

Das 9. Jahrzehnt (56 - 62 Jahre)

Alter	Jahr	Die Spiegelungsachse mit:			
		31,5 J.	35 J.	42 J.	
		hat mögliche Entsprechungen zum Lebensalter mit			
52		8. Jahrzehnt, Jupiter. Ich gebe Wissen weiter.			
53		Interesse für das Gemeinwohl. Sexualität wird unwichtiger.	10 J.	17 J.	31 J.
54		Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit. Neue Interessen.	9 J.	16 J.	30 J.
55		Geistiges Wachstum, wie will ich mich verwirklichen?	8 J.	15 J.	29 J.
56		Übergang ins reifere Alter. Verlust körperlicher Kondition.	7 J.	14 J.	28 J.
57		Die beruflichen Grenzen sind erreicht. Neue soziale Ziele?	6 J.	13 J.	27 J.
58		Freiheit als Erwachsener:	5 J.	12 J.	26 J.
59		Ich kann tun, was ich will, Verantwortung habe ich selbst.	4 J.	11 J.	25 J.
60		Anerkennender Rückblick auf das Arbeitsleben: Habe genug getan!	3 J.	10 J.	24 J.
61		9. Jahrzehnt, Saturn. Ich gebe Aufgaben ab.			
62		Austritt aus dem Arbeitsleben, Verlust beruflicher Identität.	2 J.	9 J.	23 J.
63		Neubeginn! Neue Freundschaften, Verwirklichung von Ideen.	1 J.	8 J.	22 J.
64		Anerkennung der Realität: Ich bin Rentner. Neue Orientierung.	0 J.	7 J.	21 J.
65		Die Chancen beruflicher Unabhängigkeit: Neue, freie Aufgaben.	6 J.	20 J.	
66		10. Jahrzehnt, Uranus. Es ändert sich.			
			5 J.	19 J.	
			4 J.	18 J.	
			3 J.	17 J.	
Die 7-Jahres-Zyklen (dunkelblau) geben Lebensrhythmen, Lebensthemen vor. Ende des Jahrzehnts: 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 Hilfe und Mut, beides hilfreich 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					

55 J.	Die 9. Lebensstufe
--------------	---------------------------

Ein Großteil der Pflichtarbeit ist getan.

Was will ich freiwillig tun im sozialen oder künstlerischen Bereich?

Mit dem zuende gehenden 8. Jahrzehnt können wir als Erfahrungswert mitnehmen: wir sind Meister!

- Wir dürfen delegieren, Fehler zulassen, andere fördern.
- Weniger arbeiten, geistige Ziele anstreben.
- Was will ich vor meinem Tode noch Sinnvolles tun?
- Kunst. Mein Spätwerk.

- Die berufliche Führung abgeben.
- Abschließen der beruflichen Lebensaufgaben.
- Wechsel in beratende Funktion.
- Verlust der bisherigen Arbeit.
- Loslassen. Loslösung.
- Vorbereitung auf andere Lebensinhalte.
- Neuen Lebenssinn entdecken.
- Zeit nehmen für sich selbst und
- Zeit nehmen für die Beziehungen in denen man lebt.
- Wirklich erwachsen werden.
- Freie, eigene Zukunftsentscheidungen.
- Verwirklichung der „Hobbys“.
- Vorausplanung und Vorbereitung des späteren Ruhestandes.

Saturn steht nach dem 2. Umlauf wieder am Geburtspunkt

Der Saturnzyklus hat 29,5 J. Seine Viertel sind ungenauer. 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 Beginn des 3. Saturnzyklus findet je nach dem individuellen Geburtsjahr, in der Zeit zwischen 58 J. und 59 J. statt und dauert zwischen 1 - ½ Jahren mit wechselnder Intensität. Er hat Ähnlichkeit mit dem ersten Saturn-Transit, der mit 29 ½ Jahren stattfand. Damals ging es meist um das definitive Erwachsen werden, um Selbständigkeit, letzte Abnabelung von den Eltern.

