Emotionen behindern das Voranschreiten.

Ein Konflikt hat nur die Stärke, die du ihm durch deine Bewertung verleihst. Sie entsteht durch Gefühle und festgefahreneres Denken.

## **In der Rückschau beobachten wir Jahr für Jahr:**

Welcher Mensch bin ich geworden?

Wodurch bin ich dieser Mensch geworden?

Welche geistigen Erfahrungen habe ich gemacht?

Wann habe ich freie Entscheidungen getroffen?

Welche Menschen beeindruckten mich?

Wie waren meine Gefühle?

Wie ging es mir körperlich, gesundheitlich?

Wie war meine Umgebung? Welche Kultur herrschte vor?

Wo, in welchem Haus, welchem Dorf, welcher Stadt war ich?

Wie alt war ich damals?

## **Durch diese Reflexion bekommen wir innerliche Hilfestellung in der Frage:**

Welcher Mensch will ich noch werden?

Was ist für meine Entwicklung noch zu tun?

Was kann ich für die Welt tun?

Brauche ich Hilfestellung dazu oder kann ich es selbstständig?

Wer hat mir bisher in ähnlichen Situationen geholfen?

## **Vielleicht gibt es eine Gedankenkette, zum Beispiel:**

Ich bin heute an diesem Punkt, weil ich

- mich vor vier Jahren für diesen Weg entschieden habe.
- vor sieben Jahren von einem mir wichtigen Menschen eine Anregung bekam, die ich aufgegriffen habe.
- vor zehn Jahren etwas „zufällig“ erlebte, das sich nachträglich als richtungsweisend erwies!
- diese Partnertrennung, so sehr sie mich schmerzte, doch positiv verarbeitete, so dass sie mich weitergebracht hat!

- es dem alkoholkranken Vater vielleicht zu verdanken habe, dass ich kein Problem mit Alkohol habe, keine Geborgenheit hatte. Ich musste selbstständig werden!

### **Führe dies fort bis zur Jugend, Kindheit, Geburt.** Folge:

Ich bin heute in meinem Leben an diesem Punkt angekommen.

Dazu hat auch meine Geburt in meiner Familie, meinem Umfeld, meinem Land mit dieser Kultur beigetragen. Diese Betrachtung ergibt neue Sichtweisen auf das eigene Leben.

Frühere Krisen erweisen sich in der Rückschau oft als hilfreich. (Für aktuelle Krisen ist dies leider kein Trost). Frühere „Feinde“ waren, von heute aus gesehen, oft heimliche „Förderer“ unserer Entwicklung.

### **Es entstehen Impulse, wie sich die heutige Fragestellung angehen lässt und Ahnungen, was in der Zukunft ansteht.**

Biografiearbeit kann man alleine im Nachdenken über sich selbst betreiben. (Siehe im Anhang „Zusammenhänge der Ereignisse des Lebenslaufes“)

**In der Gruppenarbeit ist Biografiearbeit jedoch wesentlich intensiver!** In Kleingruppen von 4 Teilnehmern, oder im Seminar, schildert jeder sachlich 10 - 15 Minuten ein Thema seines Lebens, das etwas länger zurück liegen sollte, nicht jetzt aktuell ist.

### **Ein Themenbeispiel:**

Wann habe ich wichtige, freie Entscheidungen getroffen?

Wer und wie waren die Menschen, die mir begegneten als ich 18 ½ , 27 ¾ , 37, 46 ½ und 56 Jahre alt war?

Diese, sogenannte **Mondknotenzyklen** (gelb markiert auf den nachfolgenden Seiten) eignen sich besonders zum Nachdenken über die eigene Entwicklung, wenn man das Datum nicht so genau nimmt, sondern noch das Jahr davor und danach dazurechnet.

### **Auch „das verflixte 7. Jahr“ kann beobachtet werden:**

Welche Krisen wiederholen sich in 7-Jahres-Zyklen?



# Die Ordnung des Lebenslaufes

*Eine Katze hat neun Leben (Volksaberglaube)*

$$9 \times 7 = 63$$

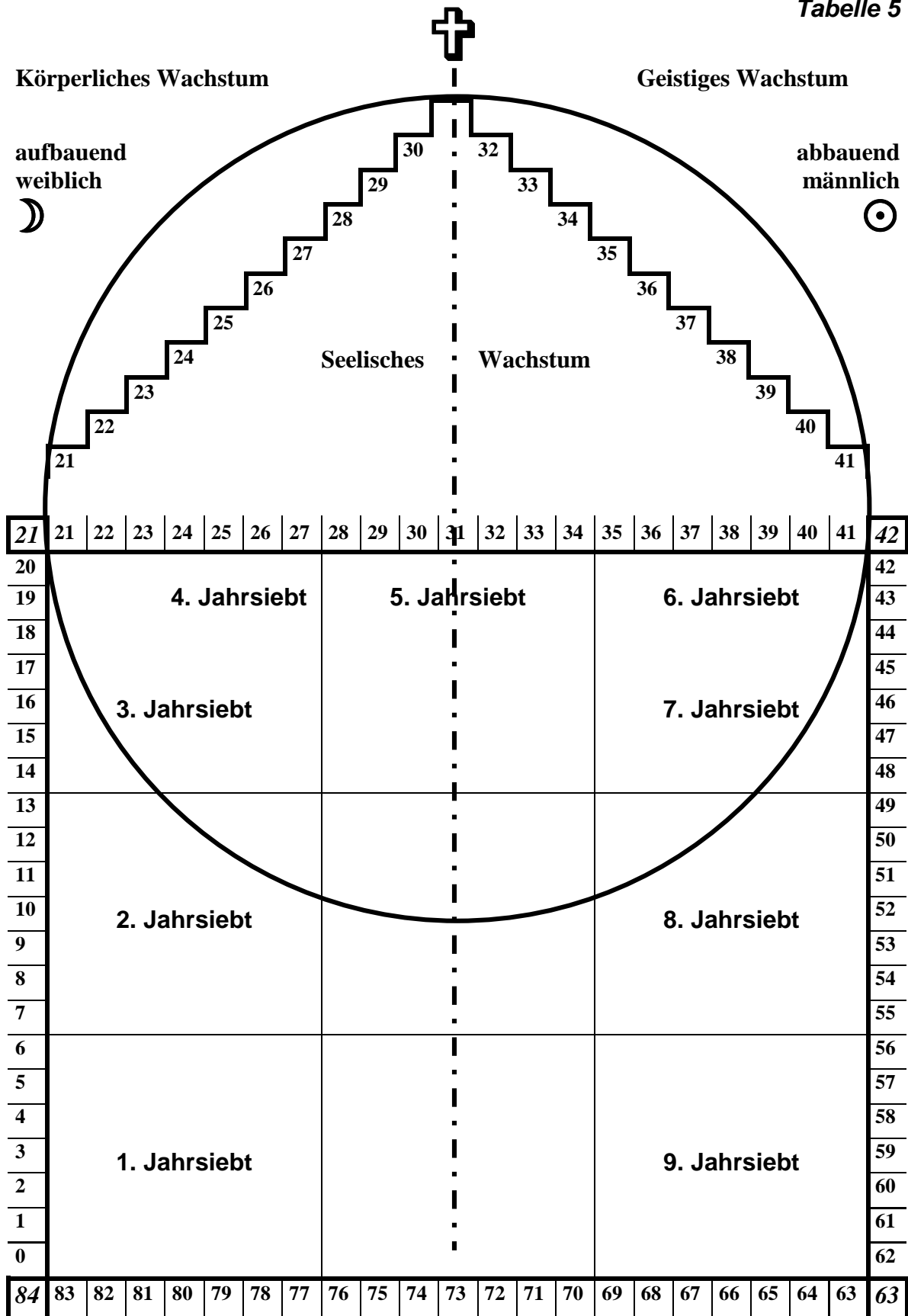
Die Ordnung des Lebenslaufes in Jahrsiebte, Entsprechungen und Spiegelungen lässt sich am Quadrat abbilden, frei nach Pythagoras. Von der Geburt bis zum 21. Lebensjahr geht es drei Jahrsiebte aufwärts. Es ist die körperliche Entwicklung, Körperaufbau, Wachstum. Vom 42. bis 63. Jahr geht es drei Jahrsiebte abwärts, abbauende körperliche Prozesse, man braucht eine Brille, oft zunehmende Verkalkung. Feiert man jetzt Feste bis morgens früh, spürt man am nächsten Tag unangenehm die fehlenden jugendlichen Reserven! Doch es sollte sich, parallel zum körperlichen Abbau, das geistige Leben entwickeln. Die Zeit um das 42. Lebensjahr wird deshalb oft als Midlifecrisis (Midlifegreisis) empfunden, besonders wenn kein künstlerisches, religiöses, soziales, seelisches oder geistiges Gegengewicht zum Abbau des Materiellen, zum Verlust der Jugend, geschaffen wird.

**Tabelle 4**

<b>21</b>	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	<b>42</b>
20	<b>4. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>6. Jahrsiebt</b>			42												
19	<b>4. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>6. Jahrsiebt</b>			43												
18	<b>4. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>6. Jahrsiebt</b>			44												
17	<b>4. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>6. Jahrsiebt</b>			45												
16	<b>3. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>7. Jahrsiebt</b>			46												
15	<b>3. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>7. Jahrsiebt</b>			47												
14	<b>3. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>7. Jahrsiebt</b>			48												
13	<b>2. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>8. Jahrsiebt</b>			49												
12	<b>2. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>8. Jahrsiebt</b>			50												
11	<b>2. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>8. Jahrsiebt</b>			51												
10	<b>2. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>8. Jahrsiebt</b>			52												
9	<b>2. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>8. Jahrsiebt</b>			53												
8	<b>2. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>8. Jahrsiebt</b>			54												
7	<b>2. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>8. Jahrsiebt</b>			55												
6	<b>1. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>9. Jahrsiebt</b>			56												
5	<b>1. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>9. Jahrsiebt</b>			57												
4	<b>1. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>9. Jahrsiebt</b>			58												
3	<b>1. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>9. Jahrsiebt</b>			59												
2	<b>1. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>9. Jahrsiebt</b>			60												
1	<b>1. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>9. Jahrsiebt</b>			61												
0	<b>1. Jahrsiebt</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>			<b>9. Jahrsiebt</b>			62												
<b>84</b>	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	<b>63</b>

Stellen wir uns **eine gotische Kathedrale** vor: Nehmen wir 84 Jahre als Lebenszeit, 63 Jahre als aktive Lebenszeit an, liegt die Mitte zwischen aufbauenden und abbauenden Prozessen im Alter von 31,5 J.

**Tabelle 5**



Gotische Bauhüttenmeister gaben dieser Symbolik Gestalt.

**Geburt, aufbauende Prozesse, Jugend sind uns sympathisch.**

**Tod, abbauende Alterungsprozesse sind uns unsympathisch.**

**Beide Prozesse sind gleichwertige Grundlagen des Lebens.**

Wenn wir das Einatmen betonen und schlecht ausatmen, haben wir Asthma. Wenn wir nur essen und nicht durch abbauende Prozesse verdauen, haben wir Verstopfung.

Lassen wir nur Wachstumsprozesse zu, ohne Abbau und Begrenzung, haben wir Krebs – und die heutigen sozialen Probleme der Gesellschaft, die auf ewiges Wachstum setzt, wie die deutsche Bundesregierung 2009 mit dem Wachstumsbeschleunigungsgesetz. Wenn wir nur Abbauprozesse haben, verknöchern, verkalken und vertrocknen wir.

### Leben ist die Mitte

In der Antike werden aufbauende Kräfte weiblich (Mond, Mutter, Maria) genannt. Der Gegenpol sind männliche Kräfte, (Vater, Sonne, Gottvater) körperlich abbauende, aber bewusstseinsschaffende geistige Kräfte. Die spirituelle gotische Architektur drückte dies im Bau und der Bilderanordnung ihrer Kathedralen aus:

<b>Der Mondturm ist links</b>		<b>Der Sonnenturm ist rechts</b>
mit <b>Mond</b> oder <b>Hahn</b> (Fruchtbarkeit) auf der Turmspitze.	<b>Christus ist am Kreuz</b>	mit <b>Kreuz</b> oder <b>Stern</b> , Symbol der <b>Sonne</b> (Vater) auf der Turmspitze.
<b>Innen links</b> <b>Maria</b> (Mutter) auf der Mondsichel stehend.	<b>in der Mitte</b>	<b>Innen rechts</b> <b>Christus</b> (Sonne) als Weltenherrscher
<b>Symbole von:</b> <b>Venus</b> (Jungfrau / Liebe) <b>Merkur</b> (Verkündigung) <b>Mond</b> (Mutter, Geburt)		<b>Symbole von:</b> (Michael, Kampf) <b>Mars</b> (Herrscher, Gnade) <b>Jupiter</b> (Tod, Gerechtigkeit) <b>Saturn</b>
<b>Frauen</b> sitzen links in der Kirche.	<b>Der Mittelgang zum Altar ist frei</b>	Rechts sitzen die <b>Männer</b> in der Kirche.

## **Mit der Lebensmitte, mit 31,5 Jahren**

haben wir symbolisch eine Spiegelung  
der aufbauenden und der abbauenden Kräfte des Lebens.

### **Es entstehen Entsprechungen der Ereignisse.**

Das 30. Jahr entspricht dem 32. Jahr.

Das 28. Jahr entspricht dem 34. Jahr.

Das 20. und 21. Jahr entspricht dem 41. und 42. Jahr.

Das 14. Jahr entspricht dem 48. Jahr.

Wenn man die Lebensereignisse in eine solche spiegelbildliche Tabelle einträgt, ergeben sich oft überraschende Ähnlichkeiten von Ereignissen, die vorerst gar nichts miteinander zu tun haben.

Häufig bekommen wir mit 42 Jahren das Problem wieder vorgelegt, das wir mit 20 Jahren angefangen haben zu bearbeiten. Es tritt nur in anderer Form auf, auch auf einer anderen Bewusstseinssebene.

20/21 Jahre und 41/42 Jahre sind die oberen Eckpunkte des Quadrates. Stellt man sich obige Zeichnung als **gotische Kathedrale** vor sind an den Eckpunkten des Daches die **Wasserspeier als Drachen** angebracht. **Drachen entsprechen Mars, dem Kampfeswillen, dem Mut.** Mit 20 Jahren beginnt eine Form der mutigen Lebensbewältigung.

Mit 42 beginnt auch ein mutiger Kampf: Das Leben wird schwerer.

Das Nachlassen der körperlichen Kräfte hat begonnen, der Kampf gegen den unaufhaltsamen Tod des Körpers, der Kampf mit den unsinnigen Nebenprodukten des Anti-Aging, wie Streben nach ewiger Jugend und Rollerblading bis ins hohe Alter.

### **Das Aufbauen der geistigen Kräfte ist ein Lösungsansatz.**

Die Lebensmitte mit 31,5 Jahren anzunehmen ist etwas provozierend, aber hilfreich! Es ist gut sich bewusst zu machen:

### **Ich werde sterben! Was will ich vorher noch tun?**

Jedes Leben hat seine eigene Lebensmitte, die nicht mathematisch zu ermitteln ist, sie muss nicht bei 31,5 Jahren sein!

Matthias Wais nimmt in seinem Buch: „Biographiearbeit“ 35 Jahre als Mitte, begründet durch seine Erfahrung.

42 Jahre als Lebensmitte anzunehmen ist erlaubt – aber eher etwas zu spät. Oft ist dies ein Ausweichmanöver mit dem Gedanken:

### **Ich kann das machen, wenn ich in Rente bin! Das setzt 84 aktive Jahre in bester Gesundheit voraus. Ist das realistisch?**

Was willst du heute machen? Was morgen, was noch in diesem Jahr?

Die Spiegelungen werden in den nächsten Kapiteln beschrieben.

# Kurze Einführung in die Spiegelungen

## Die Spiegelungsachse mit 31,5 Jahren

Zum Wesen eines Spiegels gehört, dass er seitenverkehrt abbildet.

Rechts entspricht links. (Vergleiche die nachfolgende Tabelle 11).

**Die Ereignisse der rechten Seite** (nach dem Alter von 31,5 Jahren) spiegeln sich **an den Ereignissen der Lebensjahre der linken Seite** (die vor dem Alter von 31,5 Jahren stattfanden).

