

ASTRO LA VISTA

Urquelle Gesundheit wiederentdecken

In der Astrologie deutet man auch die Mondknotenachse und diese besteht – wie es die Achse schon sagt – aus zwei Polen. Der nördliche Pol wird Drachenkopf oder aufsteigender Mondknoten genannt und der südliche, absteigende Knoten wird Drachenschwanz genannt. Ebenso sind Dharma und Karma dazu Begrifflichkeiten, die allerdings aus der buddhistischen Lehre stammen. Beim Drachenkopf geht es um Themen, die in diesem Leben (wieder)erlernt und integriert werden wollen und beim Drachenschwanz um ein Verhalten, das man ablegen sollte.

Gerade bei Kindern ist diese Achse noch sehr gut sichtbar, denn sie ziehen sich bei Frustration gerne in das Verhalten des Drachenschwanzsymbolik zurück. Da sie noch kaum Lebenserfahrung besitzen, fällt es ihnen oft schwer, einen Lösungsweg zu finden oder zu erkennen. Dann sind es die Eltern und die Umwelt, die dieses meist destruktive Verhalten abmahnen oder versuchen, dem Kind einen Ausweg zu zeigen. Bei Erwachsenen sind es oftmals konkrete Entscheidungssituationen, die uns in den Kontakt mit dieser Achse bringen. Dann stehen wir bildlich gesprochen an einer Kreuzung und sehen nach links und nach rechts. Bleiben wir im destruktiven oder nicht mehr zeitgemässen Verhalten oder wagen wir uns in das Neue?

Wenn Uranus nun am 1. August 2022 auf den Drachenkopf trifft, wird genau diese Entscheidungsfindung weiter vorangetrieben. Im Zeichen Stier stehen dabei der Zustand des Planeten Erde sowie die Themen Ernährung, körperliche Sinne und physische Gesundheit im Zentrum. Was wir uns und der Erde einverleiben hat eine zentrale Wirkung auf unsere körperliche Gesundheit und infolgedessen auch auf unser psychisches und mentales Befinden. Die Ernährung ist dem Tagesablauf und der Funktion angepasst und oft fehlen Zeit, Müsse und ein Bewusstsein für die eigenen körperlichen Bedürfnisse. Die Industrialisierung der Lebensmittel führt zudem zu immer mehr Verlust an Nährstoffen und Zuführung von Bestandteilen, die unseren Organismus überfordern. Die Folge sind immer mehr Unverträglichkeiten und Krankheitsbilder ohne klare Ursachen. Uranus symbolisiert, dass hier wichtige Umbrüche zu erwarten sind.

Dabei steht auch die Selbstbefähigung für eine gesunde Lebensweise im Zentrum. Der Trend zu alternativen Ernährungsweisen zeigt, welche Wichtigkeit diese Thematik in unserer Zeit erhält. Doch geht es eben nicht darum, einem Trend zu folgen, sondern den Bezug zum eigenen Körper wieder zu finden und bewusster zu pflegen. Neben einer geeigneten Ernährung betrifft das auch unsere Sinne, die aktiviert und erfahren werden wollen. Riechen, berühren, hören, tasten kommt in der Relation zu unserer sehr visuell geprägten Wahrnehmung der Welt vielfach zu kurz. Hier hilft Achtsamkeit in allem Tun dabei, die Sinneserfahrungen auch zu registrieren und als kleine Glücksmomente zu verinnerlichen. Die Natur bietet auch dafür phantastische Möglichkeiten: den See erst mal zu riechen, bevor man ihn zum 100sten Mal fotografiert, das Knistern des Feuers und seine Hitze bewusst zu geniessen, statt heiss hungrig auf das Verschlingen der Bratwurst zu warten. Barfuss durch einen kühlen Wald laufen, eine Massage mit einem ätherischen Massageöl, einen Eiswürfel in aller Ruhe zu lutschen – gelebte Sinnlichkeit ist die pure Verbindung zu uns selbst.

Auch die Sonne bringt die Rückverbindung mit der Quelle als Themenbereich im Jahreslauf, sie befindet sich vom 21. Juni bis zum 22. Juli im Zeichen Krebs. Damit entsteht auch ein bewussterer

Zugang zu unserer emotionalen Gesundheit. Gefühle und Emotionen sprudeln unentwegt in uns und wollen wahrgenommen werden. Ein gesunder Umgang damit bedeutet, dieser Quelle zu lauschen, denn sie verrät uns vieles über uns selbst und wie es um unsere Verbindung zur Herkunft und unserem Umfeld bestellt ist. Anhand unseres Umgangs mit dem weiblichen Zyklus ist auch hier grosse Entfremdung festzustellen. Wir werden gelehrt, Schmerzen zu optimieren, Schwankungen zu begradigen und möglichst weiter zu funktionieren, dabei wäre es doch so viel wichtiger, sich in Ruhe auf diese Phasen einzulassen und diese Prozesse bewusst miterleben zu können. Auch die hormonelle Verhütung fällt in dieses Thema, auch wenn die Zahl an jungen Frauen wächst, die sich diesem Eingriff selbstbestimmt verweigern und die Verantwortung selbst übernehmen wollen.

Immer wieder stehen wir derzeit vor dieser Kreuzung und werden konfrontiert, in welche Richtung unser Weg gehen soll. Der Blick zurück in die Vergangenheit zeigt eine einseitige, parasitäre Symbiose nicht nur mit der Erde, sondern auch mit unserem eigenen Körper. Die Grenzen der Ausbeutung sind schon lange erreicht und wir ringen mit einer Werthaltung, die uns in die Zukunft trägt. Sich auch persönlich zu fragen, wo man sich selbst ausbeutet und mit seinem Lebensstil schadet, passt in den Zeitgeist. Aber an diesem Punkt zu verharren, bringt niemanden weiter, es gilt etwas zu verändern. Auch der Umbau vom Fürsorgestaat in einen Befähigungsstaat muss keine Utopie bleiben. Die Pädagogin Maria Montessori nahm es vorweg: «Hilf mir, es selbst zu tun» wäre auch ein starkes Antriebsmotto für unsere nächsten Schritte.

Nadja Rechsteiner
20. Juni 2022
Rubrik Sterneföofi