

Mondknotenzyklen

Der Mondknoten ist kein Planet, ist überhaupt nichts Greifbares. Er ist ein astronomischer Punkt der die Überquerung des Mondes über die Bahn der Sonne um die Erde beschreibt, den Astronomen zur Berechnung von Finsternissen verwenden.

Die genaue Umlaufzeit des Mondknotens, ein Zyklus, beträgt 18,6134 Jahre oder 18 Jahre, 7 Monate und 9 Tage.

Überquert der Mondknoten nach dieser Umlaufzeit den Grad, den er bei unserer Geburt hatte, wird das Mondknoten transit genannt, bei der Hälfte der Umlaufzeit findet eine Mondknotenopposition statt.

Mondknoten transite spiegeln sich in den Lebensläufen vieler Menschen als besonders markante Ereignisjahre, in denen meist um den „Sinn des Lebens“ gerungen wird.

Es geschehen dann Weichenstellungen für die künftige Entwicklung durch bewusste Entscheidungen, durch Begegnungen mit Menschen oder durch schicksalhafte „Zufälle“, die sich oft vorerst nicht als sinnvoll einordnen lassen.

**Überprüfe in deinem Lebenslauf einmal folgende Zeiten:
Lebensalter:**

<i>Mondknotenopposition</i>	<i>9 Jahre, 3 Monate und 20 Tage</i>
Mondknoten transit	18 Jahre, 7 Monate und 9 Tage
<i>Mondknotenopposition</i>	<i>27 Jahre und 11 Monate</i>
Mondknoten transit	37 Jahre und 2 ½ Monate
<i>Mondknotenopposition</i>	<i>46 Jahre und 6 Monate</i>
Mondknoten transit	55 Jahre und 10 Monate
<i>Mondknotenopposition</i>	<i>65 Jahre und 2 Monate</i>
Mondknoten transit	74 Jahre und 5 Monate
<i>Mondknotenopposition</i>	<i>83 Jahre und 9 Monate</i>

In der Biografiearbeit ist es interessant mit diesen Zyklen zu arbeiten.

„Was geschah in meinem Leben zu diesen Zeiten?“

Versuche herauszufinden, ob diese Zeiten für dich wichtig waren und welche Themen sie miteinander verbinden.

Oft ist erst im Lebensrückblick aus größerer Distanz wahrnehmbar, dass in dieser Zeit wichtiges entschieden wurde.

Allgemeine Bedeutung der Mondknotentransite

Generell:

- Es stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens.
- Was will ich tun in meinem Leben im tieferen Sinne?
- Welche meiner inneren Anteile habe ich noch nicht gelebt?
- War das, was ich bis jetzt gelebt habe, alles? Gibt es mehr?
- Will ich mein Leben so weitermachen bis ich sterbe?
- Eine innere Ahnung einer Zielrichtung macht sich bemerkbar.
- Zufälle, die in eine bestimmte Richtung weisen, häufen sich.

Impulse:

- Mein bisheriges Leben hat sich tot gelaufen!
- Ich mache etwas völlig anderes.
- Der Banker entschließt sich Hippie zu werden.
- Der Hippie entschließt sich Manager zu werden.
- Ich trenne mich von Bisherigem. Ich schaffe Platz für Neues!
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

Sozial:

- Bin ich in der richtigen Gesellschaft?
- Passt der alte Freundeskreis noch zu mir?
- Ein neuer Freundeskreis zeigt sich zaghaft. Traue ich mich?
- Ist meine berufliche Tätigkeit zufriedenstellend?
- Macht meine Partnerschaft auch geistig einen Sinn?
- Ich trenne mich nicht vom Partner, weil etwas Besonderes vorgefallen ist, sondern weil nichts mehr vorfällt!

Körperlich:

- Mondknotentransite machen weder krank noch gesund.
Oft geschieht auch auf der körperlichen Ebene Unerwartetes, um seelisch oder geistig eine Änderung zu bewirken.
- Unfälle haben oft einen konstruktiven geistigen Hintergrund, den man meist erst einige Jahre später wahrnehmen kann.
(Direkt danach hadert man natürlich mit dem Schicksal!)

