

ASTRO LA VISTA

Der Dopamin-Detox

Es regnet seit Tagen in Herisau, die Natur tankt auf. Solche Wetterverhältnisse während des Lockdowns hätten uns wohl massiv mehr belastet. Viele wären tagelang vor dem Fernseher, am PC und hinter der Playstation verschwunden, um das fehlende Sonnenlicht, das für Mangel an Serotonin und Dopamin sorgt, zu kompensieren. Heute hat mir meine Tochter ein Video über die Wirkung von Dopamin gezeigt. Bei Tätigkeiten, die uns begeistern oder Befriedigung verschaffen, findet in unserem Hirn eine erhöhte Dopaminausschüttung statt und löst Glücksgefühle aus. Dopaminmangel macht uns lethargisch, müde und gelangweilt und die stete Suche nach dem Kick kann uns in Abhängigkeiten führen. Das hat mich inspiriert, mich zu fragen, welche aktuellen astrologischen Konstellationen dahinter stehen könnten.

Für die Themen des Kicks, der Suche nach Befriedigung und der Erwartung von Glücksgefühlen steht astrologisch Jupiter. Jupiter herrscht über das Zeichen Schütze, welches Eigenschaften wie begeisternd, dynamisch, feurig, extrovertiert, optimistisch und weltoffen verkörpert. Zu den Schwächen von Jupiter/Schütze betonten Menschen können Angeberei, eine belehrende Art, Egoismus oder Masslosigkeit gehören. In jedem Horoskop gibt es einen Jupiter, denn wir alle suchen in irgendeiner Form nach Erweiterung: mehr Zuversicht, mehr Geld, mehr Einfluss, mehr Glück, mehr Begeisterung, mehr Genuss.... Natürlich kann Jupiter auch Probleme machen, z.B. wenn er das „mehr ist mehr“ zur Religion erklärt, selbst missionarisch wird oder sich mit seiner Erwartungshaltung eine Enttäuschung um die andere holt.

Der aktuell erhöhte Jupitereinfluss liegt daran, dass er am 15. Mai 2020 rückläufig wurde. Er bewegt sich nun bis im September im Zeichen Steinbock scheinbar retour zu Pluto. In diesen Tagen sorgt auch noch die Sonne in Stier für ein erhöhtes Bewusstsein um dieses Geschehen. Die Rückläufigkeit symbolisiert eine erhöhte Konzentration und Auseinandersetzung mit diesen Themen im persönlichen Bereich. Im Steinbock wurde Jupiter schon während des ganzen Jahres mit irdischen Realitäten konfrontiert und diszipliniert. Pluto bringt Druck in das Geschehen, um Kontrolle und Macht über diese Prozesse zu erhalten. Daher ist nun eine gute Zeit, um einen „Dopamin-Detox“ zu machen, sein eigenes Konsumverhalten ehrlich zu analysieren und sich vermehrt um eine Balance zwischen Pflicht und Spass zu kümmern. Denn das Problem mit jeder Form von Kicks ist, dass unser Gehirn durch den Effekt der Gewöhnung immer höhere Dosen verlangt. Dadurch kann auch die Suche nach Glücksgefühlen zur Sucht werden, die uns die weniger geliebten Aufgaben immer mehr verwahrlosen lässt. Es gilt auch hier wieder Selbstverantwortung zu übernehmen und das in den Bereichen, in denen man die Balance verloren oder so richtig über die Stränge geschlagen hat.

Artikel für die Rubrik Sternfööfi im „de Herisauer“

Nadja Rechsteiner, Astro la vista

Ausgabe vom 20. Mai 2020nr