Es kann Schwankungen von ein bis zwei Jahren geben. (Vergleiche diese Entsprechungen in meiner eigenen Biografie auf Tabelle 13)

Die Jahre spiegeln sich am Geburtstag auf einer Linie, wie man es bei den dunkelblauen Feldern auf der nachfolgenden Seite sehen kann:

Der 21. Geburtstag geht in der Richtung nach oben.

Der 42. Geburtstag geht in der Richtung nach unten. Die Geburtstage spiegeln sich auf der Linie des 21. und 42. Geburtstags.

Ganz genau gerechnet: 21 ½ Jahre spiegelt sich mit 41 ½ Jahren!

*(Eine noch genauere Erklärung folgt am Ende des Kapitels)*

In Jahren ausgedrückt:

Die Zeit vom 41. – 42. Geburtstag spiegelt sich an

der Zeit vom 21. – 20. Geburtstag. Die Ereignisse dieser Jahre können symbolisch miteinander verwandt sein, wie bei mir zum Beispiel:

Auszug von zuhause mit **21 Jahren** – Partnertrennung mit **42 Jahren**.

Andere Jahre, die sich gegenüberliegen sind sich meist auch verwandt, besonders an den Grenzen der Jahrsiepte:

**28 – 35**

**21 – 42**

**14 – 49**

**07 – 56**

Wichtig ist: Die aufbauenden Kräfte der linken Seite sind im Gleichgewicht mit den abbauenden Kräften der rechten Seite.

Um Ereignisse miteinander zu vergleichen ist es hilfreicher zwei oder drei Jahre zusammenzunehmen.

Vergleichen wir das 20. und 21. Jahr mit dem 41. und 42. Jahr, finden wir erstaunlich oft Entsprechungen der Ereignisse und Situationen, besonders, wenn wir uns bewusst werden, dass es symbolische Entsprechungen sind, die in späterem Alter anders aussehen können.

Dies trifft zwar für viele Menschen zu, aber nicht für jeden!

Trotzdem ist es einen Versuch wert, darüber **nachzudenken**.

# Die Spiegelungsachse mit 31,5 Jahren.

## Spiegelung der Ereignisse. Häufige generelle Themen

31,5

Tabelle 6

Ereignisse der Jahre eintragen	Jahr	Alter		Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre eintragen
			<b>31</b>			
<b>5. Jahrsiebt. Karriere, Partnerschaft</b>		<b>30</b>		<b>32</b>		<b>5. Jahrsiebt. Partnerschaft, Kinder</b>
Ganz auf sich selbst gestellt sein		29		33		
Wagnis in die neue Welt mit viel Mut		28		34		In der Welt stehen. Maximale Leistung,
Verlassen des Elternhauses, allein sein		27		35		Erste Zweifel an der Leistung
		26		36		
Reste der Orientierung an der Familie		25		37		Neue Orientierung. Suche nach Sinnvollem
Ringem um Lebensziele		24		38		Ringem um neue Lebensziele
<b>4. Jahrsiebt. Ich fühle mich</b>		23		39		<b>6. Jahrsiebt. Ich werde bewusster</b>
Schwierigkeiten erwachsen zu sein		22		40		
Erstes Erwachsen werden, Tatkraft		21		41		Aus der bekannten Welt hinausgehen
Verlassen der Jugendzeit		20		42		Keine Unterstützung von der Familie
Erste Vorstellungen der Karriere		19		43		Kämpfen um die Karriere.
Erste Lebensideale, Zukunftsvisionen		18		44		Um alles muss zäh gekämpft werden
<b>3. Jahrsiebt. Ich liebe, arbeite</b>		17		45		<b>7. Jahrsiebt. Meine geistige Geburt</b>
Vorbilder aus der Jugend-Clique		16		46		Eigene soziale und geistige Lebensinhalte
Schwermut in der Pubertät		15		47		
Beginn der Machtkämpfe		14		48		Materialismus. Jugendsehnsucht
Verlust der Kindheit		13		49		Die Meisterjahre. Loslassen lernen
Leben nach den Idealen der Eltern		12		50		Verwirklichung eigener Ideale
<b>2. Jahrsiebt. Ich lerne</b>		11		51		<b>8. Jahrsiebt. Wissen weitergeben</b>
		10		52		Leicht Loslassen ist schwer
Erstes Gefühl von allein sein		9		53		Arbeitskollegen, Freude u. Krisen mit ihnen
Körperliches Wachstum		8		54		
Eintritt ins „Arbeitsleben“ Schule		7		55		Sozial u. geistig auf sich selbst gestellt sein
Verlassen der Familiengeborgenheit		6		56		Planen des Lebens nach der Berufswelt
		5		57		Verlust der Sicherheit der Arbeitswelt
Lernen		4		58		Lernen und Lehren
Trotzphase, Kinderkrankheiten		3		59		Gesundheitsprobleme, Alterskrankheiten
<b>1. Jahrsiebt. Lernen durch Nachahmen</b>		2		60		<b>9. Jahrsiebt. Ich lehre andere</b>
Geborgenheit?		1		61		Geborgenheit?
Geburt, in die Körperwelt hineingehen		0		62		Aus der Arbeitswelt hinausgehen
Zustand als Embryo		-1		63+		In eine andere Welt hineingehen (Rente)

Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebts: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas.

Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres.

Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre.

Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre). Thema: Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.

## Spiegelungsachse mit 31,5 Jahren. Entsprechungen der Ereignisse Raum für Eintragungen von eigenen Lebensereignissen

Jahre, in derselben Zeile oder mit derselben Farbe können Entsprechungen, Ähnlichkeiten haben. Wie hängen diese Ereignisse tatsächlich zusammen oder was verbindet sie symbolisch?

Spiegelungsachse mit 31,5 Jahren			<i>Tabelle 7</i>			
Ereignisse der Jahre eintragen	Jahr	Alter		Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre eintragen
			31			
		30		32		
		29		33		
		28		34		
		27		35		
		26		36		
		25		37		
		24		38		
		23		39		
		22		40		
		21		41		
		20		42		
		19		43		
		18		44		
		17		45		
		16		46		
		15		47		
		14		48		
		13		49		
		12		50		
		11		51		
		10		52		
		9		53		
		8		54		
		7		55		
		6		56		
		5		57		
		4		58		
		3		59		
		2		60		
		1		61		
Geburtsjahr eintragen >		0		62		
		-1		63+		

**Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebts: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas. Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres.**

**Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre.**

**Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre). Thema: Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.**

# Autobiografisches Beispiel der Entsprechungen

das 41. Jahr spiegelt sich am 21. Jahr

das 42. Jahr spiegelt sich am 20. Jahr

Eine exakte Spiegelungslinie ist zwischen dem 21. und 42. Geburtstag

Tabelle 8

## Spiegelungsachse mit 31,5 J. in meinem Lebenslauf

Ereignisse der Jahre	Jahr	Alter	31,5	Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre
<b>5. Jahrsiebt</b>	1980		<b>31</b>			<b>5. Jahrsiebt</b>
	1979	<b>30</b>		<b>32</b>	1981	
	1978	<b>29</b>		<b>33</b>	1982	
	1977	<b>28</b>		<b>34</b>	1983	
	1976	<b>27</b>		<b>35</b>	1984	
	1975	<b>26</b>		<b>36</b>	1985	
	1974	<b>25</b>		<b>37</b>	1986	
<b>4. Jahrsiebt</b>	1973	<b>24</b>		<b>38</b>	1987	<b>6. Jahrsiebt</b>
	1972	<b>23</b>		<b>39</b>	1988	
	1971	<b>22</b>		<b>40</b>	1989	
<b>2 J. Entwicklungsdienst, 2. Partnerschaft</b>	1970	<b>21</b>		<b>41</b>	1990	<b>Lebenskrise, Suche nach Lebenszielen</b>
<b>Trennung von Eltern und bisheriger Arbeit</b>	1969	<b>20</b>		<b>42</b>	1991	<b>Trennung von Partnerin u. bisheriger Arbeit</b>
<b>Umzug, Arbeit mit Jugendlichen, 1. Partnerin</b>	1968	<b>19</b>		<b>43</b>	1992	<b>Umzug, Arbeit m. Jugendl., neue Partnerschaft</b>
<b>Lehre, harte körperliche Arbeit, erste Flirts</b>	1967	<b>18</b>		<b>44</b>	1993	<b>Klinikleitung, harte geistige Arbeit, Heirat</b>
<b>3. Jahrsiebt</b>	1966	<b>17</b>		<b>45</b>	1994	<b>7. Jahrsiebt</b>
	1965	<b>16</b>		<b>46</b>	1995	
<b>Intensives Lernen, Waldorfschule</b>	1964	<b>15</b>		<b>47</b>	1996	<b>Intensives Lernen für die Heilpraktikerprüfung</b>
<b>Rückkehr n. Deutschland, intensives Lernen</b>	1963	<b>14</b>		<b>48</b>	1997	<b>Intensives Lernen, Heilpraktikerprüfung</b>
<b>Auswanderung nach Brasilien</b>	1962	<b>13</b>		<b>49</b>	1998	<b>Erste Selbstständigkeit als Heilpraktiker</b>
	1961	<b>12</b>		<b>50</b>	1999	
	1960	<b>11</b>		<b>51</b>	2000	
<b>2. Jahrsiebt</b>	1959	<b>10</b>		<b>52</b>	2001	<b>8. Jahrsiebt</b>
	1958	<b>9</b>		<b>53</b>	2002	
	1957	<b>8</b>		<b>54</b>	2003	
	1956	<b>7</b>		<b>55</b>	2004	
	1955	<b>6</b>		<b>56</b>	2005	
	1954	<b>5</b>		<b>57</b>	2006	
	1953	<b>4</b>		<b>58</b>	2007	
<b>1. Jahrsiebt</b>	1952	<b>3</b>		<b>59</b>	2008	<b>9. Jahrsiebt</b>
	1951	<b>2</b>		<b>60</b>	2009	
	1950	<b>1</b>		<b>61</b>	2010	
<b>Geburtsjahr eintragen &gt;</b>	1949	<b>0</b>		<b>62</b>	2011	

Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebts: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas.

Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres.

Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre

Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre). Thema:

Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.



**Mein 7. Jahrsiebt (42. – 48. Jahr) hat spiegelbildlich mit dem 3. Jahrsiebt (20. – 14. Jahr) gemeinsame Themen:**

- Totaler Umbruch der bisherigen Situation
- Umzug, alles hinter sich lassen, Partnertrennung
- Neuanfang, neue Partnerschaft
- Harte Arbeit, viel Lernen

**Im Rückblick vom 7. Jahrsiebt**

auf das **3. Jahrsiebt** entsteht durch die Erinnerung und die jetzt offensichtlicheren Zusammenhänge eine größere Würdigung dieses Lebensabschnitts und auch Dankbarkeit.

Es beginnt sich Lebenssinn abzuzeichnen, auch wenn dieser sich zuerst im nicht-sprachlichen Bereich zeigt, als eine Art von Ehrfurcht vor dem Leben – und all der Weisheit, die dahinter verborgen ist.

Was ich im **7. Jahrsiebt** als Grundlage meiner neuen Arbeit (unvorbereitet aus einem Internat eine Reha-Klinik für übergewichtige Jugendliche aufbauen) dringendst brauchte, wurde im **3. Jahrsiebt** angelegt und

im **4. Jahrsiebt** erweitert:

- Mut zum Neuanfang
- Vertrauen in eine neue Partnerschaft
- Erweiterung der eigenen Fähigkeiten
- Umgang mit schwierigen Jugendlichen
- Entwicklung von persönlicher Integrität, natürlicher Autorität
- Übernahme von Leitungsfunktionen

**Anmerkung:**

Die selben Themen zeigen sich auch im **4. Jahrsiebt** (21 – 27 J.) über eine andere Entsprechung, doch dazu kommen wir später, denn auch das **4. Jahrsiebt** spiegelt sich am **3. Jahrsiebt**, wie wir es nachfolgend an der Diagonale des Quadrats sehen werden (wenn wir das 21. Jahr als Spiegelungsachse nehmen).

Wobei diese Aussagen keine Dogmen sind! Es kann durchaus auch nicht zutreffen. Ich bin nur verblüfft, dass ungefähr 70 % der Menschen in meinen Beratungen und Seminaren für sich selbst sinnvolle Entsprechungen finden konnten, die den nachfolgenden Lebenslauf erhellen, das jetzige Leben verständlicher machten.

Es ist besser, sich zuerst nur mit einer Spiegelungsachse zu beschäftigen (mit dieser, mit 31,5 Jahren), um sich ernsthaft einzuarbeiten, und zu prüfen, ob Entsprechungen da sind (oder auch nicht) und sich damit länger auseinander zu setzen. Sonst suchen wir, ohne in die mögliche Tiefe zu gehen, bei anderen Spiegelungsachsen nach passenderen Daten, die unserem Vorurteil nach besser übereinstimmen. Wir werden Übereinstimmungen finden. Aber ein Teil davon wird sicher auch suggestiver Natur sein, wenn wir diesen Sinnzusammenhang finden wollen und uns etwas zurechtdenken, bis es passt.

Das ist jedoch gar nicht notwendig. Lebenssinn ist nicht auf Jahreszahlen reduzierbar, auch wenn dies anfangs verlockend ist. Doch mit der Beschäftigung mit diesen Jahreszahlen sind wir mit uns selbst beschäftigt. Dabei entsteht etwas. Das sollten wir abwarten ohne Hektik, und erst nach einiger Zeit zur nächsten Spiegelungsachse übergehen.

Hier die noch genauere Erklärung der Rechnung:

*(Der 21. Geburtstag geht in der Richtung nach oben.*

*Der 42. Geburtstag geht in der Richtung nach unten. Die Geburtstage spiegeln sich auf der Linie des 21. und 42. Geburtstags.*

*Ganz genau gerechnet: 21 ½ Jahre spiegelt sich mit 41 ½ Jahren!)*

Mich selbst hat diese Rechnung lange verwirrt, besonders, weil in der Literatur meist von Lebensjahren die Rede ist:

**„Das 21. Lebensjahr spiegelt sich am 42. Lebensjahr!“ (R. Steiner)**

**Kurz zum Durchdenken:**

Das 21. Lebensjahr beginnt mit dem 20. Geburtstag und endet, wie es juristisch heißt, mit der „Vollendung des 21. Lebensjahres“, also mit dem 21. Geburtstag. Wir sagen aber im alltäglichen Sprachgebrauch nicht: „Ich bin im 22. Lebensjahr“, sondern „Ich bin 21 Jahre alt“.

Das 42. Lebensjahr beginnt mit dem 41. Geburtstag und endet mit dem 42. Geburtstag. In Jahren ausgedrückt:

Die Zeit vom 41. - 42. Geburtstag spiegelt sich an der Zeit vom 21. - 20. Geburtstag.

Die Ereignisse dieser Jahre sind sehr häufig symbolisch miteinander verwandt, sind, zwar auf einer anderen Ebene, ähnliche Ereignisse.

# Die Spiegelungsachse am 21. Geburtstag

Diese Spiegelungsachse entspricht der Diagonale des Quadrats. Sie kann Menschen, die jünger als 42 Jahre sind, Denkanstöße bieten. Es spiegelt sich die Entwicklung des seelischen Wachstums an der Entwicklung des körperlichen Wachstums.

Das 4. Jahrsiebt spiegelt sich am 3. Jahrsiebt. Das 27. Jahr am 14. Jahr.  
Das 5. Jahrsiebt spiegelt sich am 2. Jahrsiebt. Das 29. Jahr am 12. Jahr.  
Das 6. Jahrsiebt spiegelt sich am 1. Jahrsiebt. Das 37. Jahr am 4. Jahr.

