

SILJA MAHLOW

WECHSELJAHRE – BEFREIUNGSJAHRE

Ein spiritueller Leitfaden für
die Mitte des Lebens

RITUALE
UND ÜBUNGEN
für eine sanfte
Transformation

nymphenburger

SILJA MAHLOW

WECHSELJAHRE - BEFREIUNGSJAHRE

Ein spiritueller Leitfaden für
die Mitte des Lebens



RITUALE
UND ÜBUNGEN
für eine sanfte
Transformation

nymphenburger

Inhalt

4 **Vorwort**

TEIL 1



7 **MITTEN IM STURM**

9 **Zeiten des Umbruchs**

- 9 Körper und Geist spielen verrückt
- 24 Finde die Schlüssel zum Wohlbefinden

31 **Die Wurzeln stärken**

- 31 Die Aufgabe der Reise
- 35 Das Wurzelchakra
- 52 Deine Erde stärken

59 **Im Fluss bleiben**

- 59 Die Leichtigkeit wartet hinter der Blockade
- 64 Das Sakralchakra
- 68 Das Leben feiern

81 **Den Weg der Leidenschaft gehen**

- 81 Trau deinem Feuer
- 89 Das Nabelchakra

TEIL 2



107 **DER LIEBE FOLGEN**

109 **Ein weites Herz**

- 109 Die Schönheit deines Lebens neu definieren
- 117 Das Herzchakra
- 125 Das erwachte Herz



TEIL 3

135 **DIE WELT STEHT OFFEN**

137 **Sich zeigen lernen**

137 Authentizität ist deine Superkraft

142 Das Halschakra

146 Für dich einstehen lernen

155 **Intuitiv leben**

155 Im Einklang mit der Welt leben

165 Das Stirnchakra

175 **Die weise Frau**

175 Die Ebenen erkennen

180 Das Kronenchakra

185 Ein gelungenes Leben

188 Danke

190 Quellenangaben



Vorwort

Du bist hier und das bedeutet, du weißt es längst. Etwas in dir hat die Heiligkeit dieser besonderen Zeit in deinem Leben erkannt. Vielleicht kämpfst du noch mit den körperlichen Symptomen oder fühlst sich verwirrt, entwurzelt, nicht mehr wie du selbst? Gleichzeitig fühlst du den inneren Aufruf und seine Hoffnung. Eine Stimme in dir, die flüstert: Dies hier ist für dich, nicht gegen dich. Diese Stimme, die dich einlädt, dich für einen Prozess zu öffnen, den unzählige Frauen vor dir durchlebt haben und der dich, wenn du es nur zulässt und dich traust einzutauchen, in ein freieres, leichteres, lustigeres und weiseres Leben führen wird.

Von Herzen hoffe ich, dass dieses Buch dir auf diesem Weg helfen wird. Dass es dir Anker ist und Mut gibt. Du bist gut genug, immer schon. Dies ist eine wichtige Zeit in deinem Leben. Die Wechseljahre, samt der Jahre davor und danach, sind weder eine Krankheit noch der Anfang vom

Ende. Sie sind eine Zeit der kraftvollen und doch sanften Revolution. Sie befreien dich und führen dich so zurück zu dir. Vertrau darauf. Vertrau auf dich.

Was jetzt kommt, ist eine Neudefinition, ein Lösen von alten Idealen und ein Umarmen der Werte, die dir weiterhin wichtig sind. Es ist eine zweite Pubertät, die du nun umarmen lernen darfst. Während die erste dich so weit von deinen Eltern gelöst hat, dass du dein eigenständiges Leben aufbauen konntest, ist deine zweite Pubertät eine weitere Zeit der Befreiung. Es geht um Fragen wie: Wer bin ich ohne meine Geschichte? Wer bin ich, wenn ich ganz frei bin? Bin ich (mir) das wert? Wie schön darf es werden?

Ich schreibe dieses Buch inmitten meiner eigenen Reise durch die Wechseljahre. Vor mehr als 14 Jahren hat die Umstellung meiner Hormone sachte begonnen. Damals war ich 40 und ahnte

nichts von der Kraft des Sturms, der in mir aufziehen würde. Etwas küsste mich wach, wie uns alle, in diesen Jahren zwischen 35 und 55, wenn der Körper langsam die Umstellung seiner Funktionen vollzieht. Die Schritte des Umbruchs werden mit der Zeit spürbarer, deutlicher und plötzlich sind wir mitten in den Wechseljahren, mitten in der Wandlungszeit. Manche von uns überrascht das und wir fragen uns frustriert: Warum muss sich etwas verändern? Warum jetzt? Dieser Widerstand ist jedoch nur eine Phase. Wir lassen ihn irgendwann hinter uns, er kostet zu viel Energie. Mit den Wellen schwimmen macht mehr Spaß, als gegen sie zu kämpfen. Wir beginnen zu schwimmen und das Wasser zu genießen.

