



Einige Gedanken zur aktuellen Lage, April 2020

Am 16. 3. 2020 hat der Bundesrat bis zum 19. 4. 2020 die ausserordentliche Lage gemäss Epidemie Gesetz für die Schweiz definiert und diese am 8. 4. 2020 um 1 Woche (bis 26. 4. 2020) verlängert. Der Bundesrat begründet seine Massnahmen damit, genügend Spitalbetten zur Verfügung haben zu wollen, für die Menschen, die tatsächlich schwer an Corona erkranken (Lungenentzündung mit Atemnot).

Um einer Epidemie bestmöglich zu begegnen, braucht es wenige aber wirksame, allgemein hygienische Massnahmen:

- Unnötige Kontakte meiden und social distancing: 2m körperlicher Abstand in Begegnungen
- nach erfolgtem Kontakt mit anderen Menschen und öffentlichen Gegenständen Hände gründlich waschen (Seife 30 Sekunden einwirken lassen)
- vorbeugend: genügend Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und unterstützend Einnahme von Vitamin C & Zink
- Lachen nicht vergessen (Humor unterstützt das Immunsystem)
- Gesunden Menschenverstand walten lassen; sich nicht in Angstmacherei verwickeln lassen... und dem Medienhype hingeben (Intervallfasten ist auch hier heilsam 😊) Angst schwächt das Immunsystem

Gleichzeitig ist es wichtig, im Zeitalter von Fakenews nicht einfach alles zu glauben. Selbst mir als Ärztin ist es derzeit nicht möglich, mir über den Wahrheitsgehalt der öffentlichen Information eine verlässliche Meinung zu bilden und mich zu orientieren.

Nicht zuletzt geht es gegenwärtig um die Themen Macht/Ohnmacht und Kontrolle, passend zur stellaren Konstellation der Saturn-Pluto Konjunktion vom 12. Januar 2020.

Wir fühlen uns vor allem dann ausgeliefert, wenn wir uns zu sehr im aussen orientieren und nicht genügend nach innen hören, wem und was wir Glauben schenken wollen.

Selbstverständlich sind die bundesrätlichen Anweisungen zu befolgen!

Dabei gilt es jedoch auch zu beachten, wie unsere «innere Weisheit» eine Situation «bewertet».

Gemäss den Gesetzmässigkeiten der Quantenphysik wird Materie und ebenso ein Gedankeninhalt durch INFORMATION realisiert. JEDER GEDANKE, den wir denken, ist In-Form-ation, gibt dem Gedankeninhalt ein bisschen mehr FORM und WIRKLICHKEIT (cf. Johannes 1.1. «Im Anfang war das Wort»). D.h. wenn wir nun alle ANGST haben vor dem Coronavirus und dem ausgeliefert sein, dann nähren wir damit diese Zustände von Krank werden & Ohnmacht, die wir ja eigentlich gerade eben nicht möchten.

Pluto verspricht tiefgreifende Wandlung. Zusammen mit Saturn fordert er auf, die kosmische Ordnung wiederherzustellen; das Quadrat zu Uranus fordert uns auf, dabei neue, unkonventionelle Wege zu gehen. Die Frage nach den uns zu Verfügung stehenden RESSOURCEN stellt sich neu und unausweichlich auf der ganzen Welt über alle sozialen Schichten und Lebensbereiche: es geht um «Leben und Tod» und sie fördert innovatives Umdenken (u.a. Herstellung von Beatmungsgeräten durch Formel 1 Betriebe).

In diesem Sinne lade ich alle Leser ein, vermehrt auf Ihre Gedanken und Gefühle zu achten, diese auf positive und freudvolle Inhalte zu lenken und sich zu fragen, wie die kosmische Neuordnung der Erde zu Beginn der neuen Dekade 2020 aussehen könnte und was ein jeder von uns zu ihrer Verwirklichung beitragen kann.

ARZT/PRAXIS LEBENS KUNST
Dr. med. Barbara F. E. Saesseli
Sonnhaldenstrasse 14
CH - 8610 Uster