Versuchen wir uns zu erinnern, was damals tatsächlich war. Das ist wichtig. Und holen wir uns ins Gedächtnis, was die Krise damals nachträglich uns gebracht hat. Dann können wir die jetzige Krise auf einer höheren Ebene verstehen, vielleicht sogar glauben, dass sie – nachträglich – nützlich sein könnte wie damals. Natürlich sind wir nicht mehr so jung und haben weniger körperliche Reserven.

- In dieser Zeit des Saturntransits fühlen wir uns wie gelähmt.
- Es geht nicht recht weiter, die Dinge kommen nicht ins Fließen!
- Es sieht ernst aus. Man fühlt sich müde.
- Wiederholung der Midlifecrisis.
- Der Zusammenbruch des bisherigen Weltbildes wird vielleicht

jetzt erst bewusst. Dagegen anzukämpfen ist zwar wichtig, aber direkt können wir oft nichts bewirken, besser ist sich nüchtern einen Überblick über das Chaos verschaffen.

- Wir können versuchen, alles Alte wegzuräumen, damit wir dann, wenn wieder ein neuer Weg möglich ist, frei und bereit sind diese neue Richtung wahrzunehmen und einzuschlagen.
- Hilfreich ist es, bei allen Saturntransiten mit der Zeit zu arbeiten, mit dem Rhythmus. Saturn heißt griechisch Chronos: Zeit.
- Den Tagesrhythmus strukturieren. Zum Beispiel:
- Um 7h00 aufstehen, Brötchen kaufen und frühstücken, auch wenn man arbeitslos ist oder als Manager Hektik hat.
- Regelmäßig um 12h30 Mittagessen in angenehmer Atmosphäre, eventuell jemand zum Essen einladen.
- 18h00 Abendessen in Gemeinschaft mit der Familie, Partner oder Freunden ist der wichtigste Termin des Tages und soll so ernst genommen werden, wie ein Geschäftstermin! Selbst Kochen wenn möglich, keine Hektik, gute Atmosphäre, die Arbeitswelt draußen lassen. Die Zeit, die dadurch „verloren“ geht, bekommen wir durch gesündere Nerven und klarere Entscheidungsprozesse am nächsten Tag wieder zurück!
- So habe ich in der Zeit meiner 2 Jahre Arbeitslosigkeit mein Astrologiebuch geschrieben, in dem ich diese Rhythmen eingehalten habe, auch wenn es Tage gab, an denen ich nicht schreiben konnte. Aber den Rhythmus habe ich eingehalten.

62 J.

Die 10. Lebensstufe

Mit der Rente entfällt die berufliche und finanzielle Bestätigung. Es bleibt, was man sich sonst an Beziehungen erarbeitet hat.

- Wie plane ich meine künftige Rente,
- Wie plane ich meine Freizeit.
- Wie ändert sich mein Sinn des Lebens, wenn die berufliche Bestätigung wegfällt?
- Welche Beziehungen kann ich auch in der Rente aufrechterhalten, welche muss ich neu aufbauen?
- Welches soziale oder künstlerische Engagement werde ich verstärken?

Spiegelungen

Spiegelungen erweitern den Blick auf das Thema des Jahrsiebtes durch Gegenüberstellung und Vergleichen mit anderen Jahrsiebten.

Nehmen wir den **Mittelpunkt des Lebens mit 31½ J.** an, wie *Gudrun Burkard* und *O'Neil*, spiegelt sich

die **geistige Entfaltung im 9. Jahrsiebt** (von 56 - 62 J.)

an der **körperlichen Entwicklung im 1. Jahrsiebt** (6 J. - Geburt)