Das Leben kann anders werden, süßer und leichter. Vertrau darauf. Diese Umstellung ist anders. Du bist kein Kind mehr, das zur Frau wird. Du bist eine Frau, die sich nun rausschälen darf aus den Rollen, die ihr Biologie und Gesellschaft zugeschrieben haben. Nicht, um eine Außenseiterin zu werden, sondern um dich noch mehr von deinem wahren Selbst, deiner Essenz, dem Licht in dir (oder wie auch immer du es nennen magst) führen zu lassen.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir zur Seite stehen wird, wie eine gute Freundin. Vielleicht ist sie eine feine Reisebegleiterin, die dir hilft deine Ideen von Freiheit in dein Leben zu säen und dir die richtigen Fragen stellt, um dich wiederzufinden in dieser wertvollen Zeit. Folg deiner Sehnsucht, folg deiner Freude auf dieser Reise.

Lass dir gesagt sein: Es gibt eine wunderbare Vielzahl an Möglichkeiten. In diesem Buch sind die Gedanken, Erkenntnisse und Erfahrungen, die mir geholfen haben und noch heute helfen Halt zu finden, Ruhe, Kraft und Orientierung. Dieses Buch kann dir helfen, dein Hinwenden zum Heiligen in dieser wertvollen Zeit des Um-

bruchs zu begleiten. Die Reise ist eine spirituelle. Du kannst die Zeit nutzen, um umzulernen, hinzuhören, zu verstehen. Deine Intuition erwacht auf einer neuen Ebene. Lass dich ein und lass dich tragen. Es sind Jahre der Befreiung. Ein innerer Sturm, der aufzieht, um alles wegzupusten, was dir nicht mehr guttut.

Du wirst in diesem Buch durch die verschiedenen Energiezentren deines Körpers reisen. Jedes hat seine eigenen Botschaften, seine eigene Aufgabe. Das wird dir helfen zu erkennen, wo du am meisten zu tun hast. Wo du die Veränderung bewusst angehen willst, wo du den Prozess der Befreiung unterstützen kannst.

Je mehr ich begonnen habe so zu arbeiten und diese Zeit als Chance so zu sehen, umso freudiger, aufregender, besser wurde es. Also ist dieses Buch auch eine Einladung loszugehen. Deine Zeit ist wertvoll, Vergänglichkeit wird bewusster. Nutze diese Phase deines Lebens für dich. Ergreif die Chancen, folg deinem Herzen. Lass zu, dass deine innere Stimme dich führt und du mehr und mehr die wirst, die immer schon in dir war.

Ich rate dir, dieses Buch in deinem Tempo zu lesen. Lass es langsam angehen, sitz mit deinen Erkenntnissen, wiederhole einige der Übungen. Nimm ausgewählte in deine täglichen Routinen auf. Du wirst merken, wie sie in dein Herz sinken und deine Seele hörbarer wird, je mehr Raum du ihr gibst.

Ich wünsche dir eine magische Zeit, einen zweiten Frühling. Leg den Ballast ab und tanz los! Schön, dass du hier bist.


Von Herzen






TEIL I

MITTEN IM STURM



Ich bin nicht mehr die Alte
Ich erkenne mich nicht wieder, bin nicht mehr die Alte.
Die bohrende Frage: Was will ich wirklich vom Leben?
Die schlaflosen Nächte.
Wärme, die über mich kommt, wie eine Dampfwalze,
Schweiß auf meiner Stirn.
Einsamkeit, die ich plötzlich fühle.
Alte Geschichten tauchen wie Filmszenen auf in meinem Kopf.
Wo ist das Foto hin?
Ich habe Lust, Dinge wieder hervorzukramen. Sie zu betrachten.
Ein neuer Blickwinkel heute, ich bin mir fast sicher.

Ich bin nicht mehr die Alte.
Mein Körper verändert sich.
Weichheit macht sich in meiner Mitte breiter,
als es die Ideale zu erlauben scheinen.
Mit Verwunderung betrachte ich die wachsende Anzahl Falten um meinen Mund.
Ich dachte, ich werde anders alt.
Es ist auch eine neue Lust da, ein unverrückbarer Wunsch nach Romantik,
nach Leichtigkeit, Lebenslust.
Ich will schnell noch alles umarmen, keinen Moment mehr ungenutzt lassen.
Kompromisse scheinen mir schal, Hektik eine Verschwendung.
Mehr Farben im Leben! Mehr Fühlen! Ruft etwas in mir.
Da ist ein Wunsch nach Sinnlichkeit.
Ich bin nicht mehr die Alte.
Will sie auch nicht mehr sein.
Mir gefällt der Sturm und was er abreißt.
Ich habe eine Ahnung, dass das, was bleibt, mir sehr gefallen wird.





