



stefismo astrology

COSMOS & EARTH

Die Lebensphasen in der Astrologie: Planetarische Zyklen, die dein Leben prägen

Astrologie ist weitaus mehr als die Beschreibung von Charakterbild und Identität – sie ist eine lebendiger Kompass für Wachstum, Transformation und Zeitbestimmung. Die Planeten bewegen sich in Zyklen und markieren die entscheidenden Wendepunkte deines Lebens.

Für tiefere Einsichten in deine momentane Zeitqualität, bzw. wo du dich gerade auf deiner Lebensreise befindest – oder um deinen ganz persönlichen Pluto-Zyklus zu erforschen – melde dich gerne bei mir. Weitere Artikel findest du hier: <https://stefismo.com/9th-house/>.

Die Planetenzyklen im Überblick

Planet	Zyklus	Thema	Prägende Lebensjahre
Jupiter	ca. 12 Jahre	Wachstum, Sinn und Erweiterung. Steht für Lernchancen, Reisen und Zielausrichtung.	12, 24, 36, 48, 60, 72...
Saturn	ca. 29,5 Jahre	Struktur, Verantwortung, Reife. Markiert Übergänge ins Erwachsenenleben und spätere Reifestufen.	7 (Quadrat), 14 (Opposition), 21 (Quadrat), 29–30 (Rückkehr), 59–60 (2. Rückkehr)
Uranus	ca. 84 Jahre	Befreiung, Umbruch, Durchbruch und Individualität. Starke Aspekte begleiten Identitätswandel und Neuorientierung.	21 (Quadrat), 42 (Opposition), 63 (Quadrat), 84 (Rückkehr)
Neptun	ca. 165 Jahre	Intuition, Vision, Auflösung und spirituelle Entwicklung. Die Transite sind subtil, aber tief transformierend.	28–29 (Sextil), 40–42 (Quadrat), 55–57 (Trigon), 82–84 (Opposition)
Pluto	ca. 248 Jahre	Macht, Wandlung und drastische Transformation. Persönliche Transite wirken tiefgreifend und regenerativ.	Altersstufen variieren drastisch und haengt vom Zeichen ab.

Entwicklung im Rhythmus der Planeten: Was dich wann erwartet

Deine persönliche Evolution im Einklang mit Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto und Chiron:

6–7 Jahre

Saturn erstes Quadrat (90°)

Thema: Grenzen kennenlernen, erste Pflichten übernehmen, disziplin entwickeln, sich an Schulroutinen anpassen.

Körper: Wachstum stabilisiert sich, Motorik verbessert sich – das Kind wird eigenständiger.

11–12 Jahre

Jupiter-Rückkehr

Thema: Neugier auf die Welt. Selbstentwicklung durch Lernen und Horizonterweiterung.

Körper: Beginn der Pubertät; erste hormonelle Veränderungen, oft verbunden mit Unsicherheit oder Unruhe.

13–14 Jahre

Saturn-Opposition (180°)

Thema: Autoritäten hinterfragen, Identitätsfindung in der Pubertät.

Körper: Wachstumsschübe, neues Körpergefühl, Bedürfnis nach Ruhe und Resilienz.

20–21 Jahre

Saturn letztes Quadrat (270°)

Thema: Weckruf des Erwachsenseins. Ziele, Finanzen und Lebensweg werden erwägt. Passiert zeitgleich mit dem Uranus-Quadrat: Themen wie Umbruch, Unabhängigkeit und Individualität kommen dazu.

Körper: Mentale Reife; Stress kann sich erstmals körperlich bemerkbar machen.

23–24 Jahre

Zweite Jupiter-Rückkehr

Thema: Selbstvertrauen wächst. Neue Chancen in Beruf, Reisen, Spiritualität offenbaren sich. Zukunftsvision nimmt Form an.

Körper: Energieniveau ist hoch – Spitzenzeit zum Entdecken und Austesten von Grenzen.