Geistig:

- Eine innere Begegnung mit sich selbst findet oft zu Zeiten der Mondknotentransite statt, auch wenn das oft nur erahnt werden kann, oder erst Jahre später verstanden wird.
- Dieser Prozess lässt sich eher in Bildern beschreiben, als in Worten. Was lehrt mich heute mein bisheriger Lebenslauf?

- In welcher möglichen Beziehung stehen die Ereignisse während der Transit- und Oppositionszeiten zueinander?

Psychisch:

- Wer bin ich? Wohin soll ich mich entwickeln?
- Entwicklungs- und Entscheidungskrise.
- Traue ich mir diesen „Sprung ins kalte Wasser“ zu?
- Oder habe ich gar keine Wahl, muss ich springen?

Therapeutische Hilfestellung:

- Eventuell durch regelmäßige Gespräche mit einem Berater.
- Wichtig ist es, sich tragfähige Freundschaftsbeziehungen oder Therapiegruppen zu suchen, in denen es Raum gibt neue innere Entwicklungswege entstehen zu lassen.
- Jedes Wochenende einige Zeit für sich alleine sein.
- Wichtige Freundschaften erneuern.

Psychotherapeutisch:

- Es geht um hilfreiche Gespräche zur Wesensfindung, die sehr einfühlsam sein müssen.
- Es besteht eine Gefahr zur Festlegung eines künftigen Weges, den sich der Therapeut ausgedacht hat, der aber nicht dem Wesen des Patienten entspricht.
- Etwas Vertrauen in das Schicksal darf man in diesen Zeiten aber haben: Der Herrgott muss ja auch etwas zu tun haben.
- Es ist sinnvoll in der Zeit eines Transits gesund zu leben und sich Zeit für sich, für Schlaf, Traumwahrnehmung und andere innere Wahrnehmungen zu nehmen.
- Trotz dieser Unkenrufe: Es muss wirklich nichts passieren! Öfter geht ein Transit auch spurlos vorbei. Es handelt sich um einen inneren, geistigen Vorgang, der sich manchmal auch der Materie bedient, eben weil wir auf der Erde leben.

Autobiografisch:

- Rückblickend lassen sich in vielen Biografien zu Zeiten der Mondknotentransite Wendungen im Lebenslauf beobachten, die langfristig zur Selbstverwirklichung führten und positive Auswirkungen für die Umwelt und die Mitmenschen hatten.
- Die Ereignisse in meinem Lebenslauf zur Zeit der Mondknotentransite sind als Beispiel in den nachfolgenden Zyklen unter **Autobiografisch:** wiedergegeben.

Mondknotenzyklen als Themen im Lebenslauf

Lebensalter: 9 Jahre und 3 Monate	Die Mondknotenopposition kann in dieser Altersstufe bedeuten:
--	--

Impulse:

- Durch die ersten Verunsicherungen eventuell Bedürfnis nach Sicherheit oder nach Rückzug in die innere heile Welt.

Sozial:

- Erste Krise mit den Eltern. Sie verlieren zum ersten Mal etwas von ihrem „Heiligenschein“, zum Beispiel bei Trennung der Eltern, oder wenn sich die Eltern gegenseitig schlecht machen.
- Krise mit dem sozialen Ansehen, „Scheidungskind“.
- Umzug an einen neuen Wohnort, Verlust vertrauter Freunde.
- Mögliche Krise mit der schulischen Laufbahn.
- Begegnungen mit Menschen, die zu Vorbildern werden.

Körperlich:

- **Bewussteres Begreifen des Körpers.**
- Mit dem Vorbild der Eltern und der Lehrer wird die körperliche und die seelische Gesundheit gefördert.
- Gesunder Sport, körperliches sich Wohlfühlen.
- in der Natur sein können.
- Körperliche Umstellung auf eine neue Lebenssituation.
- Aufrechtere, selbstbewusstere Haltung, gefördert zum Beispiel durch Ausbildung in Judo. (Karate erst ab 14 Jahren)

Geistig:

- Orientierung an Vorbildern in Märchen, Büchern oder Filmen.
- Orientierung an Menschen, die im täglichen Leben als Vorbild wahrgenommen werden: Eltern, ältere Geschwistern, Handwerker, Lehrer, Nachbarn, Onkel und Tanten, Großeltern.