**Tabelle 9**  
Vom 21. Geburtstag bis zum 42. Geburtstag: Seelisches Wachstum

		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
<b>Von der Geburt bis 21 Jahre:</b>  <b>Körperliches Wachstum</b>	20	<b>4. Jahrsiebt</b>						<b>5. Jahrsiebt</b>						<b>6. Jahrsiebt</b>						42			
	19																			43			
	18																			44			
	17	<b>3. Jahrsiebt</b>						<b>7. Jahrsiebt</b>						45									
	16													46									
	15													47									
	14	<b>2. Jahrsiebt</b>						<b>8. Jahrsiebt</b>						48									
	13													49									
	12													50									
	11	<b>1. Jahrsiebt</b>						<b>9. Jahrsiebt</b>						51									
	10													52									
	9													53									
	8	<b>1. Jahrsiebt</b>						<b>9. Jahrsiebt</b>						54									
	7													55									
	6													56									
	5	<b>1. Jahrsiebt</b>						<b>9. Jahrsiebt</b>						57									
	4													58									
	3													59									
	2	<b>1. Jahrsiebt</b>						<b>9. Jahrsiebt</b>						60									
	1													61									
	0													62									
		83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	

Die nachfolgende Tabelle macht dies übersichtlicher:  
Die seelische Entwicklung vom 21. bis zum 41. Jahr spiegelt sich an der körperlichen Entwicklung vom 20. Jahr bis zur Geburt.

# Die Spiegelungsachse am 21. Geburtstag

## Häufige generelle Themen

**Tabelle 10**

Körperliche Entwicklung			Seelische Entwicklung		
Ereignisse der Jahre eintragen	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre eintragen
<b>Verlassen der Jugendzeit Trennung von den Eltern</b>		<b>20</b>	<b>21</b>		<b>Erstes Erwachsenwerden, Tatkraft. Noch Förderung durch die Familie und Freunde</b>
Erste Vorstellungen der Karriere		19	22		Erste Schwierigkeiten erwachsen zu sein.
<b>Erste Lebensziele, Zukunftsideale für die Welt. Interesse für meine Zukunft</b>		18	23		Ringens um Lebensziele. Die eigenen Ideale entfalten.
<b>3. Jahrsiebt. Ich liebe, arbeite</b>		17	24		<b>4. Jahrsiebt. Ich fühle mich.</b>
Vorbilder in der Jugendclique		16	25		
Entdeckung der Sexualität. Schwermut in der Pubertät		15	26		Reste der Orientierung an der Familie.
<b>Beginn der Pubertät Beginn der Fortpflanzungsfähigkeit</b>		14	27		<b>Verlassen des Elternhauses. Alleinsein. Sinnkrise</b>
<b>Übergang in die Pubertät Verlust der Kindheit.</b>		13	28		<b>Mit viel Mut in die Neue Welt hineingehen</b>
Freiheit in der Kindheit. Ich kann tun was ich will. Verantwortung haben die Erwachsenen.		12	29		Ganz auf sich allein gestellt sein. Die eigene Kraft erproben. Freiheit.
Leben nach den Vorstellungen der Eltern. Verehrung des Lehrers.		11	30		Eine eigenen Familie gründen. Anerkennung des Chefs.
<b>2. Jahrsiebt. Ich lerne.</b>		10	31		<b>5. Jahrsiebt. Partnerschaft, Kinder</b>
<b>Erstes Gefühl von Alleinsein. Die Eltern können nicht alle Probleme lösen.</b>		9	32		Volle Leistung bringen.
Körperliches Wachstum		8	33		Innere spirituelle Erfahrung der Selbstfindung, wichtige Begegnungen mit Menschen.
Freiheit in der Kindheit. Ich kann tun was ich will. Verantwortung haben die Erwachsenen.		7	29		<b>Ganz auf sich allein gestellt sein. Die eigene Kraft erproben.</b>
<b>Verlassen der Familiengeborgenheit Verlust der Kindergartenfreunde</b>		6	35		<b>Erste Zweifel eigener Leistung.</b>
Vorschule, Geborgenheit in der Familie. Rivalität mit Geschwistern.		5	36		Den eigenen Weg überdenken.
Trotzphase, Kinderkrankheiten		4	37		<b>Neue Suche nach sinnvollen Zielen. Oft extreme Umorientierung. Sinnsuche</b>
<b>1. Jahrsiebt. Ich lerne durch nachahmen</b>		3	38		<b>6. Jahrsiebt. Ich werde bewusster</b>
		2	39		
		1	40		Die berufliche Arbeit wird schwerer. Die Ideale des eigenen Familienlebens werden schwieriger.
<b>Den Körper begreifen. Geburtsumgebung, Geburtsort. In die Welt hineingehen</b>		0	41		<b>Lebenskrise. Aus der sonnigen, bekannten Welt hinausgehen. Hin zur geistigen Welt.</b>
<b>Die Vorgeburtliche Welt, Das Leben in der Gebärmutter</b>		-1	42		<b>Keine Unterstützung von der Familie. Die eigene geistige Welt erkämpfen.</b>

**Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebts: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas.**

**Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres.**

**Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre.**

**Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre). Thema: Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.**

# Die Spiegelungsachse am 21. Geburtstag

Raum für Eintragungen von eigenen Lebensereignissen

**Tabelle 11**

Körperliche Entwicklung			Seelische Entwicklung		
Ereignisse der Jahre eintragen	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre eintragen
		20	21		
		19	22		
		18	23		
		17	24		
		16	25		
		15	26		
		14	27		
		13	28		
		12	29		
		11	30		
		10	31		
		9	32		
		8	33		
		7	34		
		6	35		
		5	36		
		4	37		
		3	38		
		2	39		
		1	40		
		0	41		
		-1	42		

Zuerst die persönlichen Lebensereignisse auf beiden Seiten ganz sachlich eintragen. Dann, mit einigem Abstand, beurteilen: Durch welches Ereignis auf der linken Seite habe ich Erfahrungen gewonnen, die mir, spiegelbildlich auf der rechten Seite, später geholfen haben Situationen zu bewältigen. Das muss nicht gleich einen Sinn ergeben. Meist stellt sich ein Zusammenhang nach längerer Zeit doch ein.

## **Die Spiegelungsachse am 21. Geburtstag ist am verständlichsten.**

### **Das 4. Jahrsiebt (21 – 27 J.) spiegelt sich am 3. Jahrsiebt (20 – 14 J.)**

Wenn ich am Ende meiner Jugend zwischen 18 und 20 Jahren meinen Körper annehmen kann, sozusagen gut inkarniert bin, fällt mir der Anfang des Erwachsenseins mit 21 – 23 Jahren leichter. Die Kraft, die ich jetzt brauche um seelische Krisen zu bestehen, habe ich im dritten Jahrsiebt an den Krisen der körperlichen Entwicklung erworben.

### **Das 5. Jahrsiebt (28 – 34 J.) spiegelt sich am 2. Jahrsiebt (vom 13. bis zum 7. Jahr)**

Die Phase des Lernens und des körperlichen Wachstums **zwischen 7 – 13 J.** entspricht der Phase des Lernens und des seelischen Wachstums **zwischen 28 – 34 Jahren.** „*Ich wünsche mir ein Ritterbuch mit Piraten drin und der Chef heißt König!*“ sagt der **12-Jährige.**

Die Krise des Beginns der Pubertät mit **13 – 14 J.**, in der wir uns stark mit unserem Körper auseinandersetzen, entspricht der Krise mit **27 – 28 J.** in der wir uns mit der Welt auseinandersetzen, unseren Platz in der Welt finden und im Sinne der Märchen beginnen „König“ werden. „Ich bin König“, können wir oft mit 32 Jahren sagen.

### **Das 6. Jahrsiebt (35 – 41 J.) spiegelt sich am 1. Jahrsiebt (6. Jahr bis zur Geburt).**

Dies ist vielleicht am schwierigsten zu verstehen.

Im Alter von **35 – 41 Jahren** stehen wir mit beiden Beinen fest auf der Erde, sind selbstständig geworden, sind seelisch gereifter und kommen mit **41 – 42 Jahren** in die Krise, die uns einen geistigen Sinn im Leben suchen lässt, uns geistig auf die Welt bringt, wie wir bei der Geburt körperlich auf die Welt gekommen sind. Nur ist der Zeitpunkt der geistigen Geburt nicht genau mit dem **42. Geburtstag** zusammenfallend, sondern symbolisch. Bei vielen Biografien ist die verstärkte Sinnsuche zwischen **36 – 42 Jahren** zu beobachten.

Im Alter **von der Geburt bis zum 7. Geburtstag** lernen wir gehen, sprechen, Nein sagen, und Vertrauen zu haben in die Welt der Eltern und des eigenen Körpers. Mit **41 J.** können wir unsere Eltern nicht mehr fragen, müssen selbstständig ein Vertrauen in uns, in die geistige Welt, in den Sinn des Lebens finden. Die Erfahrungen der Kindheit helfen uns dabei. Sogar durch schlechte Erfahrungen in der Kindheit haben wir uns meist brauchbare Fähigkeiten für später erworben.

# Die Spiegelungsachse am 21. Geburtstag

In meinem eigenen Lebenslauf zeigen sich folgende Entsprechungen

Tabelle 12

Ereignisse der Jahre eingetragen	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre eingetragen
<b>1. Partnerschaft, Trennung. Tod der 2. Mutter. Astrologische Arbeit</b>	1969	<b>20</b>	<b>21</b>	1970	<b>2. Partnerschaft, Entwicklungshelfer in Marokko, Aufbau, Leitungsfunktion</b>
Arbeit mit behinderten Jugendl. neben der Schreinerei. Astrologie	1968	<b>19</b>	<b>22</b>	1971	Einsatz als Ausbilder in der Schreinerei für leprakranke Jugendliche in Casablanca
<b>Krise in der Lehre, harte körperliche Arbeit. Hilfe durch 2. Mutter</b>	1967	<b>18</b>	<b>23</b>	1972	<b>Krise der Heimkehr, Hilfe durch Partnerin. Studienbeginn. Sehr viel Lernen</b>
<b>Mittlere Reife. Gute Beratung zur Berufswahl: Schreiner</b>	1966	<b>17</b>	<b>24</b>	1973	<b>Vordiplom Sozialpädagogik. Fachrichtungswahl: Erziehungsberatung</b>
<b>Schöne Zeit auf der Waldorfschule, innere Bildung, Realschule</b>	1965	<b>16</b>	<b>25</b>	1974	<b>Schöne Studienzeit. Entfaltung der eigenen Interessen und Fähigkeiten</b>
Schöne Schulzeit auf der Waldorfschule. <b>Prägende Lehrer</b>	1964	<b>15</b>	<b>26</b>	1975	Praktikumsjahr, <b>prägende Professoren</b>
Rückkehr nach Deutschland, <b>intensives Lernen, Waldorfschule</b>	1963	<b>14</b>	<b>27</b>	1976	Partnertrennung, Diplomarbeit, <b>intensives Lernen, Prüfung. Beruf</b>
Auswanderung nach Brasilien. Neue Kultur. <b>Leben mit 2. Mutter</b>	1962	<b>13</b>	<b>28</b>	1977	Sozialpädagogin in der Erziehungsberatungsstelle. <b>3. Partnerschaft</b>
	1961	<b>12</b>	<b>29</b>	1978	Leiter einer Jugendberatungsstelle, Unterstützung durch Vorgesetzten.
	1960	<b>11</b>	<b>30</b>	1979	
	1959	<b>10</b>	<b>31</b>	1980	
	1958	<b>9</b>	<b>32</b>	1981	
	1957	<b>8</b>	<b>33</b>	1982	
	1956	<b>7</b>	<b>34</b>	1983	
	1955	<b>6</b>	<b>35</b>	1984	
	1954	<b>5</b>	<b>36</b>	1985	
	1953	<b>4</b>	<b>37</b>	1986	
	1952	<b>3</b>	<b>38</b>	1987	
	1951	<b>2</b>	<b>39</b>	1988	
	1950	<b>1</b>	<b>40</b>	1989	
<b>Geburtsjahr:</b>	<b>1949</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	1990	
		<b>-1</b>	<b>42</b>	1991	

In vielen Biografien und auch in meinem Lebenslauf habe ich die Zusammenhänge nachgeprüft. Sie stimmen nicht „automatisch“, aber das meiste macht Sinn, wenn man sich darauf einlässt.

### **Autobiografisch:**

Vergleicht man meine Lebensthemen des **4. Jahrsiebts (21 – 27 Jahre)** mit dem **3. Jahrsiebt (20 – 14 Jahre)** ergibt sich folgende Spiegelung:

- Totaler Umbruch der bisherigen Situation
- Umzug, alles hinter sich lassen
- Neuanfang, harte Arbeit, viel Lernen

Zu Beginn des **3. Jahrsiebts mit 13/14 Jahren** war ich in **Brasilien**, völliger Neuanfang.

Zu Beginn des **4. Jahrsiebts mit 21/22 Jahren** war ich in **Marokko**, ebenfalls **völliger Neuanfang**.

Mit **14 Jahren** beginnt mein **bewusstes, absichtliches Lernen** für die höhere Schulbildung.

Mit **27 Jahren** (Ende des Studiums) erste Berufstätigkeit in **München**, Beginn meines bewusstes Hinausgehen in die Welt als Sozialpädagoge, was ohne höhere Schulbildung nicht möglich gewesen wäre.

Mit **42 Jahren (Beginn des 7. Jahrsiebts)** Arbeit in **Berchtesgaden**. Ich lernte meine jetzige Frau Heidemarie kennen, brach alle Beziehungen in München ab, fand neue Arbeit als Pädagogischer Leiter (Aufbau eines Reha-Zentrums in Berchtesgaden) und sogar eine neue Wohnung direkt in der Nachbarwohnung meiner zukünftigen Frau.

Deutlicher kann man die **Lebensalterstufen mit 14, 21, 28 und 42 Jahren** kaum erleben, deshalb engagiere ich mich für Biografiearbeit. Es ist bei vielen Menschen ähnlich. Es lohnt sich die Annahme, eine Art vorgegebenen Lebensplan vorauszusetzen und darüber nachzuempfinden, was schemenhaft erkennbar wird.

**Ich brauchte für meine Arbeit mit 42 Jahren in Berchtesgaden** und für die Partnerschaft mit meiner Frau, genau die **Vorerfahrungen, die ich mit 14, 21 und 28 Jahren gesammelt habe** und die „mein Schicksal“, oder eine vorausschauende geistige Ebene, mein „höheres ICH“ dementsprechend weise vorher organisiert hat!

Auch wenn das naiv und gläubig klingt, wird diese Wahrnehmung immer stärker, je länger ich mich mit Biografiearbeit beschäftige – unabhängig jeder Religionszuordnung. Alan Watts beschreibt diese Welt des umgekehrten Ursache-Wirkungs-Prinzips in seinem Buch: „Die Illusion des Ich“ (ISBN 978-3-442-21717-5 WG 2472).



# Die Spiegelungsachse am 42. Geburtstag

Diese Spiegelung wird durch die zweite Diagonale des Quadrats abgebildet. Sie bietet älteren Menschen Denkanstöße an.