Zeiten des Umbruchs

Wenn wir eine Reise beginnen, brauchen wir den Mut hinzuschauen, wo wir stehen. Der Ausgangspunkt eines Weges braucht mindestens so viel Aufmerksamkeit wie das Ziel. Es ist wie der Einstieg in einen Wanderweg. Ohne Achtsamkeit laufen wir Gefahr, den Weg nicht zu finden. Wir müssen uns hier und jetzt umschaun, damit unsere Reise Genuss und Abenteuer enthält, statt nur eine Jagd zum Ziel zu sein. Ätherische Öle, die du nutzen kannst: Patchouli, Spikenard, Grapefruit, Siberian Fir: Trage das Öl auf deine Fußsohlen auf und atme es aus deinen Handflächen einige Male tief ein.

KÖRPER UND GEIST SPIELEN VERRÜCKT

Dieses Buch beginnt mit der körperlichen Seite der Reise durch die Mitte unseres Lebens. Die Wandlung, die wir in unserer Gesellschaft Wechseljahre nennen, samt der dazugehörigen vorbereitenden und nachbereitenden Zeit, umfasst natürlich mehr als unseren Körper. Sie wirkt auf unseren Geist, unsere Emotionen, stellt unser Glaubens- und Wertesystem auf den Kopf und durchdringt alle Schichten unseres Seins. Sie ist eine Anpassung, ein Energie-Upgrade. Unsere Seele ruft uns, will sich ausdehnen, unsere Schwingung erhöhen und die Blockaden entfernen, uns befreien. Auf SIE reagieren wir, IHR zu folgen lernen wir. Der Prozess ist subtil und gleichzeitig ungeheuer kraftvoll. Wir nehmen ihn nur wahr, wenn wir hinhören, aufmerksam sind, uns nicht verirren in den Fängen des lauten Lebens um uns herum. Die Reise erfolgt in Welten. Wir expandieren, verstehen, integrieren und erholen uns immer wieder aufs Neue. Wie mächtig die Veränderung ist, wie sehr dieser Sturm am Etablierten, also an unserem Körper und Sein rüttelt, merken wir unter anderem an den körperlichen Symptomen. Darum beginnen wir hier.

Sie sind umso stärker, umso weniger wir hinhören und uns einlassen. Was eine Geschichte

hat. Es ist nicht nur unsere Gesellschaft und ihr Bild zu den Wechseljahren. Es ist auch unser Ausgangspunkt. In uns ist viel mehr Wut und Trauer gespeichert, als wir annehmen. Als Frauen haben wir eine Geschichte von Unterdrückung und Patriarchat, von verbrannten Vorfahrinnen und verbotenen Wissen gespeichert. Der heutige Stand der Epigenetik-Forschung, die sich maßgeblich mit der Vererbung von genetischen Modifikationen beschäftigt, legt nahe, dass Traumata sieben Generationen lang vererbt werden. Ich denke oft, dass wir das Leid unserer ganzen Ahninnen-Reihe in uns tragen. Sie alle warten, dass wir es loslassen und transformieren. Wir sind aufgerufen, sie und uns zu befreien. Das Licht unserer Seele will heller hinausstrahlen und die Wechseljahre sind der dazugehörige Prozess, wenn wir es zulassen.

In unserer Gesellschaft ändert sich das Bild der älteren Frau nur langsam. Wir verehren die Jugend, die Faltenlosigkeit, die Frische, und vergessen dabei den Zauber der Linien, der erlebten Wunder und verheilten Wunden. Statt die Älteren zu verehren, werden ältere Frauen in vielen Bereichen fast unsichtbar. Man findet sie nur schleppend in Werbung oder Filmen außerhalb der Stereotype. Während wir Erlebnisse sammeln und unsere Geburtstagskuchen mehr Kerzen tragen, wurde in uns die Angst vor dem Alter

ÜBUNG 1: DER RUF DER SEELE

Nimm dir einen Augenblick Zeit und führe zu Beginn dieses Buches ein kleines Ritual durch.

Du kannst hierzu ein paar Blumen oder Gräser pflücken, um dich mit Mutter Erde zu verbinden. Vielleicht willst du auch einige Steine oder Kristalle in einen Kreis legen und ein feines ätherisches ÖL, wie z. B. Rose, rund um dein Herz auftragen.

Sitze einen Moment und atme tief durch. Schließe deine Augen und bringe deinen Körper einige Atemzüge in einen entspannten Zustand. Lege deine Hände auf dein Herz und verbinde dich mit dem, was größer ist als du.

Sprich nun zu deiner Seele, deinem wahren Ich und verspreche:

Ich bin bereit auf die Reise zu gehen und tief und ehrlich auf mich zu schauen.

Ich weiß, ich werde gehalten.

Ich weiß, ich werde begleitet.

Ich bitte alle geistigen Führer, Engel, meine Seele (setze ein an was auch immer du glaubst), mich zu leiten und zu schützen.

Atme tief. Ergänze, wenn aus deinem Inneren noch weitere Worte fließen wollen.