Die Spiegelungsachse mit 31,5 Jahren

Häufige Lebensereignisse	Jahr	Alter	31,5	Alter	Jahr	Häufige Lebensereignisse
			31			
		7		55		
Übergang vom Kindergarten in die Schule. Verlust der Gemeinschaft des Kindergartens und der Familie. Ich kann tun, was ich will, Verantwortung hat meine Familie. Ich lerne selbständig gehen und sprechen. Eintritt in das Leben der Familie.		6		56		Übergang ins reifere Alter Verlust körperlicher Kondition Freiheit als Erwachsener: Ich kann tun, was ich will 9. Jahrsiebt Verantwortung habe ich selbst. Geistiges Wachstum Austritt aus dem Arbeitsleben
		5		57		
		4		58		
		3		59		
		2		60		
		1		61		
		0		62		

Entsprechungen der Ereignisse, Spiegelungsachse mit 31,5 Jahren Persönliche Eintragungen

Ereignisse der Jahre eintragen	Jahr	Alter	31,5	Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre eintragen
			31			
		30		32		
		11		51		
		10		52		
		9		53		
		8		54		
		7		55		
		6		56		
		5		57		
		4		58		
		3		59		
		2		60		
		1		61		
		0		62		

Legen wir den **Mittelpunkt des Lebens auf 35 Jahre**, wie *Wais* und andere, spiegelt sich
die geistige Entfaltung im 9. Jahrsiebt (von 56 - 62 J.)
an der körperlichen Entwicklung im 2. Jahrsiebt (13 - 7 J.)

Die Spiegelungsachse mit 35 Jahren

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

Im 9. Jahrsiebt haben wir, die Möglichkeit, geistig zu wachsen, so wie wir im zweiten 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.

Legen wir den **Mittelpunkt des Lebens auf 42 Jahre**, wie *Rudolf Steiner* und andere, spiegelt sich die **geistige Entfaltung im 9. Jahrsiebt** (von 56 - 62 J.) an der **seelischen Entwicklung des 4. Jahrsiebts** (27 - 21 J.)

Die Spiegelungsachse mit 42 Jahren

Häufige Lebensereignisse	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Häufige Lebensereignisse
5. Jahrsiebt Eine eigene Familie gründen. In die Welt hineingehen. Einen Weg einschlagen, Karriere.		41	42		8. Jahrsiebt Interesse für das Gemeinwohl. Sexualität wird unwichtiger. Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit.
		31	52		
		30	53		
		29	54		
	28	55			
Aus dem Schutz und der Förderung der Familie hinausgehen. Ich kann tun, was ich will. 4. Jahrsiebt 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. 9. Jahrsiebt 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. 3. Jahrsiebt		20	63		Verlust der Arbeitskollegen, des Alltags am Arbeitsplatz, der beruflichen Anerkennung, der beruflichen Identität: „Ich bin Rentner!“ 10. Jahrsiebt
		19	64		
		18	65		
		17	66		

Persönliche Eintragungen

Ereignisse der Jahre eintragen	Jahr	Alter	Alter	Jahr	Ereignisse der Jahre eintragen
		41	42		
5. Jahrsiebt		31	52		8. Jahrsiebt
		30	53		
		29	54		
		28	55		
		27	56		
		26	57		
4. Jahrsiebt		25	58		9. Jahrsiebt
		24	59		
		23	60		
		22	61		
		21	62		
		20	63		
		19	64		
3. Jahrsiebt		18	65		10. Jahrsiebt
		17	66		
		8	75		
Geburtsjahr eintragen >		0	83		

Zwischen 21 und 27 Jahren gehe ich immer weiter in die Welt hinein wie im Kinderlied „Hänschen klein“:

„Aber Mama weinet sehr, hat ja nun kein Hänschen mehr“.

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 mehr machen.

Mit dem 63. Geburtstag überschreite ich die Grenze zum Rentenalter, zumindest symbolisch. Jetzt muss ich meine Zukunft im Alter planen, möglichst vorher schon.

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.

Rückblickend können wir uns im 9. Jahrsiebt fragen:

Was wurde in der Zeit vom 22. - 27. Jahr hilfreich angelegt für heute.

Was wurde in der Zeit vom 7. - 13. Jahr hilfreich angelegt für heute.