Es spiegelt sich die Entwicklung des geistigen Wachstums  
an der Entwicklung des seelischen Wachstums

Das 7. Jahrsiebt spiegelt sich am 6. Jahrsiebt. Das 48. Jahr am 35. Jahr

Das 8. Jahrsiebt spiegelt sich am 5. Jahrsiebt. Das 55. Jahr am 28. Jahr

Das 9. Jahrsiebt spiegelt sich am 4. Jahrsiebt. Das 62. Jahr am 21. Jahr

21. Geburtstag – 41 Jahre: Seelisches Wachstum

Tabelle 13

	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
20	<b>4. Jahrsiebt</b>						<b>5. Jahrsiebt</b>						<b>6. Jahrsiebt</b>						42			
19																			43			
18																			44			
17																			45			
16	<b>3. Jahrsiebt</b>												<b>7. Jahrsiebt</b>						46			
15																			47			
14																			48			
13																			49			
12	<b>2. Jahrsiebt</b>												<b>8. Jahrsiebt</b>						50			
11																			51			
10																			52			
9																			53			
8	<b>1. Jahrsiebt</b>												<b>9. Jahrsiebt</b>						54			
7																			55			
6																			56			
5																			57			
4	<b>12. Jahrsiebt</b>						<b>11. Jahrsiebt</b>						<b>10. Jahrsiebt</b>						58			
3																			59			
2																			60			
1																			61			
0																			62			
	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	

42 – 63 Jahre:  
geistige  
Entwicklung

Die nachfolgende Tabelle macht dies übersichtlicher:

# Spiegelungsachse am 42. Geburtstag

## Entsprechungen der Ereignisse

Tabelle 14

Häufige Lebensereignisse	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Häufige Lebensereignisse
Aus der bekannten Welt hinausgehen. <b>6. Jahrsiebt</b> Neue Orientierung suchen. Den Weg überdenken. Erste Zweifel an der Leistung.		41	42		Verlust der bisherigen Unterstützung. Oft auch wieder Verlust der Familie, Scheidung. Kämpfen um die Karriere. Zeit- und Krafraubende Sehnsucht nach verlorener Jugendlichkeit. <b>7. Jahrsiebt</b> Materielles denken u. handeln. Danach die Suche nach sozialen und geistigen Lebensinhalten.
		30	43		
		39	44		
		38	45		
		37	46		
		36	47		
		35	48		
Volle Leistung bringen. Die eigene Kraft erproben. <b>5. Jahrsiebt</b> Eine eigene Familie gründen. In die Welt hineingehen. Einen Weg einschlagen, Karriere.		34	49		Beginn der Meisterjahre, Verwirklichung eigener Ideale. Loslassen lernen und können. <b>8. Jahrsiebt</b> Interesse für das Gemeinwohl. Sexualität wird unwichtiger. Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit.
		33	50		
		32	51		
		31	52		
		30	53		
		29	54		
		28	55		
Aus dem Schutz und der Förderung der Familie hinausgehen. Ich kann tun, was ich will. <b>4. Jahrsiebt</b> Die eigenen Ideale entfalten. Förderung erhalten von der Familie und von Freunden. Eintritt ins Arbeitsleben.		27	56		Übergang ins reifere Alter. Verlust körperlicher Kondition. Freiheit als Erwachsener: Ich kann tun, was ich will. <b>9. Jahrsiebt</b> Verantwortung habe ich selbst. Geistiges Wachstum. Austritt aus dem Arbeitsleben.
		26	57		
		25	58		
		24	59		
		23	60		
		22	61		
		21	62		
Beginn des Erwachsenwerdens. Entdeckung eigener Ideale. <b>3. Jahrsiebt</b> Entdeckung der Sexualität. Beginn der Fortpflanzungsfähigkeit.		20	63		Verlust der Arbeitskollegen, des Alltags am Arbeitsplatz, der beruflichen Anerkennung, der beruflichen Identität: „Ich bin Rentner!“ <b>10. Jahrsiebt</b> In die geistige Welt hineingehen. Was will ich vor meinem Tod noch getan haben?
		19	64		
		18	65		
		17	66		
		16	67		
		15	68		
		14	69		
Übergang in die Pubertät, Verlust der Freiheit in der Kindheit. <b>2. Jahrsiebt</b> Ich kann tun, was ich will. Verantwortung haben die Erwachsenen.. Körperliches Wachstum. Eintritt ins „Arbeitsleben“ Schule.		13	70		Ich habe leider keine eigenen Erfahrungswerte mangels entsprechenden Alters. In ungefähr 10 Jahren werde ich dies ergänzen. <b>11. Jahrsiebt</b> In dem Alter sollte man auch die Freiheit haben, zu tun, was man Lust hat und die Verantwortung über sich selbst nicht abgeben.
		12	71		
		11	72		
		10	73		
		9	74		
		8	75		
		7	76		
Verlust der Kindergartenfreunde, der Geborgenheit in der Familie „Ich bin im Kindergarten!“ <b>1. Jahrsiebt</b> Nachahmung. In die Materielle Welt hineingehen. Geburt.		6	77		Geborgenheit muss über Beziehungen vorher aufgebaut werden. Es kann sein, dass ein Altersheim sehr kindergartenähnlich ist. <b>12. Jahrsiebt</b> Ich habe leider keine eigenen Erfahrungswerte mangels entsprechenden Alters. Tod. (Symbolisch, aber er steht zeitlich näher)
		5	78		
		4	79		
		3	80		
		2	81		
		1	82		
		0	83		
Leben vor der Geburt, in der Gebärmutter		-1	84		Leben im Alter

Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebts: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas.

Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres.

Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre.

Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre).

Thema: Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.

# Autobiografische Entsprechungen der Ereignisse bei einer Spiegelungsachse am 42. Geburtstag.

Tabelle 15

Lebensereignisse	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Lebensereignisse
Krise in Partnerschaft und Arbeit		41	42		Neubeginn einer Partnerschaft und Arbeit
		40	43		
		39	44		
<b>6. Jahrsiebt</b>		38	45		<b>7. Jahrsiebt</b>
Auswanderungsversuch nach Brasilien		37	46		Neuorientierung zum Heilpraktiker
		36	47		
		35	48		
		34	49		
		33	50		
		32	51		
<b>5. Jahrsiebt</b>		31	52		<b>8. Jahrsiebt</b>
		30	53		
Leitung einer Jugendberatungsstelle		29	54		
Erste Arbeit in der Erziehungsberatung		28	55		Sozialtherapeut in der Psychosomatik
Ende des Studiums: Dipl. Sozialpädagoge		27	56		Freiheit in der beruflichen Entfaltung
		26	57		
		25	58		
<b>4. Jahrsiebt</b>		24	59		<b>9. Jahrsiebt</b>
		23	60		
Volle seelische Präsenz als Ausbilder		22	61		Volle geistige Präsenz als Seminarleiter
Volle Belastung. Entwicklungsdienst		21	62		Entlastung, Loslassen. Rente planen
Trennung vom bisherigen Leben		20	63		Neuanfang? Muss ich abwarten. Bin erst 62 J.
Harte Arbeit als Schreinerlehrling		19	64		Geistige Arbeit? <b>Voraussagen sind unzulässig!</b>
Intensives Lernen der Astrologie		18	65		Astrologie, Biografiearbeit, anthropos. Medizin
<b>3. Jahrsiebt</b>		17	66		<b>10. Jahrsiebt</b>
		16	67		
		15	68		
Rückkehr von Brasilien, Waldorfschule		14	69		
Auswanderung nach Brasilien mit Vater		13	70		
		12	71		
		11	72		
<b>2. Jahrsiebt</b>		10	73		<b>11. Jahrsiebt</b>
Beginn der Idee der Auswanderung		9	74		
		8	75		
		7	76		
		6	77		
		5	78		
		4	79		
<b>1. Jahrsiebt</b>		3	80		<b>12. Jahrsiebt</b>
		2	81		
		1	82		
Geburtsjahr eintragen >		0	83		
		-1	84		

**Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebts: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas.**

**Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres.**

**Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre.**

**Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre).**

**Thema: Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.**

# Entsprechungen der Ereignisse im eigenen Lebenslauf bei einer Spiegelungsachse am 42. Geburtstag.

Tabelle 16

Eigene Lebensereignisse eintragen	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Eigene Lebensereignisse eintragen
		41	42		Neubeginn einer Partnerschaft und Arbeit
		40	43		
		39	44		
6. Jahrsiebt		38	45		7. Jahrsiebt
		37	46		
		36	47		
		35	48		
		34	49		
		33	50		
		32	51		
5. Jahrsiebt		31	52		8. Jahrsiebt
		30	53		
		29	54		
		28	55		
		27	56		
		26	57		
		25	58		
4. Jahrsiebt		24	59		9. Jahrsiebt
		23	60		
		22	61		
		21	62		
		20	63		
		19	64		
		18	65		
3. Jahrsiebt		17	66		10. Jahrsiebt
		16	67		
		15	68		
		14	69		
		13	70		
		12	71		
		11	72		
2. Jahrsiebt		10	73		11. Jahrsiebt
		9	74		
		8	75		
		7	76		
		6	77		
		5	78		
		4	79		
1. Jahrsiebt		3	80		12. Jahrsiebt
		2	81		
		1	82		
Geburtsjahr eintragen >		0	83		
		-1	84		

Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebt: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas.

Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres.

Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre.

Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre).

Thema: Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.

Die Lebensereignisse mit sachlichem Abstand betrachten und auf beiden Seiten eintragen. Wieder geht es darum, rückblickend wahrzunehmen, wie sich die Ereignisse der Vergangenheit (linke Seite), auch negative, positiv gestaltend auf die rechte Seite ausgewirkt haben.

Die geistige Entwicklung **von 42 – 62 Jahren** spiegelt sich an der seelischen Entfaltung **von 41 – 21 Jahren**.

Die geistige Entwicklung **von 63 – 83 Jahren** spiegelt sich am körperlichen Erleben **vom 20. Jahr bis zur Geburt**.

**Bei der Spiegelungsachse am 42. Geburtstag  
spiegelt sich das 12. Jahrsiebt (77 – 83 Jahre)  
am 1. Jahrsiebt (6. Jahr bis zur Geburt).**

Dies ist zunächst verwirrend. Wir können das – mit etwas Humor – am ehesten verstehen:

Das Leben **mit 80 Jahren** kann im positiven wie im negativen an den Kindergarten erinnern. „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder“ kann bedeuten, dass unser geistiges Urvertrauen zurückkehrt, dass wir uns immer mehr dem geistigen Bereich angehörig fühlen. Es kann aber auch den kindergartenartigen, bevormundeten Lebensabend im schlecht geführten Altenheim beschreiben. (Ich hoffe, dass es baldmöglichst menschenfreundlichere Konzepte gibt in Würde alt zu werden). Mehr darüber kann ich authentisch nicht berichten, da ich erst 62 Jahre alt bin. (Weiterführend ist das Buch von Volker Fintelmann: „Alterssprechstunde. Ein Ratgeber für den Umgang mit dem Alter“. Stuttgart 1991)

Natürlich hat der Tod (symbolisch **mit dem 84. Geburtstag**) seine Spiegelung in der Geburt. Er ist die Grundlage dafür, dass wir geboren und wiedergeboren werden können. Er ist eine Befreiung aus dem körperverhafteten Leben ins geistige Leben, wie die Geburt eine Befreiung aus dem geistigen ins körperliche Leben hinein ist. Das kann zwar nicht naturwissenschaftlich bewiesen werden, geht aber auch aus dem geisteswissenschaftlichen Gesamtwerk Rudolf Steiners hervor, dem diese Spiegelungsachsen zugrunde liegen. Das muss nicht bedeuten, dass diese Spiegelungen wie maschinell der materiellen Wahrheit entsprechen, aber erfahrungsgemäß lässt sich auf der symbolischen Ebene gut damit arbeiten. Das genügt mir als Praktiker.

**Bei der Spiegelungsachse am 42. Geburtstag spiegelt sich  
das 7. Jahrsiebt (42 – 48 J.)  
am 6. Jahrsiebt (41 – 35 J.)**

**Der 42. Geburtstag ist ein Wendepunkt.**

In der Symbolik des Quadrates geht es jetzt abwärts auf der körperlichen Ebene: Man braucht eine Brille, wechselt im Fußball zur Seniorenmannschaft.

Was mir zwischen **35 – 41 Jahren** noch leicht zufiel, muss ich mir jetzt zwischen **42 – 48 Jahren** geistig erkämpfen, bei nachlassender körperlicher und seelischer Belastbarkeit.

Was ich mir an innerer Stabilität zwischen **35 – 41 J.** erarbeitet habe, hilft mir jetzt, zwischen **42 – 48 Jahren**, die Zweifel an meinen Lebenszielen durchzuarbeiten.

- Ist meine Arbeit im Beruf noch mir entsprechend?
- Traue ich mich, noch etwas Neues anzufangen?
- Kann ich abgeben, delegieren?
- Halte ich die Arbeit bis zur Rente durch?
- Stimmt meine Partnerbeziehung noch?
- Suche ich mir nur jüngere Partner, Partnerinnen um meinen Alterungsprozess nicht wahr haben zu wollen?
- Oder ist es möglich, meine bewährte Partnerschaft auf einer andere Ebene zu gestalten?

Das nennt man Midlifecrisis, kabarettistisch „Midlifegreisis“, kurz: Probleme.

Auswege zeigen sich meist nicht im materiellen Bereich. Es geht nicht um noch mehr Gehalt, nicht um höhere Posten, wenn das künftige berufliche Angebot nicht mehr geistige Freiheit und Selbstverwirklichung verspricht. Es geht eher um Beziehungen, auch in der Arbeit, und um sinnvolle Freizeit als Gegenpol zu oft entseelter Arbeit:

- Wie kann ich mehr Zeit in meiner Partnerschaft verbringen?
- Kann ich wieder im Chor mitsingen?
- Welche Hobbys habe ich nach und nach aufgegeben, welche sollte ich wieder neu beleben?
- Wo finde ich Sinn außerhalb der Arbeit?
- Hat Kunst, Kultur, Musik, Natur und Spiritualität Platz in meinem Leben?
- Welche Freundschaften rauben mir Energie?
- Welche Freundschaften sind es wert, erneuert zu werden?

**Bei der Spiegelungsachse am 42. Geburtstag spiegelt sich die geistige Entwicklung des 8. Jahrsiebts (49 – 55 J.) an der seelischen Entfaltung des 5. Jahrsiebt (34 – 28 J.)**

**Beides sind Meisterjahrsiebte!**

**Mit 49 – 55 J.:** Mich mit meinem ganzen Geist in die Welt stellen.

**Mit 28 – 34 J.:** Mich mit meinem ganzen Herzen in die Welt stellen.

**In das 5. Jahrsiebt (28 – 35 J.)** fällt unsere deutlichste Verwirklichung auf der materiellen Ebene. **Mit 29 – 30 J.** mache ich zwar meist eine Krise durch, ein erneutes Erwachsenwerden; der Rest der Bindung an die Jugend und des Elternhauses wird abgestreift. Doch **im gesamten 5. Jahrsiebt** steht meine Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit im Mittelpunkt. Es folgen Höhepunkte der beruflichen Karriere und des seelischen Lebens der Familiengründung, das Erlebnis eigener Kinder oder erweiterte familiäre Inhalte des Berufslebens, „man ist mit der Firma verheiratet“ oder in Vereinen aktiv.

Die Lebensenergie ist sonnig, „es fließt alles“.

Große Leistungen gelingen, fallen leicht.

**Wenn man im 8. Jahrsiebt (49 – 55 J.) immer noch mit dem Elan des 5. Jahrsiebts (28 – 35 J.) arbeiten und leben will,** folgt darauf meist ein **Ausgebrannt-Sein**, das sich mit den psychiatrischen Begriffen **Burn-out oder Überlastungs-Depression** beschreiben lässt.

Die Ausnahme von der Regel sind Frauen, die im 5. Jahrsiebt ihre Kinder großgezogen haben und sich jetzt erst im 8. Jahrsiebt beruflich verwirklichen wollen und können. Sie dürfen sich jetzt in den Karrierestress werfen und genießen das sogar zum Teil. Zurecht! Ich empfehle nur meist eine Eheberatung, damit der Ehemann eine Chance bekommt, das zu verstehen, denn normalerweise bringt das sein Weltbild durcheinander, in dem er dominant und die Ehefrau Hausfrau war.

**Die klassische Biografiearbeit ist am männlichen Lebenslauf ausgerichtet.** Böartig gesagt hatten früher Frauen kaum selbstgestaltete Lebensläufe. Genau gesehen haben Frauen das heute oft auch noch nicht, sie leben meist männliche Lebensläufe anstelle weibliche Biografien zu verwirklichen. Andererseits stellt die Erfahrung der Frau bei der Geburt eines Kindes ein tiefgreifendes Erlebnis dar, die dem Karrieresprung des Mannes um nichts nachsteht.

Die gesellschaftliche Anerkennung gilt aber immer noch mehr der Karriere, als anderen Werten, egal ob beim Mann oder bei der Frau.

**Die Aufgabe des 8. Jahrsiebts (49 – 55 J.)** ist nicht rackern und alles selbst machen bis zum umfallen, sondern Meisterschaft:

- Ich weiß, was ich kann
- Ich weiß, was ich bis jetzt alles geleistet habe
- Ich brauche mich nicht mehr durch meine Erfolge bestätigen
- Ich darf jetzt, als Meister, andere von mir lernen lassen
- Ich darf Aufgaben delegieren, voll verantwortlich an andere Kollegen abgeben, die daran wachsen können
- Natürlich macht der Geselle mehr Fehler als der Meister – aber ein guter Meister weiß das, toleriert es, lässt den anderen an den Fehlern lernen und hilft erst, wenn er um Rat gefragt wird.