Psychisch:

- Erste Fähigkeit, sich selbst etwas wahrzunehmen.
- Erste, noch unbewusste Entdeckung von Fähigkeiten und Persönlichkeitsanteilen, die nichts mit der Erziehung und dem Erbgut der Eltern zu tun haben. Die Eltern sagen dann: „Das hat das Kind nicht von uns!“
- Stolz auf sich selbst sein: „Ich habe für meine Hausaufgaben ein Sternchen in der Schule bekommen!“

Therapeutische Hilfestellung:

- Ist durch die Eltern selten möglich, da sie Krisen oft nicht bemerken. Aufmerksame Lehrer, Paten, Nachbarn oder Verwandte sehen das früher, können Hilfestellung geben.

Autobiografisch:

- Ich begegnete in dieser Zeit zwischen 9 - 13 Jahren vielen spirituellen Menschen.

Sie kamen zu uns, um den 84-jährigen Nikolai Scheiermann zu besuchen, der bei uns wohnte. Er hatte Briefwechsel mit Tolstoi, Gandhi, Aurobindo, Ramana Maharshi und anderen spirituellen Meistern und deren Meisterschüler besuchten ihn.

- Ich lernte, dass sich liebenswerte Menschen in religiösen und geistigen Wahrheiten durchaus widersprechen können.
- Ich konnte durch sie spirituelle Weltbilder kennen lernen die nicht von den Eltern oder dem Dorfpfarrer vorgegeben waren.
- Mich hat der zweimal im Jahr vorbeiziehende Schäfer mit seinen Hunden und Schafen stark beeindruckt. Er lebte ein einfaches, freies Leben und ich wollte auch Schäfer werden.

Inzwischen bin ich 20 mal umgezogen, habe einfach gelebt und bin als Sozialpädagoge im übertragenen Sinne auch „Schäfer“ geworden, zum Beispiel für arbeitslose Jugendliche.

Lebensalter: 18 Jahre und 7 Monate	Der Mondknotentransit kann in dieser Altersstufe bedeuten:
---	---

Impulse:

- Erste Schritte in Richtung Selbstverwirklichung
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.
- Verteidigung innerer Ideale und Überzeugungen

Sozial:

- Mögliche Krise mit Eltern, dem Beruf, dem sozialen Ansehen.
- Mögliche Krise mit der schulischen Laufbahn.
- Ideelle Ausformung eines inneren Lebensziels, Utopien über die Welt, die sich eventuell erst später realisieren lassen.
- Begegnungen mit Menschen, die einen wichtigen Impuls geben oder die zu Vorbildern werden. Diese Ideen lassen sich oft noch nicht leben, weil die innere und äußere Selbstständigkeit

nicht stark genug ist und die Abhängigkeiten von Eltern, Schule und Ausbildung es noch nicht zulassen.

Körperlich:

- Bewussteres Begreifen des Körpers, aufrechtere Haltung.
- Körperliche Umstellung auf eine neue Lebenssituation.
- Stärkere Auseinandersetzung mit der Sexualität.

Geistig:

- Höhere innere geistige Kraft wahrnehmen und aufbauen.
- Wahrnehmung oder Ahnung von künftigen Lebenszielen.
- Oft wird jetzt ein Impuls gelegt, eine „Weichenstellung“ vorgenommen, die sich erst später auswirkt.
- Noch stärker als mit 9 ¼ Jahren: Orientierung an ideellen Vorbildern (wie Gandhi oder dem Dalai Lama) und an realen Menschen, die im täglichen Leben als Vorbild wahrgenommen werden. (der Handwerksmeister, Lehrer, Professor oder auch der Nachbar oder Onkel, Tante)
- Gefahr der absichtlichen Manipulation durch Sekten oder Abhängigkeit von den Idealen des Freundeskreises, wie den Jugend-Musikkulturen, die mit Drogen verbunden sind.
- Auch erste Befreiung von den vorgegebenen Idealen der Familie und des Freundeskreises.