Was wurde in der Zeit von der Geburt bis zum 6. Jahr hilfreich angelegt, damit ich heute mein Leben besser bewältigen kann.

Übung:

Um nicht im eigenen Saft zu schmoren und zu grübeln, was wenig hilfreich ist, reicht es, sich kurz Notizen über diese drei Jahrsiebte zu machen, die mit dem neunten in Beziehung stehen.

Dann sollten im Freundeskreis Menschen gefunden werden, die bereit sind, sich darüber auszutauschen. Jeder erzählt eine Viertelstunde lang, was, aus der damaligen Zeit, ihm heute hilft.

Das Zuhören ist das Wesentliche an dieser Übung.

Genau dadurch kommt man über die „Selbstbebrütung“ hinweg, nimmt neue Sichtweisen auf, entwickelt sich weiter.

Verwendete und empfohlene Literatur

Autor	Titel	Verlag	ISBN
Archianti, Pietro	Kunstwerk Biografie	Archianti Verlag	978-3-937078-07-6
Burkard, Gudrun	Das Leben in die Hand nehmen	Freies Geistesleben	3-7725-1217-8
Burkard, Gudrun	Schlüsselfragen zur Biographie	Freies Geistesleben	3-7725-1233-X
Glöckler, Michaela	Die Biographie des Menschen	Gesundheitspflege initiativ	3-932161-03-3
Glöckler, Michaela	Lebenskrisen als Zukunftschancen	Gesundheitspflege initiativ	3-9326444-18-5
Glöckler, Michaela	Macht in der zwischenmenschlichen Beziehung	Johannes M. Mayer	978-3-86783-001-0
Flensburger Hefte	Biographiearbeit, Heft 31	Flensburger Hefte Verlag:	3-926841-31-1
Flensburger Hefte	Biographiearbeit II, Sonderheft	Flensburger Hefte Verlag:	3-926841-48-6
Guardini, Romano	Die Lebensalter	Topos Taschenbücher	3-7837-1256-5
Klaus, Albrecht	Partnerschaftsastrologie oder: Wie heißt dein Problem mit Vornamen?	Books on Demand, 2002	3-8311-4145-2
Lauenstein, Dieter	Der Lebenslauf und seine Gesetze	Urachhaus	3-87838-168-9
Lievegoed, Bernhard	Lebenskrisen, Lebenschancen	Kösel	3-466-34015-2
Lievegoed, Bernhard	Der Mensch an der Schwelle	Freies Geistesleben, 2002	3-7725-1255-0
O'Neil, George	Der Lebenslauf	Freies Geistesleben	3-7725-1189-9
Pflug, Christine	Der Lebenslauf, ein Übungsweg	V. f. anthrop. Heilwesen	3-926444-27-4
Treichler, Markus	Biographie und Krankheit	Urachhaus	3-8251-7036-5
Wais, Mathias	Biographiearbeit	Urachhaus	3-87838-923 X

Alle diese Bücher sind ausnahmslos sehr gut!

Einstieg ins Thema fanden meine Frau und ich in:

Flensburger Hefte, Biographiearbeit I, Heft 31. (z. Zeit vergriffen).

Leicht zu lesen sind die Bücher von **Gudrun Burkard**.

Begeistert sind wir von **Pietro Archianti: Kunstwerk Biografie**.

Mein Buch **Partnerschaftsastrologie** beinhaltet Wesentliches für einen Fortschrittskurs in Biografiearbeit, der die Begegnungen mit Menschen in unserem Lebenslauf zum Thema hat.

Neueres über unsere Kurse über Biografie

findest du auf meiner Homepage: www.albrecht klaus.de.

E-Mail Albrecht_Klaus@t-online.de

Tel: D-08652-63172 Albrecht Klaus, Dr. Heidemarie Gerlach.

Willst du dich intensiver mit Biografiearbeit beschäftigen, sind auf meiner Homepage weitere Skripten kostenlos zum herunterladen unter www.albrecht klaus.de/Seminare, die monatlich erweitert, notfalls korrigiert werden.