Bedeutet **das 5. Jahrsiebt (28 – 34J.)** das voll Hineinspringen in die Arbeit und ins Leben, ist **das 8. Jahrsiebt (49 – 55 J.)** die übergeordnete Sichtweise:

- Überblick behalten, Größere Zusammenhänge erkennen
- Gutes Arbeitsklima herstellen, Weitergeben von Wissen
- Förderung der Mitarbeiter und der Familie.
- 

**Die Erfolge des 5. Jahrsiebts, des Aufbaus, spiegeln sich im 8. Jahrsiebt im konstruktiven Abbau, im Loslassen können. Nicht mehr der Erfolg ist vorrangig, sondern der Sinn.**

Mit dem Ersetzen älterer Führungskräfte des 8. Jahrsiebts durch „junge, dynamische“, die dem 5. Jahrsiebt angehören verschwindet der Sinn der Arbeit, der Überblick, die langjährige Erfahrung, das geistige, mitmenschliche und soziale Kapital der Firma. Dies kann durchaus zum Zusammenbruch der Firma führen.



**Bei der Spiegelungsachse am 42. Geburtstag spiegelt sich  
das 9. Jahrsiebt (56 – 62 J.)  
am 4. Jahrsiebt (27 – 21 J.)**

**Zwischen 21 und 27 Jahren gehe ich immer weiter in die Welt hinein wie im Kinderlied:**

*„Hänschen klein, geht allein, in die weite Welt hinein,  
Stock und Hut steht ihm gut, ist gar wohlgenut!  
Aber Mama weinet sehr, hat ja nun kein Hänschen mehr!  
Da besinnt sich das Kind, kehrt zurück geschwind!“*

*(Sigmund Freud würde sich bei diesem Text im Grabe rumdrehen!)*

**Mit dem 28. Geburtstag überschreite ich eine wichtige Grenze, kehre nicht mehr zur Mutter zurück,** lasse die Vergangenheit hinter mir und plane die Zukunft anders, als es Mutter vorgesehen hat.

**Zwischen 56 – 62 Jahren** gehe ich wieder langsam **aus der Welt heraus**, zumindest aus der beruflichen Welt. Darin drückt sich eine Spiegelung aus. Ich muss jetzt nicht noch eine Karrierestufe machen.

**Zwischen 21 – 27 Jahren** gebe ich viele freundschaftliche Verbindungen aus der Jugend auf.

**Mit 56 – 62 Jahren** muss ich neue Freundschaften aufbauen, die auch im Alter tragen. Wenn Mama noch lebt, gehe ich vielleicht zu ihr zurück (was gut durchdacht sein sollte!)

Vergleicht man die stattgefundenen Ereignisse der linken, aufbauenden Seite mit denen der rechten, abbauenden Seite kommen oft hilfreiche Gedanken und Einsichten.

**Ich konnte mit 55, 56 Jahren sagen:**

Ich habe genug geleistet in der Welt, ich mache jetzt noch das, was mir im Beruf Freude macht.

**Jetzt mit 63 Jahren** habe ich meine berufliche Arbeit auf 30 Stunden die Woche reduziert und arbeite neben meinem Beruf so viel wie möglich an diesen Seminaren, die Biografiearbeit und astrologische Lebensberatung zum Inhalt haben. Sobald ich es mir finanziell leisten kann, werde ich halbtags arbeiten. Und auch wenn meine Mutter noch leben würde, könnte ich es nicht aushalten mit ihr zusammenzuleben.

**Mit dem 63. Geburtstag überschreiten wir die Grenze zum Rentenalter, zumindest symbolisch.** Jetzt müssen wir unsere Zukunft im Alter planen, möglichst vorher schon.

Es ist mit den Spiegelungen wie bei einem Kaleidoskop: Immer ergeben sich neue Zusammenhänge, neue Erkenntnisse der Lebensbetrachtung. Nun kann man einwenden, diese Spiegelungen seien willkürlich. Das dürfen sie sogar sein! Obwohl viele Erfahrungswerte für die bisher angegebenen Spiegelungen sprechen.

Aber letztendlich spiegelt sich doch jedes Lebensjahr in jedem vorangegangenen! Wir sind so wie wir heute sind, weil wir die Geburt, den 7. Geburtstag, den 14. und 21. Geburtstag erlebt haben, jedes Lebensjahr erlebt haben, jeden Tag erlebt haben und alles hat zu unserem heutigen Bewusstsein beigetragen. So ist jede Arbeit an Spiegelungen, jede Reflexion der Vergangenheit Bewusstseinsarbeit. Oft können wir alte Bewertungen unserer Vergangenheit aufheben, vieles in einem neuen Licht von Sinn und Zusammenhang sehen.

### **Die Spiegelung zwischen dem 63. – 84. Lebensjahr mit dem 20. Jahr bis zur Geburt.**

Man kann sie vornehmen wie in der vorigen Tabelle 17.

Ob das Sinn macht, kann ich mangels entsprechenden Alters noch nicht nachprüfen.

Obwohl in meinem jetzigen Alter von 62 ½ Jahren deutlich wird, dass dieses Alter eine ebensolche Umbruchsituation ist, wie mit 21 und 42 Jahren, (die Ecken des Quadrats).

Und ganz per Zufall habe ich wieder viel mehr mit Marokko zu tun, wie in meinem 21. Lebensjahr.

Der Satz, der im Alter oft auftaucht:

**„Das Wichtigste ist die Gesundheit!“** hat eine Entsprechung zu den ersten drei Jahrsieften. Dort wurde die Grundlage zur Gesundheit im Alter gelegt. Die umgekehrte Spiegelung ist:

**Wer nimmt denn in der Jugend die Gesundheit wichtig?**

# Die Scheibenwischerübung

**Autobiografisch** möchte ich die praktische Anwendung der Spiegelungen darstellen. Die Sätze sind aus dem vorigen Kapitel bekannt: Die Entwicklung geistigen Bewusstseins **von 42 – 62 Jahren** spiegelt sich an der Entwicklung seelischer Entfaltung **von 21 – 41 Jahren**. **Das 7. Jahrsiebt spiegelt sich am sechsten. Das 48. am 35. Jahr. Das 8. Jahrsiebt spiegelt sich fünften. Das 55. Jahr am 28. Jahr. Das 9. Jahrsiebt spiegelt sich am 4. Jahrsiebt. Das 62. am 21. Jahr.**

21 - 42 Jahre: Seelische Entfaltung

Tabelle 17

	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41										
20	4. Jahrsiebt										5. Jahrsiebt										6. Jahrsiebt										42
19	3. Jahrsiebt										7. Jahrsiebt										8. Jahrsiebt										43
18																															44
17																															45
16																															46
15																															47
14																															48
13																															49
12	2. Jahrsiebt										8. Jahrsiebt										9. Jahrsiebt										50
11																															51
10																															52
9																															53
8																															54
7																															55
6	1. Jahrsiebt										11. Jahrsiebt										10. Jahrsiebt										56
5																															57
4																															58
3																															59
2																															60
1																															61
0	12. Jahrsiebt										11. Jahrsiebt										10. Jahrsiebt										62
	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63										

42 - 62 Jahre, geistige Entwicklung

Die Scheibenwischer transportieren Erfahrung vom 19. ins 22. Jahr, vom 22. ins 40. Jahr, vom 40. ins 43. Jahr sowie aus dem 21. Jahr ins 62. Jahr. So können Ereignisse geistig zusammenhängen.

**Zur Zeit im Alter von 63 Jahren**, arbeite ich, neben meiner Tätigkeit als Sozialtherapeut, an diesem Skript, an der Weiterentwicklung der Seminare über Biografiearbeit. Zusätzlich lernen Co-Therapeuten bei mir Gruppentherapie. Das ist viel Belastung. Zusätzlich hat letztes Jahr ein Deutscher, marokkanischer Abstammung aus **Casablanca**, aus einer Notlage heraus, Aufnahme in meine Wohnung gefunden.

**Mit 21 Jahren war eine ähnliche Situation:**

Ich baute eine Schreinerei im Entwicklungsdienst in **Casablanca** auf, sollte nur Ausbilder von Leprakranken sein, wurde aber zusätzlich gebeten in meiner Freizeit dort zu wohnen, um nach Feierabend ein geordnetes Miteinander der Jugendlichen zu gewährleisten - eine seelische Herausforderung, die auch etwas zuviel an Anstrengung war, die mir aber sehr viel Selbstbewusstsein für den späteren Lebensweg gab. Ich lernte, dass ich viel mehr leisten konnte, als ich mir zutraute.

Setzt man nun fiktiv einen zweiten Scheibenwischer ein, **die Spiegelung am 21. Lebensjahr, spiegelt sich das 22. Jahr am 19. Jahr.**

**Mit 19 Jahren war wieder eine ähnliche Situation**, nur auf der körperlichen Ebene: Unter starker körperlichen Anstrengung hielt ich meine Schreinerlehre durch und machte zusätzlich am Wochenende und nach Feierabend Dienst in einem heilpädagogischen Heim mit behinderten Jugendlichen. Nun kann ich sagen:

**Diese Erfahrungen befähigen mich zu meiner heutigen Arbeit!**

Ich kann diese Anstrengungen damals als vom „Schicksal“ oder meinem höheren Selbst beabsichtigt oder vorgesehen verstehen, weil sie heute Sinn machen. So geht in der Biografiearbeit der Scheibenwischer hin und her. Dadurch werden auch noch wesentlich tiefere Zusammenhänge zutage gefördert, als hier beschrieben, wenn man sich nur einmal auf die **Möglichkeit** dieser Zusammenhänge einlässt. Dieses Wort ist mir sehr wichtig! Es sind keine Tatsachen, sondern mögliche Zusammenhänge, die ein neues Bild des Lebens sichtbar werden lassen können. Selbst ein Atheist wird, bei sorgfältiger Beobachtung seines Lebenslaufes, ein Gefühl des Staunens für geistige Zusammenhänge entwickeln, auch wenn er dabei ohne Religion auskommt.

Viele Jahre geben in der Übertragung durch die Spiegelungen keinen offensichtlichen Sinn – und man sollte ihn auch nicht konstruieren!

Doch insgesamt spiegeln sich die Jahrsiepte auf diese Weise.

**Setzt man den Scheibenwischer bei 31,5 Jahren an, spiegelt sich der die Geburt am 63. Geburtstag.** Man sagt, dass es mir als Kleinkind gut ging. Möge sich das auf meinen 63. Geburtstag übertragen!

# Die Spiegelungsachse am 35. Geburtstag

(Spiegelung nach Matthias Wais)

**Diese Spiegelungsachse am 35. Geburtstag** passt überhaupt nicht in das bisher beschriebene System mit der Spiegelungsachse 31,5 Jahre und den dazu passenden Spiegelungen mit 21 Jahren und 42 Jahren.

Wenn wir uns haben anstecken lassen von der Symmetrie und den bisherigen Lebenserfahrungen, die teilweise in dieses Muster passten, dann ärgert uns dieser neue Vorschlag. Er ist beinahe ketzerisch gegen den mühsam errungenen Glauben an die Spiegelungen mit 31,5 Jahren, die so wunderbar logisch sind und sogar noch beinahe in ein Quadrat passen das vielleicht sogar Pythagoras gedacht haben könnte.  
**Die geistige Welt wird ja in diesem System meist spürbar!**

Aber genau dieselbe geistig Welt spiegelt sich in vielen anderen Systemen, die alle Teilwahrheiten ausdrücken, von denen man sagen kann: Das ist die Wahrheit!

Das ist eines der Probleme das die verschiedenen Religionen miteinander haben!

Für meinen Lebenslauf passt das System mit 31,5 Jahren gut!

Meine Frau sagt, dass die Spiegelung mit 35 Jahren in ihrem Lebenslauf eindeutig mehr Sinn ergibt.

Wahrscheinlich stimmen beide Wahrheiten gleichzeitig, sobald wir bereit sind, zu verstehen, dass sich Wahrheiten widersprechen dürfen.

**Matthias Wais verwendet in seinem Buch: „Biographiearbeit“, die Spiegelungsachse des 35. Geburtstages.**

Er belegt dies ausführlich mit seiner Lebenserfahrung als Biografiearbeiter und Therapeut.

Sich diese Spiegelung an Hand des eigenen Lebenslaufes zu erarbeiten, bringt zusätzliche neue Sichtweisen und Zusammenhänge in die Biografie.

Noch wichtiger ist es, sich mit anderen in der Gruppe auszutauschen und zuzuhören: „Wie ist es dir in diesem Jahrsiebt ergangen?“

# Die Spiegelungsachse am 35. Geburtstag

(nach Matthias Wais: „Biographiearbeit, Lebensberatung“)

Häufige Entsprechungen der Lebensereignisse

	Jahr	Alter	Alter	Jahr	<i>Tabe10lle 18</i>
<b>Karriere.</b> <b>Ein Höhepunkt des Leben.</b> <b>Den eigenen Weg einschlagen.</b> <b>5. Jahrsiebt</b> Volle Leistung bringen. Die eigene Kraft erproben. Eine eigene Familie gründen. In die Welt hineingehen.		34	35		<b>Karriereziele erreichen.</b>  <b>Den eigenen Weg überdenken.</b> <b>Neue Lebenswege suchen.</b> <b>6. Jahrsiebt</b> Erste Zweifel an der Leistung. Neue Orientierung suchen und finden. Aus der bekannten Welt hinausgehen
		33	36		
		32	37		
		31	38		
		30	39		
		29	40		
		28	41		
Aus dem Schutz und der Förderung der Familie ganz hinausgehen. Sich Stück für Stück für den eigenen Weg entscheiden. <b>4. Jahrsiebt</b> <b>Die eigenen Ideale entfalten.</b> Förderung erhalten von der Familie und von Freunden.		27	42		Verlust der bisherigen Unterstützung. Oft auch wieder Verlust der Familie, Scheidung, Kämpfen um die Karriere. Falsche Sehnsucht nach Jugendlichkeit. <b>7. Jahrsiebt</b> <b>Suche nach neuen sozialen und geistigen Lebensinhalten.</b> Die materielle Ausrichtung des Lebens wird brüchig.
		26	43		
		25	44		
		24	45		
		23	46		
		22	47		
		21	48		
<b>Der Beginn des Erwachsenwerdens.</b> Die Entdeckung eigener Ideale. Kämpfen um Individualität. <b>3. Jahrsiebt</b> Sicherheit in Peer-Groups, Cliques. Unsicherheit in der Geschlechtsrolle. Entdeckung der eigenen Sexualität. Beginn der Fortpflanzungsfähigkeit.		20	49		<b>Beginn der Meisterjahre.</b> Verwirklichung eigener sozialer Ideale. Loslassen lernen und können. <b>8. Jahrsiebt</b> Suche nach neuen „Cliques“ Gruppen. Interesse für das Gemeinwohl. Sexualität wird unwichtiger. <b>Neue soziale, geistige Lebensziele.</b>
		19	50		
		18	51		
		17	52		
		16	53		
		15	54		
		14	55		
<b>Übergang in die Pubertät,</b> Verlust der Kindheit. <b>Freiheit in der Kindheit:</b> <b>Ich kann meist tun, was ich will.</b> <b>2. Jahrsiebt</b> <b>Verantwortung haben Erwachsene.</b> Körperliches Wachstum. <b>Eintritt ins „Arbeitsleben“ Schule.</b>		13	56		<b>Übergang ins reifere Alter.</b> Verlust körperlicher Kondition. <b>Freiheit als Erwachsener:</b> <b>Ich kann meist tun, was ich will.</b> <b>9. Jahrsiebt</b> <b>Verantwortung habe ich selbst.</b> Geistiges Wachstum. <b>Austritt aus dem Arbeitsleben.</b>
		12	57		
		11	58		
		10	59		
		9	60		
		8	61		
		7	62		
<b>Verlust der Kindergartenfreunde.</b> Verlust der Geborgenheit der Familie.  „Ich bin im Kindergarten!“ <b>1. Jahrsiebt</b> Nachahmung. <b>In die Materielle Welt hineingehen.</b> Geburt.		6	63		<b>Verlust der Arbeitskollegen,</b> des Alltags am Arbeitsplatz, der beruflichen Anerkennung, der beruflichen Identität. „Ich bin Rentner!“ <b>10. Jahrsiebt</b> <b>Vorbild sein. Was will ich vor meinem Tod noch getan haben?</b> <b>In die geistige Welt hineingehen.</b>
		5	64		
		4	65		
		3	66		
		2	67		
		1	68		
		0	69		
		-1	70		

Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebts: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas. Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres. Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre. Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre). Thema: Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.