Dann öffne deine Augen und notiere, was du in deinem Herzen fühlen kannst:

Antworte nun intuitiv auf die Frage: Was braucht meine Seele gerade?

Komm im Verlauf deiner Reise immer wieder zu dieser kleinen Praxis zurück, wenn dir danach ist oder du das Gefühl hast, den Kontakt zu deinem Innersten zu verlieren. Deine Seele leitet dich. SIE ist immer da. Wenn du leise wirst, ist da eine Stimme, die dir Rat gibt und Mut macht. Im Verlauf dieses Buches wirst du SIE mehr und mehr hören lernen.

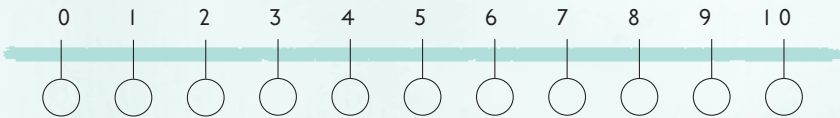
ÜBUNG 2: WO STEHE ICH?

Halte hier am Ausgangspunkt einen Augenblick an und schau dich um. Alles ist ein Symptom. Starte mit einem klaren, ehrlichen Blick auf dein Leben und deine momentanen Gefühle. Werde ein Stück mehr zur Beobachterin und hab den Mut, das, was bislang „normal“ schien, zu hinterfragen. Unzufriedenheit kann dort keimen, wo du sie am wenigsten erwartest. Frieden kann sich in Bereichen einstellen, mit denen du lange gerungen hast. Denke nicht über deine Bewertung nach. Folge deinem ersten Impuls!

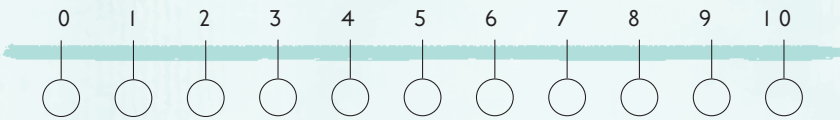
Bewerte spontan von 0 (= grauenhaft) bis 10 (= wunderbar fantastisch).

Zufriedenheit mit...

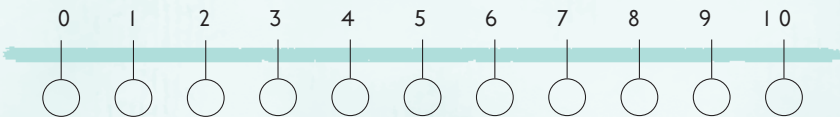
meinem Leben im Allgemeinen:



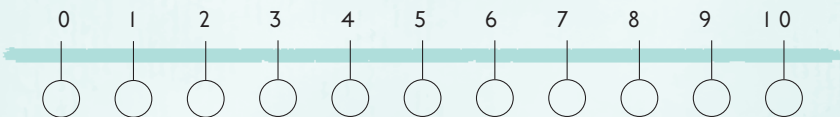
meiner Gesundheit:



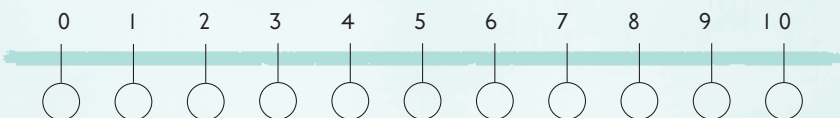
meinem Körper:



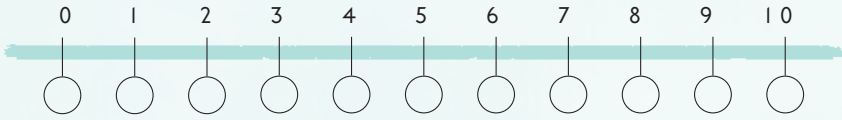
meiner finanziellen Situation:



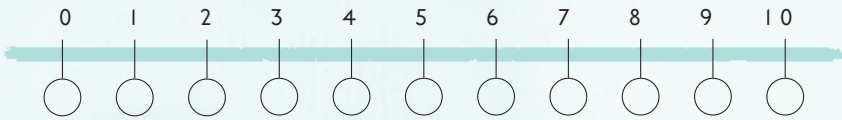
meiner Wohnsituation



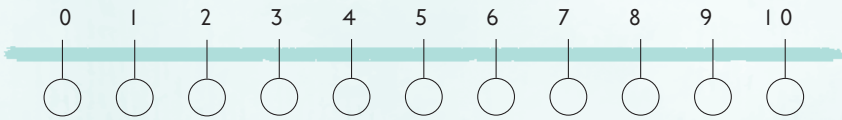
meinem sozialen Umfeld



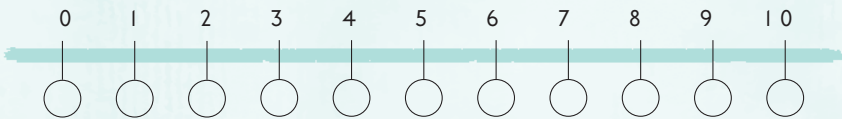
meiner Kindheit



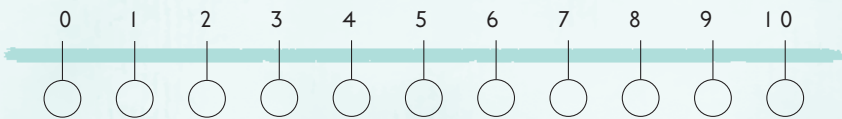
meiner Liebe / Partnerschaft



meiner Sexualität



meiner Karriere



meiner Entwicklung



meinem spirituellen Wachstum



In welchen Bereichen fühlst du innere Ruhe und Zufriedenheit? Kreise diese ein. Es tut gut zu sehen, wo gerade Frieden herrscht, wo du auftanken kannst.

In welchen Bereichen ist Anspannung und Unzufriedenheit? Kreise diese mit einer anderen Farbe ein. Es tut gut zu sehen, wo der Wunsch nach Veränderung durch Kontrast an die Oberfläche kommt.

Gibt es Bereiche, in denen du die Umstellung der Wechseljahre besonders bemerkst? Die du plötzlich ganz anders wahrnimmst? Diese Bereiche bekommen eine dritte Farbe.

Warum denkst du, ist das so?

Nimm dir nun einen Moment, atme durch und schreibe spontan alles auf, was dir zu den folgenden Fragen einfällt:

Wie geht es dir gerade?

Was brauchst du?

Was wünschst du dir?



mit all seinen Folgen eingepflanzt. Dabei liegt eine Macht in den wachsenden Jahren, eine unendliche Kraft. Die Sprünge unseres Körpers dürfen wir mutig als Teil der Reise begreifen.

Die Zeiten des Umbruchs, die wir als Frauen irgendwann überdeutlich in unserem Körper spüren, sind ein Weckruf. Nicht aufzuhalten und keinesfalls zu überspringen. Die Wechseljahre sind eine Initiation, ein Tor, das wir durchschreiten, und unser Körper gibt das Signal, wann es soweit ist.

Wenn der Sturm beginnt

Die ersten Zeichen unserer hormonellen Umstellung verstreichen oft unbemerkt. Vielleicht fühlen wir, dass etwas anders ist, doch wir ordnen es noch nicht unserem Alter zu. Bei mir begann es irgendwann um die 40. Mein Leben schien

von außen ganz wunderbar. Drei gesunde Kinder, ein toller Ehemann und in der Mitte meiner 30er hatte ich endlich Freude an meinem beruflichen Weg gefunden und war stolz auf meine Schritte. Ich hatte gelernt an mir zu arbeiten, meine Gedanken zu hinterfragen, Gefühle zu managen. Drei Therapien absolviert und die Wunden meiner Kindheit schienen weitestgehend verarbeitet. Eigentlich alles gut, würde man meinen. Doch die Perimenopause, diese Zeit, bevor der Körper die monatliche Blutung einstellt, schleicht sich an und veränderte meinen Blick. Etwas verschob sich und das machte mich unsicher, verletzlich, sensibel.

Dass etwas nicht stimmte, wurde mir auf unserem kleinen Balkon in der 2. Etage mit Blick auf den Hinterhof an einem Frühlingsabend klar. Ich hatte einige Nächte lang nicht gut geschlafen

und das, obwohl man normalerweise neben mir ein Haus abreißen könnte, so tief war mein Schlaf. Eine nagende Unzufriedenheit hatte sich in mir breitgemacht. Ich fühlte mich nicht so ganz wohl, irgendwie schwerfällig, innen wie außen. „Ist dies das Leben meiner Träume?“ fragte eine innere Stimme. Und, drängender: „Was ist der Sinn von all dem?“ Ich versuchte mich abzulenken, stürzte mich in Jobfragen und Elternsprechtage. Doch egal, wie beschäftigt ich war, die Stimme wurde lauter. Mehr und mehr konnte ich in meinem Tun keinen wirklichen Sinn mehr finden. Alles schien so unwichtig. Ich sah mir beim Rennen und dem Versuch zu, alle möglichen Bälle in der Luft zu halten und bekam den Grund für all die Betriebsamkeit nicht mehr zu fassen. An besagtem Abend im Frühling saß ich auf unserem Balkon und war erschöpft. Müde von meinem Leben und der Jagd nach etwas, das ich nicht benennen konnte. Ich fragte meinen Mann, ob er den Sinn für all sein Tun gefunden habe, und er zuckte mit den Achseln und nickte. Dies war offensichtlich nicht seine Frage, nur meine. „Ich finde den Sinn nicht mehr“, gestand ich. „Warum mache ich all das?“. Mein Leben war mir fremd geworden, als wäre ich ausgeliefert in einem Käfig, den ich selbst gebaut hatte. Am nächsten Tag war die Dramatik dieser Krise wieder im Alltagslärm untergegangen. Dennoch hatte es damals begonnen. Es sind diese kurzen Momente, in denen wir begreifen, dass eine Veränderung unaufhaltsam ist. Die nagende Unzufriedenheit, schwer zu greifen und doch so präsent, kündigt sie genauso an wie jede Hitze-welle oder schlaflose Nacht.