Psychisch:

- Wahrnehmen einer innerlich starken Kraft
- Fähigkeit, zu sich selbst zu stehen, stolz auf sich selbst sein.
- Entdecken von Fähigkeiten, Persönlichkeitsanteilen, die nichts mit der Erziehung und dem Erbgut der Eltern zu tun haben.

Therapeutische Hilfestellung:

- Sollte sehr behutsam sein, da der junge Mensch bewusst seine eigene Welt sucht und sich nicht beeinflussen lassen will.
- Sinnvoller ist es den Einstieg in die berufliche Welt zu fördern, helfen eine Ausbildungsstelle zu finden oder eine gute Studienberatung zu suchen, welche die Fähigkeiten des jungen Erwachsenen mehr berücksichtigt als die Wünsche der Eltern.
Ein Vater: „Ich wollte immer Arzt werden, mein Sohn soll die Chance dazu bekommen uns soll Medizin studieren!“
Wenn der Sohn brav ist macht er das, ohne zu überlegen, welcher Beruf ihm eigentlich entspricht.

Autobiografisch:

- Am stärksten beeinflusst hat mich mit knapp 18 Jahren der Rat von Herrn Dr. Vierl, 1966 Leiter der anthroposophischen Heilerzieherausbildungsstätte in Bad Boll, in der mich mein Vater anmelden wollte. Dr. Vierl ignorierte höflich den Wunsch meines Vaters, erkundete meine Wünsche (Holz-schnitzer) und schlug den Beruf des Schreiners mit gestalterischem Hintergrund vor: Später, mit Gesellenbrief und Mittlerer Reife, könne ich dann Sozialpädagogik studieren und frei sein, von den Ideen meines Vaters. Danach könnte ich die Leitung einer staatlichen Einrichtung übernehmen. Falls ich mich dann der Anthroposophie zuwenden wollte, wäre es mein freier Entschluss, sagte der Anthroposoph!
Freiheit ist einer der höchsten Grundsätze der Anthroposophie.
- In meiner ersten Lehrstelle als Schreiner hatte ich eine Krise mit dem autoritären Ausbilder. Ich kündigte mit 18 ½ Jahren, zog zur neuen Familie meines Vaters, von dessen zweiter Frau ich mich ganz angenommen fühlte, und setzte die Ausbildung in einem nahegelegenen Betrieb fort. In der Freizeit begann ich im heilpädagogischen Jugendheim mit geistig Behinderten zu arbeiten, was den Impuls für meine späteres Studium legte.
- In der Zeit zwischen 18 ½ - 19 ½ J. übernahm ich von unserem Familienfreund und damaligem Nachbarn Benno Schmucker sein geistiges Erbe, ein pragmatisches Weltbild, das ohne esoterisches Gehebe, die Astrologie, Anthroposophie, geistige Welten, Kräuter und Heilmittel lebenspraktisch nützt.
- Glückliche, verliebte erste Partnerschaft (ein Jahr lang)
- Als ich 19 ½ J. alt war starb meine zweite Mutter, zerbrach meine erste Partnerschaft, endete meine Schreiner Ausbildung. Ich gewann den damals noch zwingenden Gerichtsprozess zur Anerkennung als Wehrdienstverweigerer und entschloss mich zum Entwicklungsdienst in Marokko, der mich stark beeinflussen sollte. Auch wenn dies ein Jahr später als der exakte Mondknotentransit mit 18 ½ Jahren stattfand, sehe ich diese Ereignisse als mondknotentypisch.
- In Marokko erfüllte sich mein unerfüllter Wunsch aus meiner Hauptschulzeit, Sprachen zu lernen:
Marokkanisch-arabisch, französisch, englisch.