# Spiegelungsachse am 35. Geburtstag

## Eintragungen von eigenen Lebensereignissen

**Tabelle 19**

Ereignisse der Jahre eintragen	Jahr	Alter		Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre eintragen
		34		35		
		33		36		
		32		37		
5. Jahrsiebt		31		38		6. Jahrsiebt
		30		39		
		29		40		
		28		41		
		27		42		
		26		43		
		25		44		
4. Jahrsiebt		24		45		7. Jahrsiebt
		23		46		
		22		47		
		21		48		
		20		49		
		19		50		
		18		51		
3. Jahrsiebt		17		52		8. Jahrsiebt
		16		53		
		15		54		
		14		55		
		13		56		
		12		57		
		11		58		
2. Jahrsiebt		10		59		9. Jahrsiebt
		9		60		
		8		61		
		7		62		
		6		63		
		5		64		
		4		65		
1. Jahrsiebt		3		66		10. Jahrsiebt
		2		67		
		1		68		
Geburtsjahr eintragen >		0		69		
		-1		70		

**Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrsiebts: Abschluss und Umbruch, Vorahnung und unbewusste Wahrnehmung des neuen Lebensthemas. Neubeginn eines Sieben-Jahres-Themas, das im Vorjahr vorbereitet wurde und sich jetzt durchsetzen kann. Oft kommt unerwartet „zufällig“ Hilfe und Mut zur Bewältigung der Krise des Vorjahres.**

**Der Saturnzyklus hat 29,5 J., seine Viertel sind ungenau. Thema: Erwachsenwerden mit 5 - 8 J., 12 - 15 J., 20 - 22 J., 28 - 29,5 J., 35 - 38 J., 42 - 45 J., 50 - 52 J., 57 - 59 J., 64 - 66 J., 71 - 74 J., 79 - 81 J., 86 - 88 Jahre.**

**Der Mondknotenzyklus, (18,6 Jahre, gelb) ist gut spürbar, oft auch seine Hälften (9,3 Jahre). Thema: Die Sinnfrage des Lebens mit: 9,3 J., 18,6 J., 27,9 J., 37,2 J., 46,5 J., 55,9 J., 65,3 J., 74,5 J., 83,8 Jahre.**

**Bei der Spiegelungsachse am 35. Geburtstag spiegelt sich das 6. Jahrsiebt (35 – 41 J.) am 5. Jahrsiebt (34 – 28 J.)** *Tabelle 20*

Häufige Lebensthemen.	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Häufige Lebensthemen.
<b>Karriere.</b>		<b>34</b>	<b>35</b>		<b>Karriere.</b>
Ein Höhepunkt des Lebens.		33	36		Den Weg überdenken, innere Unsicherheit, <b>neue Lebensziele erspüren.</b> <b>6. Jahrsiebt</b> <b>Erste Zweifel an der Leistung.</b> Neue Orientierung. Aus der bekannten Welt hinausgehen.
<b>Einen Weg einschlagen, Karriere.</b>		32	37		
<b>5. Jahrsiebt</b>		31	38		
<b>Volle Leistung bringen.</b>		30	39		
Die eigene Kraft erproben.		29	40		
Eine eigene Familie gründen. In die Welt hineingehen.		28	41		
Aus dem Schutz und der Förderung der Familie hinausgehen.		27	42		Verlust der bisherigen Unterstützung. Oft auch wieder Verlust der Familie, Scheidung. Kämpfen um die Karriere. <b>7. Jahrsiebt</b> Falsche Sehnsucht nach Jugendlichkeit. Materielle Einseitigkeit.
<b>4. Jahrsiebt</b>		26	43		
Die eigenen Ideale entfalten.		25	44		
		24	45		
		23	46		

**So wie wir mit 27/28 Jahren in die Welt hineingehen und uns verwirklichen wollen, aber noch mit Rückenwind von zu Hause, gehen wir mit 41/42 Jahren aus dieser einfachen Welt, in der uns alles gelingt, wieder hinaus und werden Einzelkämpfer ohne Rückenwind. Auch die körperlichen Kräfte lassen schon etwas nach!**

**Ein entscheidender Impuls zum Richtungswechsel ist oft mit 37 Jahren** (siehe hier im letzten Kapitel und auf der Homepage: 07. Mondknotenzyklen).

Entweder wir finden eine Richtungsänderung in unserem Leben, die soziale oder geistige Inhalte verwirklichen kann, oder wir streben der alten Jugendlichkeit nach und suchen uns jüngere Partner.

**Bei der Spiegelungsachse am 35. Geburtstag spiegelt sich das 7. Jahrsiebt (42 – 48 J.) am 4. Jahrsiebt (27 – 21 J.).**

*Tabelle 21*

Häufige Lebensthemen.	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Häufige Lebensthemen.
<b>5. Jahrsiebt</b>		29	40		<b>6. Jahrsiebt</b> Einen neuen Weg suchen.
Einen eigenen Weg gehen.		28	41		
Aus dem Schutz und der Förderung der Familie hinausgehen.		27	42		Verlust der bisherigen Unterstützung. Oft auch wieder Verlust der Familie, Scheidung. Kämpfen um die Karriere. Falsche Sehnsucht nach Jugendlichkeit. <b>7. Jahrsiebt</b> Materielle Einseitigkeit Suche nach neuen sozialen und geistigen Lebensinhalten.
		26	43		
		25	44		
		24	45		
<b>4. Jahrsiebt</b>		23	46		
Förderung erhalten von Freunden. Die eigenen Ideale entfalten. Förderung erhalten von der Familie.		22	47		
		21	48		Beginn der Meisterjahre. Loslassen der alten Orientierungen. <b>8. Jahrsiebt</b>
Aus der Jugendzeit herausgehen.		20	49		
<b>3. Jahrsiebt</b>		19	50		
		18	51		



**Das 4. Jahrsiebt** ist, zumindest rückblickend gesehen, ein sonniges Jahrsiebt voller Tatendrang und Begeisterung. **Auch das 5. und 6. Jahrsiebt werden noch dem Sonnenhaften zugeordnet**, der Entwicklung der inneren Seelenkräfte. Es fließen uns noch Kräfte zu aus dem unverbrauchten Körper und der optimistischen Seele, trotz aller Krisen, die es während dieser **drei Sonnenjahrsiebte** auch gibt.

**Mit dem 7. Jahrsiebt hört dieses Fließen der Kräfte auf.**

Das 7. Jahrsiebt wird dem Mars zugeordnet: Kampf, Durchsetzung. Wir spüren die Abwärtsbewegung schon in unserer körperlichen Verfassung und im ersten Nachlassen der Belastbarkeit.

**Was wir im 4. Jahrsiebt** an optimistischen Idealen, Unterstützung und Glück erhielten, müssen wir uns **jetzt im 7. Jahrsiebt** neu aus eigener Kraft erarbeiten. Dadurch entsteht oft ein Verzweifeln am Sinn des Lebens, eine pessimistische Grundeinstellung.

Es ist aber nur ein Verzweifeln an den materiellen Lösungen des Lebens, die nicht mehr tragen, auch wenn unser Haus, unser Partner und unser Auto noch so schön sind. Es beginnt eine geistige Selbstständigkeit, in der wir uns nicht mehr an den anderen orientieren, sondern aus uns selbst heraus neue Werte finden und weiterentwickeln.

**Bei der Spiegelungsachse am 35. Geburtstag spiegelt sich  
das 8. Jahrsiebt (49 – 55 J.)  
am 3. Jahrsiebt (20 – 14 J.).**

**Tabelle 22**

↑	<b>4. Jahrsiebt</b>		24	45		<b>7. Jahrsiebt</b>	
	Förderung erhalten von Freunden. Die eigenen Ideale entfalten. Förderung erhalten von der Familie.		23	46			Suche nach neuen sozialen und geistigen Lebensinhalten, sonst droht materiell einseitiges Denken und Handeln.
		22	47				
		21	48				
	<b>3. Jahrsiebt</b>		20	49		<b>8. Jahrsiebt</b>	
	Beginn des Erwachsenwerdens. Entdeckung eigener Ideale.		19	50			Beginn der Meisterjahre. Verwirklichung eigener Ideale. Loslassen lernen und können.
			18	51			
		17	52				
	<b>2. Jahrsiebt</b>	16	53		<b>9. Jahrsiebt</b>		
	Interesse für das eigene Wohl. Entdeckung der eigenen Sexualität. Beginn der Fortpflanzungsfähigkeit.		15	54			Freiheit als Erwachsener: Ich kann tun, was ich will. Verantwortung habe ich selbst.
			14	55			
	Übergang in die Pubertät. Freiheit in der Kindheit.		13	56			
Verantwortung haben Erwachsene.		12	57				
		11	58				
		10	59				

**Im Übergang vom 7. zum 8. Jahrsiebt** lernen wir das Loslassen, so wie wir **im Übergang vom 3. zum 4. Jahrsiebt** hoffentlich unsere Pubertät hinter uns gelassen haben.

Wenn wir nicht lernen loszulassen, ist die Gefahr groß, dass wir wieder pubertär werden um unsere früheren Erfahrungen wiederholen zu können ohne neue machen zu müssen.

Bei einer neuen Partnerschaft kann man zuerst die gewohnte Schallplatte der alten Rolle spielen, bis man wieder an die Grenze kommt, von der die Märchen erzählen, dass man ein altes Königreich verlassen muss, um durch einen tiefen Wald in ein neues Königreich zu gelangen, mit allem was so dazu gehört an Krisen, Gefahren und Erfolgen. Der Märchenheld geht den neuen Weg und wird durch seine durchlebten Krisen König.

**Thema sind die sieben Meisterjahre von 49 - 55 Jahren.**

Wir müssen nicht mehr, wir dürfen. Loslassen!

**Im 3. Jahrsiebt beginnt im Übergang vom 13. zum 14. Jahr die Pubertät**, die Fortpflanzungsmöglichkeit, erwacht das Interesse für Sexualität und später für die Entfaltung der eigenen Ideale.

**Im 8. Jahrsiebt endet im Übergang zwischen dem 55. und 56. Jahr die Fortpflanzungsmöglichkeit** zumindest für Frauen (und für Männer wird sie zu teuer). Aber auch für Männer hat die Sexualität nicht mehr den wichtigsten Stellenwert. Beziehungen zu einer Frau unter 40 Jahren sind zwar spontan interessant und aufwertend für das eigene Ego, aber bei genauerem Hinsehen liegen die Interessen und Lebensziele beider meist auf völlig unterschiedlichen Ebenen. **Die eigenen Ideale, herausgebildet im 3. Jahrsiebt, können sich jetzt im 8. Jahrsiebt wandeln** in ein Interesse für das Gemeinwohl. Nicht: „Was will ich“, sondern: „Was kann ich für die Gesellschaft tun?“

Meisterschaft im Sinne vom uneigennütigen Ratgeber, der die Geschicke von Mitmenschen, Vereinen und Firmen uneigennützig lenkt. (Auch wenn das bei Firmen schwieriger, oft kaum zu verwirklichen ist, weil materielle Interessen im Vordergrund stehen.)

Nachzudenken wäre, was **im 3. Jahrsiebt** geschehen ist und jetzt, auf einer höheren Eben seine Früchte trägt, auch wenn die Ebene im höheren Alter sicher eine andere ist.

**In meinem Lebenslauf war mit 13/14 Jahren** die Auswanderung nach Brasilien, „dem Land der Freiheit“, gleichzeitig ein Abschiednehmen von der Kindheit und der Abhängigkeit von der Mutter.

**Mit 55/56 Jahren** hatte ich das Gefühl einer Befreiung von der beruflichen Abhängigkeit. Ich konnte notfalls eine Kündigung in Kauf nehmen, falls mein freies Handeln, meine Art zu arbeiten, kritisiert wird.

Dadurch steigerte sich die inhaltliche Qualität meiner Arbeit ohne Mehrbelastung und macht mir bis heute mehr Freude.

**Bei der Spiegelungsachse am 35. Geburtstag spiegelt sich  
das 8. Jahrsiebt (56 – 62 J.)  
am 2. Jahrsiebt (13 – 7 J.).**

**Tabelle 23**

Häufige Lebensthemen.	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Häufige Lebensthemen.
<b>3. Jahrsiebt</b> Entdeckung der Sexualität. Beginn der Fortpflanzungsfähigkeit.		17	52		<b>8. Jahrsiebt</b> Interesse für das Gemeinwohl. Sexualität wird unwichtiger. Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit.
		16	53		
		15	54		
		14	55		
Übergang in die Pubertät. Verlust der Kindheit. Freiheit in der Kindheit. Ich kann tun, was ich will. <b>2. Jahrsiebt</b> Verantwortung haben die Erwachsenen. Körperliches Wachstum. Eintritt ins „Arbeitsleben“ Schule.		13	56		Übergang ins reifere Alter. Verlust körperlicher Kondition. Freiheit als Erwachsener: Ich kann tun, was ich will. <b>9. Jahrsiebt</b> Verantwortung habe ich selbst. Geistiges Wachstum. Austritt aus dem Arbeitsleben.
		12	57		
		11	58		
		10	59		
		9	60		
		8	61		
		7	62		
Verlust der Kindergartenfreunde. Verlust der Geborgenheit der Familie. „Ich bin im Kindergarten!“ <b>1. Jahrsiebt</b> In die materielle Welt hineingehen. Geburt.		6	63		Verlust der Arbeitskollegen, des Alltags am Arbeitsplatz, der beruflichen Anerkennung, der beruflichen Identität. „Ich bin Rentner!“ <b>10. Jahrsiebt</b> Was will ich vor meinem Tod noch getan haben? Sterben. In die geistige Welt hineingehen.
		5	64		
		4	65		
		3	66		
		2	67		
		1	68		
		0	69		
		-1	70		

**Im 9. Jahrsiebt** haben wir die Möglichkeit, geistig zu wachsen, so wie wir **im 2. Jahrsiebt** körperlich gewachsen sind.

Es geht uns mehr um wesentliche Dinge.

Wenn wir nicht mehr befördert werden ist das zwar kränkend, aber nicht mehr so tragisch. Uns sind andere Dinge wichtig, zum Beispiel Familie, Pflege der Partnerschaft, die Enkelkinder, der Ausbau unserer Hobbys, Planung der Zeit in der Rente, Schaffung eines Freundeskreises, der auch im Alter erhalten bleiben kann.

**Bei der Spiegelungsachse am 35. Geburtstag spiegelt sich  
das 10. Jahrsiebt (63 – 69 J.)  
am 1. Jahrsiebt (7 J. bis zur Geburt).**

Im Übergang **zum 10. Jahrsiebt**, um den Zeitpunkt des **63. Geburtstags** verlieren wir meist unseren Arbeitsplatz, unsere berufliche Identität, die einen großen Teil Unseres Selbstwertgefühls ausmacht.

**Im Übergang vom 1. zum 2. Jahrsiebt mit 6 - 7 Jahren** verlieren wir unsere Identität als Vorschulkind und bauen eine schulische Identität auf.

Was ist unsere Identität als Rentner?

Wenn wir Glück haben, können wir so unbeschwert spielen, wie im Kindesalter, Reisen machen und uns vergnügen.

Wenn wir Pech haben, bekommen wir alle möglichen Alterszipperlein, ähnlich wie die Kinderkrankheiten im gegenüberliegenden ersten Jahrsiebt. Dann erzählen wir von unseren Reisen und unseren Krankheiten, wie unsere Großeltern vom Krieg erzählten.

Identität im Alter sollte aber mehr sein.

Sie wird auch gefordert, schon allein durch den symbolischen Tod mit 70 Jahren, welcher der Geburt spiegelbildlich entspricht.

Wie leben wir unsere spirituellen, sozialen, künstlerischen und religiösen Anteile?

Bleibt in unserer Tagesstruktur genug Zeit zum Nachdenken, zum Meditieren, zum Märchenvorlesen für die Enkelkinder oder Nachbarskinder, zur Entlastung berufstätiger Menschen?

Bleibt Zeit für ehrenamtliche Arbeit?

Was wollen wir noch verwirklichen, bevor wir sterben?

Was wollen wir an geistigen Schätzen mitnehmen in die geistige Welt?

Für diese innere Arbeit eignet sich Biografiearbeit besonders, indem durch sie das Leben reflektiert werden kann und mit etwas Glück noch einige Knoten aufgelöst werden können, um entlasteter leben und dann auch losgelöster sterben zu können.