Wie wir mit dem Beginn unserer Pubertät irgendwann merken, dass wir uns verändern müssen, so merken wir es auch in der Zeit rund um unsere Wechseljahre. In der Pubertät verändert sich, teils plötzlich, teils in sanften Verschiebun-

gen, unser Blick auf unser Umfeld, unser Leben und uns selbst. Wo wir als Kind noch den Schutz unserer Eltern gesucht haben, wollen wir nun nach draußen stürmen, lieber unter Freundinnen sein. Wir nabeln uns ab von Menschen und Gewohntem. Dieser Umbruch, der sowohl körperliche Veränderungen mit sich bringt als auch Leben und Blickwinkel stark verändert, gilt gesellschaftlich als „normal“. In den Wechseljahren scheint das erst einmal anders. Der Wunsch der Pubertät ist, endlich erwachsen zu sein und wir stürmen nach vorne. Die zweite Hälfte unseres Lebens lädt uns ein, im Jetzt zu sein. Wir scheinen eher erhalten zu wollen, wir bremsen. Ich bin mir sicher, dass dieser Widerstand gegen den Wandel das Ergebnis unserer Konditionierung ist. Die Wechseljahre und ihre Beschwerden werden gesellschaftlich noch immer eher als Symptom betrachtet. Etwas Störendes, das man schnell vom Tisch wischen will. Keine von uns scheint ihrem Älterwerden freudig entgegenzuhüpfen. Zu stark verankert ist der Wunsch nach ewiger Jugend in uns allen. Wir sind programmiert worden zu konservieren, statt unseren Wandel zu feiern. Dieser innere Widerstand ist Teil des Problems. Wenn wir nicht umarmen, wer wir werden, sperrt sich etwas in uns. Wir legen uns gegen den Strom, statt mit ihm zu fließen.

Ich persönlich begriff erst Jahre später, als ich erste Informationen über das Thema Wechseljahre sammelte, dass die Sinnkrise auf unserem Balkon das Startsignal war. Erst rückblickend konnte ich erkennen, dass an diesem Abend voll innerer Verzweiflung etwas begonnen hat.

Die Umstellung kommt meist auf leisen Pfoten. Sie schleicht sich an. Sie näht heimlich die Jacke unseres Lebens enger, damit wir sie ausziehen, uns freimachen. Anfangs scheint es unangenehm, doch gerade diese Momente des Unwohlseins passieren für uns.

Falls du also auch gerade in einer Phase bist, die sich ungut anfühlt und in der sich deine Bewertungsmaßstäbe verschoben zu haben scheinen: Atme durch! Es ist normal. Der Prozess ist im Gange und du kannst dich freuen. Wenn du es zulässt, wird es wunderbar. Erwinnere dich: Du bist auf einer Reise. Du wirst geführt. Damit du losgehst und dich traust, den Status quo deines Lebens zu hinterfragen, muss es ein wenig unruhiger werden. Sonst bewegst du dich nicht.

Der Kontrast in unserem Leben existiert, um uns den Weg zu zeigen. Was wir vermissen, ruft uns. Was uns anstrengt, zeigt, wo wir uns befreien dürfen. Was uns langweilt, zeigt unser Verharren in der Komfortzone. Unser Neid zeigt, was wir uns wünschen, dass wir aber keine Hoffnung haben, es zu bekommen. Da ist unser Herz, der Sitz unserer Seele, das uns ruft. Es spricht durch unsere Emotionen mit uns und durch unsere körperlichen Wahrnehmungen. Der wachsende Kontrast in unserem Leben wird uns helfen, uns zu bewegen und zu verstehen, wo wir lang wollen, und was wir suchen.

Alles ist eine Nachricht

Wenn wir davon ausgehen, dass alles für uns geschieht, können wir beginnen, uns zu entspannen. Wir brauchen keinen Widerstand, wir brauchen Konzentration, denn mit ihr können wir die Botschaften unseres Körpers und Geistes entschlüsseln.