Lebensalter:

27 Jahre und 11 Monate

Die Mondknotenopposition

kann in dieser Altersstufe bedeuten:

Impulse:

- Ich lasse die letzten Reste von Kindheit und Jugend hinter mir.
- Ich löse mich von der Beeinflussung durch meine Familie.
- Ich trenne mich von Bisherigem. Ich schaffe Platz für Neues!
- Ich mache etwas völlig anderes. Ich werde selbständig.
- Ich gehe meinen eigenen Weg in die Welt.
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

Sozial:

- Mögliche Krise mit den Eltern, Ablösungsprobleme oder missglückte Ablösung, Abhängigkeit oder extreme Trennung mit Schwierigkeiten des totalen Alleinseins.
- Mögliche Krise mit der schulischen Laufbahn, das Studium sollte abgeschlossen sein.
- Mögliche Krise mit dem Beruf, die Eltern können bei Berufskrisen nicht mehr helfen.
- Mögliche Krise mit dem sozialen Ansehen, das nicht mehr mit dem Status des Elternhauses identisch ist.
- Ausformung innerer Lebensziele.
- Begegnungen mit Menschen die wichtige Impuls geben.
- Partnerschaftserfahrungen, Partnertrennungen, Familiengründung.
- Im Positiven den Schritt in die neue Welt wagen und gewinnen!

Körperlich:

- Im Vollbesitz der körperlichen und sexuellen Kräfte.
- Körperliche Umstellung auf eine neue Lebenssituation, zum Beispiel an einem neuen Arbeitsplatz
- Anpassung an die Lebensweise des Partners, z. B. mehr Sport.
- Wenn eigene Kinder auf die Welt kommen, starke körperliche Belastung, Ernährungsumstellung, Rauchen aufhören.

Geistig:

- Höhere innere geistige Kraft wahrnehmen und aufbauen, trotz der Gefahr, dass dieser Impuls im Alltag oft untergehen kann!
- Oft wird jetzt unbemerkt für den späteren Lebenslauf eine „Weichenstellung“ vorgenommen, die sich erst später auswirkt
- Orientierung am Chef, am Arbeitsplatz, an den Kollegen

- Das Arbeitsklima der ersten Arbeitsstelle ist oft prägend für das spätere berufliche Selbstverständnis
- Positiver Idealismus, mutig in die Welt hineingehen

Psychisch:

- Fähigkeit, zu sich selbst zu stehen
- Entdeckung von weiteren Fähigkeiten, von Persönlichkeitsanteilen, die nichts mit der Erziehung und dem Erbgut der Eltern zu tun haben. Einen eigenen Weg gehen.
- Stolz sein auf sich selbst, trotz Zweifel, ob alles gut gehen kann.

Therapeutische Hilfestellung:

- Ist jetzt über Psychotherapie oder beratende Gespräche möglich. Das therapeutische Gespräch kann – mit etwas Glück – behutsam trennen, zwischen den restlichen elterlichen Anteilen, die überwunden werden müssen und den Anteilen, die der eigenen inneren Welt entsprechen. Es kann ermutigen, eigene Wege einzuschlagen.

Autobiografisch:

- Ich schrieb meine Diplomarbeit (Stress).
- Meine 2. Partnerin trennte sich nach sechsjähriger Beziehung von mir, zum Abschluss meiner Diplomarbeit (Krise).
- Die schöne Welt des Studiums war zuende.
- Ich fand für drei Monate eine Anstellung als Lebensberater und Astrologe, war danach 4 Monate arbeitslos (Krise)
- Anschließend fand ich die ideale erste Stelle (Sozialpädagoge in der Erziehungsberatung) die mich beruflich sehr förderte.
- Beginn meiner dritten, vier Jahre dauernden Partnerschaft.

Lebensalter:

37 Jahre und 2 ½ Monate

Der Mondknotentransit

kann in dieser Altersstufe bedeuten:

Impulse:

- Mein bisheriges Leben hat sich tot gelaufen.
- Ich mache etwas völlig anderes.
- Der Banker entschließt sich Hippie zu werden.
- Der Hippie entschließt sich Manager zu werden.
- Ich trenne mich von Bisherigem. Ich schaffe Platz für Neues!
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

Sozial:

