

ASTRO LA VISTA

Die Lust und Freude am bewegten Leben

Die Temperaturen klettern Tag für Tag in die Höhe und das Leben findet immer mehr auf den Strassen und Plätzen statt. Es ist wieder Zwillinge-Zeit! Wenn alles quirlicher und lebendiger wird, wenn warme Luft die Köpfe nicht nur von aussen streichelt sondern auch die Gedanken durchwirbelt, dann beginnt der Frühsommer. Die neue Leichtigkeit wird begleitet von Mars, der am 25. Mai 2022 zu einem neuen Zyklus im Widder aufgebrochen ist. Die Kombination von Sonne im Luftzeichen Zwillinge und Mars im Feuerzeichen Widder verspricht zahlreiche Erkenntnisse im Denken, in der individuellen Lernentwicklung und im Begriffsvermögen. Luft und Feuer in Kombination bringt Bilder in allen möglichen Bereichen hervor: wärmere Temperaturen, Antriebsenergie im Heissluftballon, aber auch lodernde Feuer (idealerweise beim Grillen) oder ausser Puste geraten. Dem Leser sei geraten, hier selbst nach weiteren Entsprechungen in seinem Umfeld zu suchen.

«Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann». Mit diesem Zitat prägte einst der französische Künstler Francis Picabia eine Zeit, als die Welt nach dem ersten Weltkrieg in Trümmern lag. Eine junge Künstler-Bewegung sah auch die Kunst zertrümmert, also dachten sie alles neu, und machten alles anders als bisher. So entstand seinerzeit die Dada Bewegung im berühmten Cabaret Voltaire in Zürich. Jean Tinguelys famose Maschinen sind unter anderem bleibende Zeitzeugen dieses radikalen Umdenkens.

Gerade Tinguelys Faszination an der Bewegung repräsentiert die Vielzahl an neuen möglichen Denkrichtungen in der aktuellen Zeitqualität. Alles ist in Bewegung und macht Freude und Lust am Ausprobieren. Das geht vor und zurück, denn wir verlassen im Epochenbruch Stück für Stück das lineare Vorwärtsdenken und -streben und öffnen uns zunehmend für das zyklische Prinzip des Wachstums. Dabei sind Unterbrüche im Entwicklungsprozess nicht mehr drohende Stagnation oder Scheitern, sondern willkommene Phasen des Überdenkens, weil erst dadurch die Kreativität wieder fliessen kann. Das Durchpeitschen um jeden Preis, um eine Deadline einzuhalten oder als Erster über die Ziellinie zu rennen, entspricht schlicht nicht mehr der Zeitqualität. Das Innehalten und Erspüren, der Austausch mit anderen, das geistige Befruchten der eigenen Gedanken durch Zuhören und Erzählen – all das sind zunehmend wertgeschätzte Qualitäten.

So eignet sich diese Zeit nun hervorragend für Gespräche aller Art. Dabei kann man sich auch selbst beobachten, wie man denn kommuniziert. Befragt man andere nur oder hört man auch aktiv und empathisch zu? Wieviel beträgt der Anteil an Rede- und Zuhörzeit im Gespräch? Ist er in Balance oder ist eher einseitig? Nach dem Kommunikationsmodell der 4 Ohren von Friedemann Schulz von Thun hat jede Nachricht vier Seiten: die Sachebene, die Selbstoffenbarung, die Beziehung und der Appell. Eine Auseinandersetzung damit kann nun zu neuen Erkenntnissen über sich selbst führen. Einfach mal auszusprechen, was einen bewegt und seinen eigenen Worten zu lauschen unterstützt die Selbstreflexion. Viel zu oft erwarten wir vom Zuhörenden die richtige Antwort, die richtige Reaktion oder die richtige Lösung. Aber schlummert all das nicht vielmehr in uns selbst, denn im Gegenüber?

Eine weitere Ausdrucksform ist das Schreiben. Gerade das Aufschreiben der eigenen Gedanken mit der Hand trägt viel zur Vernetzung von Denken und Handeln bei. Schon der manuelle Akt des Schreibens aktiviert das ganzheitliche Verstehen. So wissen Tagebuchschriftsteller sehr gut, dass sich das Ausformulieren der eigenen Gedanken jeweils wie eine Entladung oder Befreiung anfühlt. Denn ist es erst Mal ausgesprochen, dann kann es auch wieder weitergehen.

Der Mars im Widder befindet sich auf seiner nächsten Mission die 687 Tage dauern wird. Er symbolisiert den Neustart und den Willen zur Durchsetzung. Noch steht er ganz am Anfang und kennt seine konkrete Aufgabe nicht, aus der Symbolik übersetzt, braucht es daher vor allem eine grosse Portion Mut und Pioniergeist, um nun etwas Neues anzufangen. Das Antrittsmotiv für jeden neuen Zyklus entnimmt man dem Zeichen, das beim Eintritt am Aszendenten steht. Für unsere Breitengrade ist das der Wassermann, der damit erneut die immer komplexere Auseinandersetzung mit der neuen Zeitqualität anzeigt. Es gilt die alten starren Strukturen zu erneuern und weiter zu flexibilisieren. Garantien, ob das auch funktioniert, wird man (noch) nicht finden. Es ist vielerorts ein Sprung ins Unbekannte, mit entsprechenden Unsicherheiten. Doch wenn die Überzeugung für das neue Projekt authentisch und gross genug ist, vermag sie als Leuchtturm den Weg durch diese erste Phase zu weisen. Eine Portion Vertrauen ins Leben, dass wir letztlich aus jeder Erfahrung etwas lernen können, ist hilfreich. Scheitern ist in diesem Sinne mehr das Verharren am Ort und damit das Niederdrücken des Lebendigen. Wichtig ist, dass wir wissen, aus welchem Motiv heraus, wir etwas Neues anfangen wollen. Denn der neue Zeitgeist verlangt, dass es um mehr als nur um unser persönliches Wohlbefinden geht. Daher sind nun vor allem Projekte erfolgsversprechend, die den Beziehungen und der Gemeinschaft Rechnung tragen.

Nadja Rechsteiner
Astro la vista
20. Mai 2022nr