Wie die meisten von uns wünschte ich mir lange, mein Körper würde einfach geräuschlos funktionieren. Ich wollte genügend Energie, um alle meine Bälle in der Luft halten zu können, wollte strahlend aussehen, den gängigen Idealen einigermaßen entsprechen, gut schlafen. Alles andere schien mir wie eine Störung. Doch unser Körper ist nichts, was wir kontrollieren können, auch ich kann es nicht. Wenn ich krank wurde,

wurde ich ärgerlich und frustriert. Wieso wurde mein Körper gerade jetzt krank? Es fiel mir schwer, mich zurückzunehmen und weniger zu tun, um gesund zu werden. Es dauerte, bis ich erkennen konnte, dass auch hier alles für mich passierte. Es brauchte ein, wie man in der Musik so schön sagt, Crescendo, damit ich hinhörte. Mit der leise in mir fortschreitenden Hormonumstellung, wurde mein Körper lauter. Die Symptome mehrten sich und ich konnte irgendwann nicht mehr wegschauen.

Die Begleiterscheinungen des hormonellen Wandels sind bei jeder Frau anders. Lass dich also nicht irritieren, wenn du ganz andere Dinge fühlst als ich. Vertrau deinem Körper.

In meinem Fall begann es körperlich, mit schlechtem Schlaf. Ich ging müde ins Bett, nur um dort wach zu liegen und wahlweise die Zimmerdecke oder die Innenseite meiner Augenlider zu betrachten. Alles Mögliche tobte durch meinen Kopf. Wenn ich irgendwann einschlief, wurde ich nachts erneut wach. Erst um drei, später um vier Uhr früh, zählte ich rückwärts und auf Englisch, um meine Gedankenketten zu durchbrechen, probierte Atemtechniken und Wärmflaschen aus. Ich war gerädert und genervt. Parallel dazu begann ich zuzunehmen. Um meine Körpermitte machte sich eine sanfte Weichheit breit, meine Hosen wurden unbequemer. Bald begann ich meinen Bauch einzuziehen, wenn ich mich beobachtet fühlte. Ich fühlte mich bestraft und zurückversetzt in die längst vergessene Zeit der Diäten.

Alle alten Themen, das kann ich hier schon einmal verraten, besuchen uns in den Wechseljahren erneut. Nicht, um uns zu ärgern, sondern um uns zu befreien. Was sich blöd bis schrecklich anfühlen kann, aber sehr hilfreich ist. Damals jedoch ahnte ich das nicht und schaute mit dem gleichen Selbsthass auf meine Mitte, wie mein

16-jähriges Ich. Die 16-jährige Silja kam zehn Kilogramm schwerer aus ihrem Schüleraustauschprogramm zurück in ihr deutsches Leben und fühlte sich fortan zu dick. Als Teenager wünschte ich mir sehnlichst, anders auszusehen. Ich sah ehrfürchtig auf die Ideale aus Werbung, Film und Fernsehen und auf die Schönheiten unseres Schulhofs. Die Unzufriedenheit führte bis weit in meine Zwanziger zu unzähligen Diäten, Kalorienzählen und, mein persönlicher Tiefpunkt, dem Missbrauch von Abführmitteln. Nun also, mit über 40, schien ich erneut mit meinem Körper und seinen Ausmaßen zu kämpfen. Frustrierend, schimpfte ich innerlich. Ich dachte, ich wäre weiter. Ich wollte keine Diäten mehr machen, doch kann man die Lust auf Dünnsein verlernen? Ich hatte mein Leben lang mit den gängigen Schönheitsidealen gehadert und heftete dennoch noch immer meinen Wert an sie. Es war frustrierend. Ich war daher schon unruhiger und unzufriedener, bevor die berüchtigten Hitzewellen begannen und fast zeitgleich mein altes Ekzem zurückkam. Da stand ich und riss mir Strickjacken vom Leib, schwitzte, und meine Haut juckte wie verrückt. In meinen Teenagerjahren hatte ich mit diesem hartnäckigen Ekzem an Fingern und Ellbogen zu kämpfen gehabt und nun war es wieder da. Wie ein alter Freund, den ich nicht eingeladen hatte. Was ein Mist, flüsterte ich mir zu. Wenn ich anderen von meinen Hitzewellen berichtete, wurde mir nur auf die Schulter geklopft. Ich hörte ein „Das ist jetzt halt so“ und wunderte mich. Warum sollte sich ein rundum natürlicher Vorgang so falsch anfühlen? Ich begann zu recherchieren, was los war.