- Sinnkrise: Jetzt ist mein halbes Leben rum!
- Will ich diesen Beruf, diese Arbeit bis zur Rente?
- Opfere ich mich für irgend etwas? Was will ich?
- Kann ich doch noch studieren? Oder etwas ganz anderes tun?
- Was ist mein inneres Lebensziel für die nächsten 30 Jahre bis zur Rente?
- Habe ich meine Utopien darüber, was ich für die Welt leisten kann, wenigstens teilweise realisiert?
- Wichtige Zufälle, Begegnungen mit Menschen, die einen wichtigen Impuls geben.
- Häufig Partnertrennungen, da die früher verbindenden Gemeinsamkeiten an Bedeutung verloren haben und jeder sich in eine andere Richtung entwickelt hat. Der Sinn, der jetzt in einer Beziehung gesucht wird ist ein anderer als 15 Jahre zuvor. Es ist aber in einer langjährigen Beziehung auch möglich, auf einer höheren Ebene wieder Gemeinsamkeiten zu finden.

Körperlich:

- Gesundheitsmäßig nichts, was direkt mit dem Mondknoten zu tun hat. Eventuell Probleme, die eher psychisch bedingt sind, sogar Unfälle.
- Eventuell körperliche Umstellung auf neue Lebenssituationen
- Ganz häufig: Stress durch Überarbeitung, der dank körperlicher Gesundheit noch weggesteckt werden kann. Der Stress kann sich aber schon indirekt auf andere Lebensbereiche wie die Partnerschaft oder den nächtlichen Schlaf auswirken.

Geistig:

- Intuitive Wahrnehmung von Lebenszielen, die bisher nicht gelebt wurden.
- Orientierung an inneren Wirklichkeiten.
- Oft wird jetzt bewusst eine geistige Weichenstellung vorgenommen, oder ein Schicksalsschlag zwingt einen, den Lebensweg radikal zu ändern. Solche Schicksalsschläge kann man aber meist erst im Nachhinein verstehen, dann sogar gut heißen. Partnertrennungen schaffen oft völlig neue Situationen, die Richtungsänderungen im Lebenslauf bewirken.

Psychisch:

- Wahrnehmen einer innerlich starken Kraft zur Verwirklichung von sich selbst, auch wenn es oft unsicher ist, in welche Richtung dies geschehen soll.
- Oft entwickeln sich völlig neue Zielrichtungen und setzen sich vehement durch.
- Entdeckung von ureigenen Fähigkeiten, die bisher nicht gelebt wurden.
- Positiver Idealismus, doch noch was machen zu wollen und zu können. Mut, dies alles zu wagen.
- Stolz auf sich selbst sein, trotz Zweifel, ob das gut gehen kann.
- Bei Frauen oft Torschlusspanik: Kind oder nicht, mit Partner oder ohne.

Therapeutische Hilfestellung:

- Ist jetzt möglich, da eine eigene innere und äußere Welt gesucht wird und oft Gesprächsbedarf besteht, ob dies erlaubt ist und wie das realisierbar ist.
- Mit Ratschlägen kann man jetzt viel richtig machen, wenn man wirklich Zeit und Beziehungsfähigkeit genug hat, verborgene wichtige Anteile der Persönlichkeit zutage zu fördern! Aber keine Angst vor Fehlern: Oft setzt sich die innere Wirklichkeit sogar entgegen der Ratschläge der Therapeuten in die richtige Richtung durch!

Autobiografisch:

- Wieder eine Partnertrennung.
- Die Arbeit als Leiter einer Jugendberatungsstelle war schön und völlig zufriedenstellend, aber es fehlte eine Entwicklungsmöglichkeit.
- Ich entschloss mich, nach Brasilien auszuwandern, zumindest zu versuchen, ob es geht.
- Ich nahm drei Monate Urlaub, setzte meinen Stellvertreter als Leitung der Beratungsstelle ein und versuchte in Brasilien Fuß zu fassen. Das scheiterte.
- Ich kam aus Brasilien zurück und arbeitete jetzt unter meinem früheren Stellvertreter weiter, suchte aber neue Wege und begann, parallel zu meiner Arbeit als Sozialpädagoge, ein Zweitstudium (Philosophie, Psychologie und Soziologie).