Alter 27–29

Neptun-Sextil (60°)

Thema: Diese Phase überschneidet sich mit der Saturn-Rückkehr. Sie bringt oft stillen Input: neue Ideen, eine stärkere Wahrnehmung des Bauchgefühls oder Interesse an spirituellen Themen. Hier werden die Träume geboren, die in der Saturnphase manifestiert werden.

Körper: Sensibilität für Stimmungen, Geräusche oder Substanzen kann zunehmen. Meditation, Musik oder Rückzug in die Natur sind hilfreich.

27–30 Jahre

Saturn-Rückkehr

Thema: Einführung ins Erwachsensein. Illusionen weichen langfristigen Verpflichtungen. Sich etablieren in der Gesellschaft (Firma, Karriere, Heirat, Elternschaft, Hausbau/Hauskauf, etc.)

Körper: Bewusstsein fürs Älterwerden. Mehr Müdigkeit, neue Bedürfnisse für ganzheitliches Wohlbefinden.

35–38 Jahre

Saturn erstes Quadrat (90°, 2. Umlauf)

Thema: Weitere Reifeprüfung. Rollen, Elternschaft und Beruf werden neu bewertet.

Körper: Erste Altersanzeichen – Erschöpfung, Muskelverspannungen, hormonelle Schwankungen. Wunsch nach nachhaltigem Rhythmus.

Alter 40–42

Neptun erstes Quadrat (90°)

Thema: Innere Unklarheit oder das Gefühl, auf der Suche zu sein. Spirituelle Fragen und die Überprüfung von Idealen treten in den Vordergrund. Diese Phase fällt meist in die Zeit der Uranus-Opposition – eine Mischung aus Auflösung und tiefem Umbruch.

Körper: Müdigkeit, Schlafprobleme oder empfindliches Immunsystem. Das System braucht jetzt sanfte Rhythmen, mehr Rückzug und weniger äußeren Druck.

42–44 Jahre

Uranus-Opposition (180°)

Thema: Midlife-Crisis. Alles hinterfragen: Beruf, Partnerschaft, Wohnort, Identität. Verlangen nach Freiheit und Echtheit.

Körper: Energiespitzen oder -einbrüche. Schlafveränderungen, Libido-Schwankungen, Wunsch nach Neuausrichtung.

47–48 Jahre

Saturn-Opposition (180°, 2. Umlauf)

Thema: Lebensbilanz. Bisherige Errungenschaften und emotionale Wahrheiten in Einklang bringen. Zurück finden zur eigenen Mitte und Authentizität.

Körper: Knochen, Gelenke, Zähne, Haut: Den Lebensstil an die körperlichen Bedürfnisse anpassen.

49–51 Jahre

Chiron-Rückkehr

Thema: Alte Wunden anschauen und Weisheit daraus schöpfen, innere Weisheit anerkennen. Mentorenrolle möglich.

Körper: Wechseljahre/Andropause. Emotionale und körperliche Altlasten wollen erlöst werden.

Alter 52–54

Saturn letztes Quadrat (270°, 2. Umlauf)

Thema: Drang, neu zu ordnen und loszulassen. Rollen, Verpflichtungen oder Gewohnheiten – was tragfähig ist, wird gestärkt; was Energie zieht, darf gehen.

Körper: Spannungen in Knochen oder Zähnen können den inneren Druck widerspiegeln, alte Strukturen zu überdenken.

Alter 55–57

Neptun-Trigon (120°)

Thema: Eine ruhigere Phase, in der mehr Raum für Kreativität, Mitgefühl oder Spiritualität entsteht. Es folgt einige Jahre nach der Chiron Rueckkehr und der 270-grad Saturn Quadratur (s.o.), und öffnet Raum für Heilung, Mitgefühl und eine sanftere, spirituelle Integration dieser zuvor herausfordernden Themen.

Körper: Man reagiert empfindlicher – z. B. auf Medikamente oder Reizstoffe. Sanfte Methoden wie Wasseranwendungen, Energiearbeit oder Meditation tun gut.