# Die Mondknotenzyklen

Der Mondknoten ist kein Planet, ist überhaupt nichts Greifbares. Er ist ein astronomischer Punkt der die Überquerung des Mondes über die Bahn der Sonne um die Erde beschreibt, den Astronomen zur Berechnung von Finsternissen verwenden.

**Die genaue Umlaufzeit des Mondknotens, ein Zyklus, beträgt 18,6134 Jahre oder 18 Jahre, 7 Monate und 9 Tage.**

Überquert der Mondknoten nach dieser Umlaufzeit den Grad, den er bei unserer Geburt hatte, wird das Mondknotentransit genannt, bei der Hälfte der Umlaufzeit findet eine Mondknotenopposition statt.

Mondknotentransite spiegeln sich in den Lebensläufen vieler Menschen als besonders markante Ereignisjahre, in denen meist um den **Sinn des Lebens** gerungen wird. Es geschehen dann Weichenstellungen für die künftige Entwicklung durch bewusste Entscheidungen, durch Begegnungen mit Menschen oder durch schicksalhafte „Zufälle“, die sich oft vorerst nicht als sinnvoll einordnen lassen.

**Überprüfe in deinem Lebenslauf einmal folgende Lebensalter:**

**Tabelle 24**

<i>Mondknotenopposition</i>	<i>9 Jahre, 3 Monate und 20 Tage</i>
<b>Mondknotentransit</b>	<b>18 Jahre, 7 Monate und 9 Tage</b>
<i>Mondknotenopposition</i>	<i>27 Jahre und 11 Monate</i>
<b>Mondknotentransit</b>	<b>37 Jahre und 2 ½ Monate</b>
<i>Mondknotenopposition</i>	<i>46 Jahre und 6 Monate</i>
<b>Mondknotentransit</b>	<b>55 Jahre und 10 Monate</b>
<i>Mondknotenopposition</i>	<i>65 Jahre und 2 Monate</i>
<b>Mondknotentransit</b>	<b>74 Jahre und 5 Monate</b>
<i>Mondknotenopposition</i>	<i>83 Jahre und 9 Monate</i>

In der Biografiearbeit ist es interessant mit diesen Zyklen zu arbeiten.

**„Was geschah in meinem Leben zu diesen Zeiten?“**

Versuche herauszufinden, ob diese Zeiten für dich wichtig waren und welche Themen sie miteinander verbinden.

Oft ist erst im Lebensrückblick aus größerer Distanz wahrnehmbar, dass in dieser Zeit wichtiges entschieden wurde.

## **Allgemeine Bedeutung der Mondknotentransite**

### **Generell:**

- Es stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens.
- Was will ich tun in meinem Leben im tieferen Sinne?
- Welche meiner inneren Anteile habe ich noch nicht gelebt?
- War das, was ich bis jetzt gelebt habe, alles? Gibt es mehr?
- Will ich mein Leben so weitermachen bis ich sterbe?
- Eine innere Ahnung einer Zielrichtung macht sich bemerkbar.
- Zufälle, die in eine bestimmte Richtung weisen, häufen sich.

### **Impulse:**

- Mein bisheriges Leben hat sich tot gelaufen!
- Ich werde etwas völlig anderes machen!
- Der Banker entschließt sich Hippie zu werden.
- Der Hippie entschließt sich Manager zu werden.
- Ich trenne mich von Bisherigem. Ich schaffe Platz für Neues!
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

### **Sozial:**

- Bin ich in der richtigen Gesellschaft?
- Passt der alte Freundeskreis noch zu mir?
- Ein neuer Freundeskreis zeigt sich zaghaft. Traue ich mich?
- Ist meine berufliche Tätigkeit zufriedenstellend?
- Macht meine Partnerschaft auch geistig einen Sinn?
- Ich trenne mich nicht vom Partner, weil etwas Besonderes vorgefallen ist, sondern weil nichts mehr vorfällt!

### **Körperlich:**

- Mondknotentransite machen weder krank noch gesund.  
Oft geschieht auch auf der körperlichen Ebene Unerwartetes, um seelisch oder geistig eine Änderung zu bewirken.
- Unfälle haben oft einen konstruktiven geistigen Hintergrund, den man meist erst einige Jahre später wahrnehmen kann.  
(Direkt danach hadert man natürlich mit dem Schicksal!)

### **Geistig:**

- Eine innere Begegnung mit sich selbst findet oft zu Zeiten der Mondknotentransite statt, auch wenn das oft nur erahnt werden kann, oder erst Jahre später verstanden wird.
- Dieser Prozess lässt sich eher in Bildern beschreiben, als in Worten. Was lehrt mich heute mein bisheriger Lebenslauf?
- In welcher möglichen Beziehung stehen die Ereignisse während der Transit- und Oppositionszeiten zueinander?

### **Psychisch:**

- Wer bin ich? Wohin soll ich mich entwickeln?
- Entwicklungs- und Entscheidungskrise.
- Traue ich mir diesen „Sprung ins kalte Wasser“ zu?
- Oder habe ich gar keine Wahl, muss ich springen?

### **Therapeutische Hilfestellung:**

- Eventuell durch regelmäßige Gespräche mit einem Berater.
- Wichtig ist es, sich tragfähige Freundschaftsbeziehungen oder Therapiegruppen zu suchen, in denen es Raum gibt neue innere Entwicklungswege entstehen zu lassen.
- Jedes Wochenende einige Zeit für sich alleine sein, trotzdem wichtige Freundschaften erneuern.

### **Psychotherapeutisch:**

- Es geht um hilfreiche Gespräche zur Wesensfindung, die sehr einfühlsam sein müssen. Es besteht eine Gefahr zur Festlegung eines künftigen Weges, den sich der Therapeut ausgedacht hat, der aber nicht dem Wesen des Patienten entspricht.
- Etwas Vertrauen in das Schicksal darf man in diesen Zeiten aber haben: Der Herrgott muss ja auch etwas zu tun haben.
- Es ist sinnvoll in der Zeit eines Transits gesund zu leben und sich Zeit für sich, für Schlaf, Traumwahrnehmung und andere innere Wahrnehmungen zu nehmen.
- Trotz dieser Unkenrufe: Es muss wirklich nichts passieren! Öfter geht ein Transit auch spurlos vorbei. Es handelt sich um einen inneren, geistigen Vorgang, der sich manchmal auch der Materie bedient, eben weil wir auf der Erde leben.

### **Autobiografisch:**

- Rückblickend lassen sich in vielen Biografien zu Zeiten der Mondknotentransite Wendungen im Lebenslauf beobachten, die langfristig zur Selbstverwirklichung führten und positive Auswirkungen für die Umwelt und die Mitmenschen hatten.
- Die Ereignisse in meinem Lebenslauf zur Zeit der Mondknotentransite sind als Beispiel in den nachfolgenden Zyklen unter **Autobiografisch:** wiedergegeben.

# Mondknotenzyklen als Themen im Lebenslauf

<b>Lebensalter:</b> <b>9 Jahre und 3 Monate</b>	<b>Die Mondknotenopposition</b> <b>kann in dieser Altersstufe bedeuten:</b>
--	--

## **Impulse:**

- Durch die ersten Verunsicherungen eventuell Bedürfnis nach Sicherheit oder nach Rückzug in die innere heile Welt.

## **Sozial:**

- Erste Krise mit den Eltern. Sie verlieren zum ersten Mal etwas von ihrem „Heiligenschein“, zum Beispiel bei Trennung der Eltern, oder wenn sich die Eltern gegenseitig schlecht machen.
- Krise mit dem sozialen Ansehen, „Scheidungskind“.
- Umzug an einen neuen Wohnort, Verlust vertrauter Freunde.
- Mögliche Krise mit der schulischen Laufbahn.
- Begegnungen mit Menschen, die zu Vorbildern werden.

## **Körperlich:**

- **Bewussteres Begreifen des Körpers.**
- Mit dem Vorbild der Eltern und der Lehrer wird die körperliche und die seelische Gesundheit gefördert.
- Gesunder Sport, körperliches sich Wohlfühlen.
- in der Natur sein können.
- Körperliche Umstellung auf eine neue Lebenssituation.
- Aufrechtere, selbstbewusstere Haltung, gefördert zum Beispiel durch Ausbildung in Judo. (Karate erst ab 14 Jahren)

## **Geistig:**

- Orientierung an Vorbildern in Märchen, Büchern oder Filmen.
- Orientierung an Menschen, die im täglichen Leben als Vorbild wahrgenommen werden: Eltern, ältere Geschwister, Handwerker, Lehrer, Nachbarn, Onkel und Tanten, Großeltern.

## **Psychisch:**

- Erste Fähigkeit, sich selbst etwas wahrzunehmen.
- Erste, noch unbewusste Entdeckung von Fähigkeiten und Persönlichkeitsanteilen, die nichts mit der Erziehung und dem Erbgut der Eltern zu tun haben. Die Eltern sagen dann: „Das hat das Kind nicht von uns!“
- Stolz auf sich selbst sein: „Ich habe für meine Hausaufgaben ein Sternchen in der Schule bekommen!“



### **Therapeutische Hilfestellung:**

- Ist durch die Eltern selten möglich, da sie Krisen oft nicht bemerken. Aufmerksame Lehrer, Paten, Nachbarn oder Verwandte sehen das früher, können Hilfestellung geben.

### **Autobiografisch:**

- Ich begegnete in dieser Zeit zwischen 9 - 13 Jahren vielen spirituellen Menschen. Sie kamen zu uns, um den 84-jährigen Nikolai Scheiermann zu besuchen, der bei uns wohnte. Er hatte Briefwechsel mit Tolstoi, Gandhi, Aurobindo, Ramana Maharshi und deren Meisterschüler besuchten ihn.
- Ich lernte, dass sich liebenswerte Menschen in religiösen und geistigen Wahrheiten durchaus widersprechen können.
- Ich konnte durch sie spirituelle Weltbilder kennen lernen die nicht von den Eltern oder dem Dorfpfarrer vorgegeben waren.
- Mich hat der zweimal im Jahr vorbeiziehende Schäfer mit seinen Hunden und Schafen stark beeindruckt. Er lebte ein einfaches, freies Leben und ich wollte auch Schäfer werden.  
Inzwischen bin ich 20 mal umgezogen, habe einfach gelebt und bin als Sozialpädagoge im übertragenen Sinne auch „Schäfer“ geworden, zum Beispiel für arbeitslose Jugendliche.

**Lebensalter:**

**18 Jahre und 7 Monate**

**Der Mondknotentransit**

**kann in dieser Altersstufe bedeuten:**

### **Impulse:**

- Erste Schritte in Richtung Selbstverwirklichung
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.
- Verteidigung innerer Ideale und Überzeugungen

### **Sozial:**

- Mögliche Krise mit Eltern, dem Beruf, dem sozialen Ansehen.
- Mögliche Krise mit der schulischen Laufbahn.
- Ideelle Ausformung eines inneren Lebensziels, Utopien über die Welt, die sich eventuell erst später realisieren lassen.
- Begegnungen mit Menschen, die einen wichtigen Impuls geben oder die zu Vorbildern werden. Diese Ideen lassen sich oft noch nicht leben, weil die innere und äußere Selbstständigkeit nicht stark genug ist und die Abhängigkeiten von Eltern, Schule und Ausbildung es noch nicht zulassen.

### **Körperlich:**

- Bewussteres Begreifen des Körpers, aufrechtere Haltung.
- Körperliche Umstellung auf eine neue Lebenssituation.

- Stärkere Auseinandersetzung mit der Sexualität.

### **Geistig:**

- Höhere innere geistige Kraft wahrnehmen und aufbauen.
- Wahrnehmung oder Ahnung von künftigen Lebenszielen.
- Oft wird jetzt ein Impuls gelegt, eine „Weichenstellung“ vorgenommen, die sich erst später auswirkt.
- Noch stärker als mit 9 ¼ Jahren: Orientierung an ideellen Vorbildern (wie Gandhi oder dem Dalai Lama) und an realen Menschen, die im täglichen Leben als Vorbild wahrgenommen werden. (der Handwerksmeister, Lehrer, Professor oder auch der Nachbar oder Onkel, Tante)
- Gefahr der absichtlichen Manipulation durch Sekten oder Abhängigkeit von den Idealen des Freundeskreises, wie den Jugend-Musikkulturen, die mit Drogen verbunden sind.
- Auch erste Befreiung von den vorgegebenen Idealen der Familie und des Freundeskreises.

### **Psychisch:**

- Wahrnehmen einer innerlich starken Kraft
- Fähigkeit, zu sich selbst zu stehen, stolz auf sich selbst sein.
- Entdecken von Fähigkeiten, Persönlichkeitsanteilen, die nichts mit der Erziehung und dem Erbgut der Eltern zu tun haben.

### **Therapeutische Hilfestellung:**

- Sollte sehr behutsam sein, da der junge Mensch bewusst seine eigene Welt sucht und sich nicht beeinflussen lassen will.
- Sinnvoller ist es den Einstieg in die berufliche Welt zu fördern, helfen eine Ausbildungsstelle zu finden oder eine gute Studienberatung zu suchen, welche die Fähigkeiten des jungen Erwachsenen mehr berücksichtigt als die Wünsche der Eltern.  
Ein Vater: „Ich wollte immer Arzt werden, mein Sohn soll die Chance dazu bekommen uns soll Medizin studieren!“  
Wenn der Sohn brav ist macht er das, ohne zu überlegen, welcher Beruf ihm eigentlich entspricht.

### **Autobiografisch:**

- Am stärksten beeinflusst hat mich mit knapp 18 Jahren der Rat von Herrn Dr. Vierl, 1966 Leiter der anthroposophischen Heilerzieherausbildungsstätte in Bad Boll, in der mich mein Vater anmelden wollte. Er ignorierte höflich den Wunsch meines Vaters, erkundete meine Wünsche (Holzschnitzer) und schlug den Beruf des Schreiners mit gestalterischem Hintergrund vor. Später, mit Gesellenbrief und Mittlerer Reife, könne ich dann

Sozialpädagogik studieren und frei sein, von den Ideen meines Vaters. Danach könnte ich die Leitung einer staatlichen Einrichtung übernehmen. Falls ich mich dann der Anthroposophie zuwenden wollte, wäre es mein freier Entschluss, sagte der Anthroposoph! (Und so kam es tatsächlich in meinem Leben) Freiheit ist einer der höchsten Grundsätze der Anthroposophie.

- In meiner ersten Lehrstelle als Schreiner hatte ich eine Krise mit dem autoritären Ausbilder. Ich kündigte mit 18 ½ Jahren, zog zur neuen Familie meines Vaters, von dessen zweiter Frau ich mich ganz angenommen fühlte, und setzte die Ausbildung in einer nahegelegenen Schreinerei fort. In der Freizeit begann ich im heilpädagogischen Jugendheim mit geistig Behinderten zu arbeiten, was den Impuls für mein späteres Studium legte.
- In der Zeit zwischen 18 ½ - 19 ½ J. übernahm ich von unserem Familienfreund Benno Schmucker ein pragmatisches Weltbild, das, ohne esoterisches Gehabe, Astrologie, Anthroposophie, geistige Welten, Kräuter und Heilmittel lebenspraktisch nützt.
- Glückliche, verliebte erste Partnerschaft (ein Jahr lang)
- Als ich 19 ½ J. alt war starb meine zweite Mutter, zerbrach meine erste Partnerschaft, endete meine Schreiner Ausbildung. Ich gewann den damals noch zwingenden Gerichtsprozess zur Anerkennung als Wehrdienstverweigerer und entschloss mich zum Entwicklungsdienst in Marokko, der mich stark beeinflussen sollte. Auch wenn dies ein Jahr später als der exakte Mondknotentransit mit 18 ½ Jahren stattfand, sehe ich diese Ereignisse als mondknotentypisch.
- In Marokko erfüllte sich mein unerfüllter Wunsch aus meiner Schulzeit, Sprachen zu lernen: Arabisch, französisch, englisch.