- Ich hatte mich absichtlich „entwurzelt“ um frei zu sein, in Brasilien bleiben zu können. Nach der Rückkehr hatte ich zwei Jahre Schwierigkeiten durch den brasilianischen Untermieter in meiner Wohnung der mir mein zuhause unerträglich machten, so dass ich nach Auswegen suchte.
- Der Sinn der Krise mit 37 Jahren wird heute nachträglich von mir verstanden. Die Krise erleichterte es mir, meine Sicherheiten des Lebens in München nicht mehr so wichtig zu nehmen.
- Mit 42 Jahren lernte ich meine jetzige Frau kennen und war kurzfristig bereit zu ihr nach Berchtesgaden zu ziehen und ganz neue persönliche und berufliche Entwicklungswege gehen zu können. (Aufbau und Leitung einer Klinik für übergeordnete Jugendliche, Ausbildung zum Heilpraktiker)

Lebensalter: 46 Jahre und 6 Monate	<i>Die Mondknotenopposition kann in dieser Altersstufe bedeuten:</i>
---	--

Impulse:

- Ich werde alt!
- Mein Leben hat sich tot gelaufen.
- Ich habe meine Lebensänderung, die ich mit 37 ½ schon machen wollte, versäumt!
- Ich will jetzt noch mein Leben ändern, auch wenn es jetzt noch schwerer ist.
- Ich trenne mich von Bisherigem. Ich schaffe Platz für Neues!
- Ich traue mich, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

Sozial:

- Will ich diesen Beruf, diese Arbeit noch bis zur Rente weitermachen? Bin ich zu feige?
- Mache ich nur weiter, weil ich es nicht anders gelernt habe?
- Kann ich doch noch realistisch etwas ganz anderes tun?

Körperlich:

- Gesundheitsmäßig häufig Überlastungen durch zu viel Arbeit: Burn-out, Hörsturz, Tinnitus, weil die körperliche Schwächung durch das zunehmende Alter ausgeblendet wird, bis zum tatsächlichen Krankheitsbeginn, der oft plötzlich kommt.
- Eventuell körperliche Umstellung auf neue Lebenssituationen.
- **Lernen qualifiziert faul zu werden!**

- Vorsichtshalber mal zu einem guten Heilpraktiker, Alternativmediziner oder Psychotherapeuten gehen, der Klartext redet und auf die Gefahr durch zu viel Stress hinweist.

Das Medikament Neurodoron (WELEDA, rezeptfrei) ist oft wunderbar hilfreich bei Stress und Kopflastigkeit, sollte aber nicht als Droge eingesetzt werden, wenn der Stress unreflektiert beibehalten wird. Wenn der Stress kurzfristig noch sein muss, hilft es trotzdem, aber es ist gefährlich, es dann zu verwenden, wenn kein Therapeut beurteilt, wie kritisch die Lage ist. Du selbst hast da meist einen „blinden Fleck!“

Geistig:

- Sinnkrise: Jetzt geht mein Leben ewig so weiter!
- Was ist mein inneres Lebensziel für die nächsten 20 Jahre?
- Habe ich meine Ziele wenigstens teilweise realisiert? Kann ich noch etwas tun, was Sinn macht für die Welt?
- Häufig konstruktive Zufälle und Begegnungen mit Menschen die wichtige Impulse geben.
- Höhere innere geistige Kraft wahrnehmen und aufbauen.
- Orientierung an inneren Wirklichkeiten.
- Bewusstere Wahrnehmung von Lebenszielen, die bisher nicht gelebt wurden.
- Eine der letzten Chancen eine wirkliche „Weichenstellung“ vorzunehmen, die den Lebenslauf radikal ändern kann.

Psychisch:

- Etwas „beleidigt sein“, weil der Körper nicht mehr so leistungsfähig ist und sich dies auch seelisch bemerkbar macht.
- Wahrnehmen einer Unsicherheit in der Verwirklichung von sich selbst. Welche Richtung soll ich einschlagen?

Therapeutische Hilfestellung:

- Ist jetzt oft sinnvoll, da eine eigene innere und äußere Welt gesucht wird und Gesprächsbedarf besteht.
- Welche Möglichkeiten stehen mir noch offen? Sind diese realistisch? Dies lässt sich besser im Gespräch mit gleichaltrigen oder einem Berater erkunden.