Alter 59–60

Zweite Saturn-Rückkehr

Thema: Meisterschaft und Reife. Was in den letzten 29 Jahren aufgebaut wurde, zeigt jetzt Wirkung. Auch hier geht es ums Loslassen – aber eher durch Auswertung des Erfahrenen und Bestimmung, was davon als Grundlage in den neuen Lebensabschnitt übernommen wird.

Körper: Verlangsamter Stoffwechsel, Aufmerksamkeit auf Knochengesundheit. Rückbesinnung auf ganzheitliche Selbstfürsorge.

Alter 63

Uranus letztes Quadrat (270°)

Thema: Radikaler Freiheitsdrang. Alte Identitäten und Rollen – gesellschaftlich oder familiär – werden infrage gestellt oder bewusst abgelegt. Freude, Neugier und eingestädiges Denken werden zur Priorität.

Körper: Das Nervensystem kann empfindlicher reagieren. Geistige und kreative Anregung wird zum Lebenselixier.

Alter 82–84

Neptun-Opposition (180°)

Thema: Auflösung oder Vollendung von Lebensträumen, Idealen und Illusionen. Für manche ist dies eine zutiefst spirituelle Zeit, für andere eher geprägt von Rückzug oder Orientierungslosigkeit. Häufig taucht das Thema Hingabe auf – an das, was größer ist als das eigene Ich. Diese Phase fällt oft mit der Uranus-Rückkehr zusammen.

Körper: Verwirrung oder ein gestörter Flüssigkeitshaushalt können anzeigen, dass die körperliche Ebene weicher wird. Ruhe, Sanftheit und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Kräften sind jetzt wichtig.

83–84 Jahre

Uranus-Rückkehr

Thema: Seelische Freiheit. Authentisch leben – losgelöst und mit Leichtigkeit.

Körper: Körperliche Gebrechlichkeit nimmt zu, doch mentale und spirituelle Klarheit können zunehmen. Betonung auf Echtheit, Frieden und Essenz.

Pluto

Da Plutos Umlaufbahn **stark elliptisch** ist, variiert das Alter, in dem Pluto-Transite stattfinden je nach Zeichen und Grad deines Geburtshoroskops. Pluto verbringt zwischen **12 und 30 Jahren in einem Zeichen** und wandert am **schnellsten durch den Skorpion** und am **langsamsten durch den Stier**.

Mögliche Ausdrucksformen von Pluto-Phasen (allgemein):

Pluto Sextil Pluto (60°)

Thema: Stärkung durch Integration. Persönliche Autorität und spirituelle Tiefe ohne Zwang.

Körper: Bewusstsein für Zellalterung. Fokus auf Resilienz und Langlebigkeit. Heilung richtet sich ganzheitlicher und seelenzentrierter aus.

Pluto Quadrat Pluto (90°)

Thema: Innere Umbrüche und Regeneration. Tiefe psychologische Wandlung. Alte Muster steigen noch einmal auf, um transformiert zu werden.

Körper: Intensive Energieschwankungen. Burnout oder Neuanfang durch Krise. Körperliche und emotionale Entgiftung.

Pluto Trigon Pluto (120°)

Thema: Weisheit durch Hingabe. In der Stille liegt die Kraft. Loslassen wirkt regenerativ.

Körper: Körper wird langsamer, feinstoffliche Energien nehmen zu. Transformation geschieht friedlich und im Einklang mit altertümlichen Zyklen.

Pluto Opposition Pluto (180°)

Thema: Lebensrückschau. Begegnung mit dem Schatten und dem Seelenauftrag. Vorbereitung auf den Übergang.

Körper: Lebensenergie schwindet, Verletzlichkeit steigt. Momente innerer Klarheit und spiritueller Wahrnehmung möglich. Der Körper wird Gefäß für Ausklang und Seelenfreigabe.