**Lebensalter:**

**27 Jahre und 11 Monate**

**Die Mondknotenopposition**

**kann in dieser Altersstufe bedeuten:**

### **Impulse:**

- Ich lasse die letzten Reste von Kindheit und Jugend hinter mir.
- Ich löse mich von der Beeinflussung durch meine Familie.
- Ich trenne mich von Bisherigem. Ich schaffe Platz für Neues!
- Ich mache etwas völlig anderes. Ich werde selbständig.
- Ich gehe meinen eigenen Weg in die Welt.
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

### **Sozial:**

- Mögliche Krise mit den Eltern, Ablösungsprobleme oder missglückte Ablösung, Abhängigkeit oder extreme Trennung mit Schwierigkeiten des totalen Alleinseins.
- Mögliche Krise mit der schulischen Laufbahn, das Studium sollte abgeschlossen sein. Mögliche Krise mit dem Beruf, die Eltern können bei Berufskrisen nicht mehr helfen.
- Mögliche Krise mit dem sozialen Ansehen, das nicht mehr mit dem Status des Elternhauses identisch ist.
- Ausformung innerer Lebensziele.
- Begegnungen mit Menschen die wichtige Impuls geben.
- Partnerschaftserfahrungen, Partnertrennungen, Familiengründung.
- Im Positiven den Schritt in die neue Welt wagen und gewinnen!

### **Körperlich:**

- Im Vollbesitz der körperlichen und sexuellen Kräfte.
- Körperliche Umstellung auf eine neue Lebenssituation, zum Beispiel an einem neuen Arbeitsplatz
- Anpassung an die Lebensweise des Partners, z. B. mehr Sport.
- Wenn eigene Kinder auf die Welt kommen, starke körperliche Belastung, Ernährungsumstellung, Rauchen aufhören.

### **Geistig:**

- Höhere innere geistige Kraft wahrnehmen und aufbauen, trotz der Gefahr, dass dieser Impuls im Alltag oft untergehen kann!
- Oft wird jetzt unbemerkt für den späteren Lebenslauf eine „Weichenstellung“ vorgenommen, die sich erst später auswirkt
- Orientierung am Chef, am Arbeitsplatz, an den Kollegen
- Das Arbeitsklima der ersten Arbeitsstele ist oft prägend für das spätere berufliche Selbstverständnis
- Positiver Idealismus, mutig in die Welt hineingehen

### **Psychisch:**

- Fähigkeit, zu sich selbst zu stehen
- Entdeckung von weiteren Fähigkeiten, von Persönlichkeitsanteilen, die nichts mit der Erziehung und dem Erbgut der Eltern zu tun haben. Einen eigenen Weg gehen.
- Stolz sein auf sich selbst, trotz Zweifel, ob alles gut gehen kann.

### **Therapeutische Hilfestellung:**

- Ist jetzt über Psychotherapie, beratende Gespräche möglich. Das therapeutische Gespräch kann – mit etwas Glück – behutsam trennen, zwischen den restlichen elterlichen Anteilen, die

überwunden werden müssen und den Anteilen, die der eigenen inneren Welt entsprechen. Es kann ermutigen, eigene Wege einzuschlagen.

### **Autobiografisch:**

- Ich schrieb meine Diplomarbeit (Stress).
- Meine 2. Partnerin trennte sich nach sechsjähriger Beziehung von mir, zum Abschluss meiner Diplomarbeit (Krise).
- Die schöne Welt des Studiums war zuende.
- Ich fand für drei Monate eine Anstellung als Lebensberater und Astrologe, war danach 4 Monate arbeitslos (Krise)
- Anschließend fand ich die ideale erste Stelle (Sozialpädagogin in der Erziehungsberatung) die mich beruflich sehr förderte.
- Beginn meiner dritten, vier Jahre dauernden Partnerschaft.

<b>Lebensalter:</b>	<b>Der Mondknotentransit</b>
<b>37 Jahre und 2 ½ Monate</b>	<b>kann in dieser Altersstufe bedeuten:</b>

### **Impulse:**

- Mein bisheriges Leben hat sich tot gelaufen.
- Ich mache etwas völlig anderes.
- Der Banker entschließt sich Hippie zu werden.
- Der Hippie entschließt sich Manager zu werden.
- Ich trenne mich von Bisherigem. Ich schaffe Platz für Neues!
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

### **Sozial:**

- Sinnkrise: Jetzt ist mein halbes Leben rum!
- Will ich diesen Beruf, diese Arbeit bis zur Rente?
- Opfere ich mich für irgend etwas? Was will ich?
- Kann ich doch noch studieren? Oder etwas ganz anderes tun?
- Was ist mein inneres Lebensziel für die nächsten 30 Jahre bis zur Rente?
- Habe ich meine Utopien darüber, was ich für die Welt leisten kann, wenigstens teilweise realisiert?
- Wichtige Zufälle, Begegnungen mit Menschen, die einen wichtigen Impuls geben.
- Häufig Partnertrennungen, da die früher verbindenden Gemeinsamkeiten an Bedeutung verloren haben und jeder sich in eine andere Richtung entwickelt hat. Der Sinn, der jetzt in einer Beziehung gesucht wird ist ein anderer als 15 Jahre zuvor.
- Es ist aber in einer langjährigen Beziehung auch möglich, auf einer höheren Ebene wieder Gemeinsamkeiten zu finden.

### **Körperlich:**

- Gesundheitsmäßig nichts, was direkt mit dem Mondknoten zu tun hat. Eventuell Probleme, die eher psychisch bedingt sind, sogar Unfälle.
- Eventuell körperliche Umstellung auf neue Lebenssituationen
- Ganz häufig: Stress durch Überarbeitung, der dank körperlicher Gesundheit noch weggesteckt werden kann. Der Stress kann sich aber schon indirekt auf andere Lebensbereiche wie die Partnerschaft oder den nächtlichen Schlaf auswirken.

### **Geistig:**

- Intuitive Wahrnehmung von Lebenszielen, die bisher nicht gelebt wurden.
- Orientierung an inneren Wirklichkeiten.
- Oft wird jetzt bewusst eine geistige Weichenstellung vorgenommen, oder ein Schicksalsschlag zwingt einen, den Lebensweg radikal zu ändern. Solche Schicksalsschläge kann man aber meist erst im Nachhinein verstehen, dann sogar gut heißen. Partnertrennungen schaffen oft völlig neue Situationen, die Richtungsänderungen im Lebenslauf bewirken.

### **Psychisch:**

- Wahrnehmen einer innerlich starken Kraft zur Verwirklichung von sich selbst, auch wenn es oft unsicher ist, in welche Richtung dies geschehen soll.
- Oft entwickeln sich völlig neue Zielrichtungen und setzen sich vehement durch. Entdeckung von ureigenen Fähigkeiten, die bisher nicht gelebt wurden.
- Positiver Idealismus, doch noch was machen zu wollen und zu können. Mut, dies alles zu wagen.
- Stolz auf sich selbst sein, trotz Zweifel, ob das gut gehen kann.
- Bei Frauen oft Torschlusspanik: Kind oder nicht, mit Partner oder ohne.

### **Therapeutische Hilfestellung:**

- Ist jetzt möglich, da eine eigene innere und äußere Welt gesucht wird und oft Gesprächsbedarf besteht, ob dies erlaubt ist und wie das realisierbar ist. Mit Ratschlägen kann man jetzt viel richtig machen, wenn man wirklich Zeit und Beziehungsfähigkeit genug hat, verborgene wichtige Anteile der Persönlichkeit zutage zu fördern! Aber keine Angst vor Fehlern: Oft setzt sich die innere Wirklichkeit sogar entgegen der Ratschläge der Therapeuten in die richtige Richtung durch!

## **Autobiografisch:**

- Wieder eine Partnertrennung.
- Die Arbeit als Leiter einer Jugendberatungsstelle war schön und völlig zufriedenstellend, aber es fehlte eine Entwicklungsmöglichkeit.
- Ich entschloss mich, nach Brasilien auszuwandern, zumindest zu versuchen, ob es geht.
- Ich nahm drei Monate Urlaub, setzte meinen Stellvertreter als Leitung der Beratungsstelle ein und versuchte in Brasilien Fuß zu fassen. Das scheiterte.
- Ich kam aus Brasilien zurück und arbeitete jetzt unter meinem früheren Stellvertreter weiter, suchte aber neue Wege und begann, parallel zu meiner Arbeit als Sozialpädagoge, ein Zweitstudium (Philosophie, Psychologie und Soziologie).
- Ich hatte mich absichtlich „entwurzelt“ um frei zu sein, in Brasilien bleiben zu können. Nach der Rückkehr hatte ich zwei Jahre Schwierigkeiten durch den brasilianischen Untermieter in meiner Wohnung der mir mein zuhause unerträglich machten, so dass ich nach Auswegen suchte.
- Der Sinn der Krise mit 37 Jahren wird heute nachträglich von mir verstanden. Die Krise erleichterte es mir, meine Sicherheiten des Lebens in München nicht mehr so wichtig zu nehmen.
- Mit 42 Jahren lernte ich meine jetzige Frau kennen und war kurzfristig bereit zu ihr nach Berchtesgaden zu ziehen und ganz neue persönliche und berufliche Entwicklungswege gehen zu können. (Aufbau und Leitung einer Klinik für übergeordnete Jugendliche, Ausbildung zum Heilpraktiker)

**Lebensalter:**

**46 Jahre und 6 Monate**

*Die Mondknotenopposition*

*kann in dieser Altersstufe bedeuten:*

### **Impulse:**

- Ich werde alt!
- Mein Leben hat sich tot gelaufen.
- Ich habe meine Lebensänderung, die ich mit 37 ½ schon machen wollte, versäumt!
- Ich will jetzt noch mein Leben ändern, auch wenn es jetzt noch schwerer ist.
- Ich trenne mich von Bisherigem. Ich schaffe Platz für Neues!
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

### **Sozial:**

- Will ich diesen Beruf, diese Arbeit noch bis zur Rente weitermachen? Bin ich zu feige?
- Mache ich nur weiter, weil ich es nicht anders gelernt habe?
- Kann ich doch noch realistisch etwas ganz anderes tun?

### **Körperlich:**

- Gesundheitsmäßig häufig Überlastungen durch zu viel Arbeit: Burn-out, Hörsturz, Tinnitus, weil die körperliche Schwächung durch das zunehmende Alter ausgeblendet wird, bis zum tatsächlichen Krankheitsbeginn, der oft plötzlich kommt.
- Eventuell körperliche Umstellung auf neue Lebenssituationen.
- **Lernen qualifiziert faul zu werden!**
- Vorsichtshalber mal zu einem guten Heilpraktiker, Alternativmediziner oder Psychotherapeuten gehen, der Klartext redet und auf die Gefahr durch zu viel Stress hinweist.  
Das Medikament Neurodoron (WELEDA, rezeptfrei) ist oft wunderbar hilfreich bei Stress und Kopflastigkeit, sollte aber nicht als Droge eingesetzt werden, wenn der Stress unreflektiert beibehalten wird. Wenn der Stress kurzfristig noch sein muss, hilft es trotzdem, aber es ist gefährlich, es dann zu verwenden, wenn kein Therapeut beurteilt, wie kritisch die Lage ist. Du selbst hast da meist einen „blinden Fleck!“

### **Geistig:**

- Sinnkrise: Jetzt geht mein Leben ewig so weiter!
- Was ist mein inneres Lebensziel für die nächsten 20 Jahre?
- Habe ich meine Ziele wenigstens teilweise realisiert? Kann ich noch etwas tun, was Sinn macht für die Welt?
- Häufig konstruktive Zufälle und Begegnungen mit Menschen die wichtige Impulse geben.
- Höhere innere geistige Kraft wahrnehmen und aufbauen.
- Orientierung an inneren Wirklichkeiten.
- Bewusstere Wahrnehmung von Lebenszielen, die bisher nicht gelebt wurden.
- Eine der letzten Chancen eine wirkliche „Weichenstellung“ vorzunehmen, die den Lebenslauf radikal ändern kann.

### **Psychisch:**

- Etwas „beleidigt sein“, weil der Körper nicht mehr so leistungsfähig ist und sich dies auch seelisch bemerkbar macht.
- Wahrnehmen einer Unsicherheit in der Verwirklichung von sich selbst. Welche Richtung soll ich einschlagen?



### **Therapeutische Hilfestellung:**

- Ist jetzt oft sinnvoll, da eine eigene innere und äußere Welt gesucht wird und Gesprächsbedarf besteht.
- Welche Möglichkeiten stehen mir noch offen? Sind diese realistisch? Dies lässt sich besser im Gespräch mit gleichaltrigen oder einem Berater erkunden.

### **Autobiografisch:**

- In diese Zeit fiel wieder ein Jahr Arbeitslosigkeit. Ich nutzte sie zum Lernen auf die Heilpraktikerprüfung und zum Schreiben. Resultat wurde mein Buch: Partnerschaftsastrologie.
- Neubeginn der Arbeit in einer Erziehungsberatungsstelle.

<b>Lebensalter:</b>	<b>Der Mondknotentransit</b>
<b>55 Jahre und 9 ½ Monate</b>	<b>kann in dieser Altersstufe bedeuten:</b>

### **Impulse:**

- Jetzt kann ich machen was ich Lust habe
- Wie komme ich noch durch, bis zur Rente?
- Ich traue mich, etwas Neues anzufangen, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

### **Sozial:**

- Oft Veränderung im Freundeskreis, in der Partnerschaft oder in der Arbeit, die schwer zu verkraften sind.
- Sinnkrise: Jetzt ist mein aktives Leben beinahe vorbei!
- Halte ich diesen Beruf, diese Arbeit bis zur Rente durch?
- Opfere ich mich für meine Familie, für meine Sicherheit?
- Kann ich noch etwas ganz anderes tun, oder geht es einfach nicht mehr? Was ist mein Lebensziel, materiell, sozial und spirituell für die Zeit im Alter?
- Was waren wichtige Zufälle? Wirkt noch etwas hinein in die Zukunft?
- Welche Begegnungen mit Menschen gaben mir einen wichtigen Impuls? Pflege ich diese Begegnungen?  
Was kann ich an andere weitergeben?

### **Körperlich:**

- Gesundheitsmäßig wohl nichts, was mit dem Mondknoten zu tun hat, der macht nicht krank. Aber in diese Zeit fällt das Auftreten chronischer Krankheiten. Auseinandersetzung mit dem Tod. Auch weil Menschen im Freundes- und Bekanntenkreis immer häufiger sterben. Probleme, die eher psychisch bedingt

sind, sogar Unfälle. Hintergrund ist meist Überarbeitung und Stress. (Statistisch sind mit 56 J. die häufigsten Herzinfarkte)

### **Geistig:**

- Es wird Zeit für einen bewussteren spirituellen Weg.
- Orientierung an inneren Wirklichkeiten.
- Wahrnehmung von neuen Lebenszielen.
- Oft wird jetzt bewusst eine Weichenstellung vorgenommen, die den Lebenslauf radikal ändert. Oder diese Richtungsänderung geschieht schicksalhaft.

### **Psychisch:**

- Wahrnehmen einer innerlich starken Kraft zur Verwirklichung von sich selbst: „Ich habe mein Ei gelegt!“
- Ich kann jetzt machen, wozu ich Lust habe!
- Oft entwickeln sich völlig neue Zielrichtungen und setzen sich vehement durch.
- Entdeckung von neuen Fähigkeiten.
- Verwirklichung ureigenster Ziele.

### **Therapeutische Hilfestellung:**

- Ist jetzt möglich, da eine eigene innere Welt gesucht wird und Gesprächsbedarf besteht, Austausch wird gesucht.
- Der Sinn des Lebens rückt immer mehr in den Mittelpunkt. Durch Seminare mit therapeutischem Hintergrund oder direkt durch Psychotherapie oder Biografiearbeit kann das Leben bewusster werden, durch Austausch in der Gruppe auch bereichert werden.
- Der Aufbau eines guten Freundeskreises, der inneren Zielrichtungen entspricht ist wichtig, besonders auch fürs spätere Alter, wenn sich keine beruflichen Kontakte mehr ergeben.

### **Autobiografisch:**

- Meine Arbeit in der Kliniksozialarbeit im Fachbereich Orthopädie weitete sich aus zur sozialtherapeutischen Arbeit im neu entstandenen Fachbereich Psychosomatik.
- Vertiefende Arbeit in anthroposophischer Medizin.
- Keine Partnerschaftskrisen! Die Beziehung ist seit 18 Jahren sehr gut und für beide Partner stabilisierend.
- Biografiearbeitsseminare gemeinsam mit meiner Frau.
- Arbeit an den ersten Seminarskripten, die zu diesem Buch führten.