Autobiografisch:

- In diese Zeit fiel wieder ein Jahr Arbeitslosigkeit. Ich nutzte sie zum Lernen auf die Heilpraktikerprüfung und zum Schreiben. Resultat wurde mein Buch: Partnerschaftsastrologie.
- Neubeginn der Arbeit in einer Erziehungsberatungsstelle.

Lebensalter:	Der Mondknotentransit
55 Jahre und 9 ½ Monate	kann in dieser Altersstufe bedeuten:

Impulse:

- Jetzt kann ich machen was ich Lust habe
- Wie komme ich noch durch, bis zur Rente?
- Ich traue mich, etwas Neues anzufangen, auch wenn ich nicht weiß, wie es ausgeht.

Sozial:

- Oft Veränderung im Freundeskreis, in der Partnerschaft oder in der Arbeit, die schwer zu verkraften sind.
- Sinnkrise: Jetzt ist mein aktives Leben beinahe vorbei!
- Halte ich diesen Beruf, diese Arbeit bis zur Rente durch?
- Opfere ich mich für meine Familie, für meine Sicherheit?
- Kann ich noch etwas ganz anderes tun, oder geht es einfach nicht mehr? Was ist mein Lebensziel, materiell, sozial und spirituell für die Zeit im Alter?
- Was waren wichtige Zufälle? Wirkt noch etwas hinein in die Zukunft?
- Welche Begegnungen mit Menschen gaben mir einen wichtigen Impuls? Pflege ich diese Begegnungen?
Was kann ich an andere weitergeben?

Körperlich:

- Gesundheitsmäßig wohl nichts, was mit dem Mondknoten zu tun hat, der macht nicht krank.
Aber in diese Zeit fällt das Auftreten chronischer Krankheiten. Auseinandersetzung mit dem Tod. Auch weil Menschen im Freundes- und Bekanntenkreis immer häufiger sterben. Probleme, die eher psychisch bedingt sind, sogar Unfälle. Hintergrund ist meist Überarbeitung und Stress.
(Statistisch sind mit 56 Jahren die häufigsten Herzinfarkte)

Geistig:

- Es wird Zeit für einen bewussteren spirituellen Weg.
- Orientierung an inneren Wirklichkeiten.
- Wahrnehmung von neuen Lebenszielen.
- Oft wird jetzt bewusst eine Weichenstellung vorgenommen, die den Lebenslauf radikal ändert. Oder diese Richtungsänderung geschieht schicksalhaft.

Psychisch:

- Wahrnehmen einer innerlich starken Kraft zur Verwirklichung von sich selbst: „Ich habe mein Ei gelegt!“
- Ich kann jetzt machen, wozu ich Lust habe!
- Oft entwickeln sich völlig neue Zielrichtungen und setzen sich vehement durch.
- Entdeckung von neuen Fähigkeiten.
- Verwirklichung ureigenster Ziele.

Therapeutische Hilfestellung:

- Ist jetzt möglich, da eine eigene innere Welt gesucht wird und Gesprächsbedarf besteht, Austausch wird gesucht.
- Der Sinn des Lebens rückt immer mehr in den Mittelpunkt. Durch Seminare mit therapeutischem Hintergrund oder direkt durch Psychotherapie oder Biografiearbeit kann das Leben bewusster werden, durch Austausch in der Gruppe auch bereichert werden.
- Der Aufbau eines guten Freundeskreises, der inneren Zielrichtungen entspricht ist wichtig, besonders auch fürs spätere Alter, wenn sich keine beruflichen Kontakte mehr ergeben.

Autobiografisch:

- Meine Arbeit in der Kliniksozialarbeit im Fachbereich Orthopädie weitete sich aus zur sozialtherapeutischen Arbeit im neu entstandenen Fachbereich Psychosomatik.
- Vertiefende Arbeit in anthroposophischer Medizin.
- Keine Partnerschaftskrisen! Die Beziehung ist seit 18 Jahren sehr gut und für beide Partner stabilisierend.
- Biografiearbeitsseminare gemeinsam mit meiner Frau.