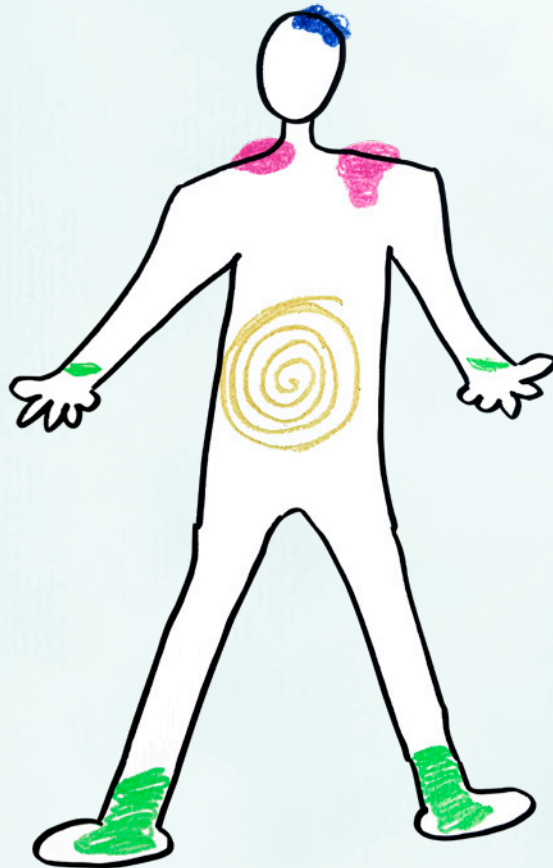
Unser Körper spricht mit uns. Ich übe immer noch, ihn gut zu verstehen, genauer hinzuhören, wirklich hinzuschauen. Wenn wir leise sind und sein Flüstern in den Pausen unseres Lebens hören können, gehen wir mit ihm Hand in Hand.

Dann hören wir ihm zu und folgen seinen sanften Vorschlägen. Doch die meisten von uns leben lauter. Die meisten von uns haben in jeder Pause ein elektronisches Gerät in der Hand, es gibt kaum Momente des In-sich-Hineinhörens. Selbst das Meditieren, was damals meine fast tägliche Routine war, entpuppte sich als weiteres To-do, statt als Frieden schenkende Einkehr. In einer Welt, die rennt, ist es nicht leicht, leise zu werden und den Körper zu hören. Es braucht Mut und Disziplin. Das Gute ist: Wir können es üben und lernen und die Botschaften unseres Körpers immer früher verstehen. Dann muss er uns nicht anschreien. Schaffen wir diesen Schritt, wird unser Körper unser Partner, und hilft uns zu verstehen, wo wir nicht im Einklang leben. Wir finden, wenn wir seine Rolle neu definieren, unsere ureigene Lebenskraft wieder. Wir empowern uns selbst im besten Sinne des Wortes.

Als meine Wechseljahressymptome lauter wurden, war ich, wie gesagt, frustriert. Das Gefühl, dass ich etwas falsch gemacht hatte, nistete sich ein. Mein Körper wollte mir etwas mitteilen. Ich begann mich zu fragen: Was, wenn mein Körper nicht nur da ist, um mich durch mein Leben zu tragen? Wenn er mehr ist? Ich habe meinen Körper lange als Ziel meiner Optimierungen (schlanker, stärker) oder als Gegner (warum werde ich krank?) gesehen. Ich habe nicht selten mit ihm gekämpft. Habe ihm Stress zugemutet und Gifte. Ich habe selten auf ihn gehört und ihn lange nicht als Portal zu meinem wahren Selbst, als Gefäß meiner Weisheit und inneren Heiligkeit, gesehen. Der westliche Blick auf Teile unseres Körpers und die daraus resultierenden Diagnosen sind nur ein möglicher Blickwinkel. Im Yoga, Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin fand ich einen anderen.

ÜBUNG 3: WAS SAGT MEIN KÖRPER MIR?

Nimm dir einen Moment und atme tief durch, schließ deine Augen. 5–10 tiefe Atemzüge tun immer gut und helfen dir, dich mit dir selbst zu verbinden. Wenn die Ruhe größer geworden ist, deine Schultern, dein Nacken, dein Bauch und dein Gesicht sich entspannt haben: Scan deinen Körper und nimm wahr, wo Anspannung, Unwohlsein, Kälte, Enge zu fühlen sind. Vielleicht kannst du eine Farbe an diesen Stellen sehen? Vielleicht gibt es irgendwo in deinem Körper eine klare Form, die du fühlen kannst? Gibt es eine Richtung, in die die Energie fließt? Fühl und sei neugierig, was du entdeckst. Dann male alles hier hinein: Nutze dafür Farben und Stifte, wie es dir richtig erscheint.



Nun schreibe intuitiv deine Gedanken zu den folgenden Fragen:

Wo in deinem Körper fühlst du Enge / Anspannung / Unwohlsein?

Sind diese Stellen mit einer Emotion verbunden? Fühl dazu im Zweifel noch einmal in die Stelle hinein. Fühlst du hier eine bestimmte Emotion?

Welche Bereiche deines Körpers brauchen mehr Aufmerksamkeit?

Welche Bereiche deines Körpers fühlen sich an wie „Schwachstellen“?

Spürst du eine Richtung von Energieflüssen? Wenn ja, wo und wie?

Male diese auch in deinen Umriss ein.

Was denkst du über deinen Körper?

INTERVIEW MIT SABINE SPIELBERG

Die typischen Symptome der Wechseljahre und der ihr vorgeschalteten Zeit der Perimenopause kann am besten eine Expertin erklären: Sabine Spielberg ist Heilpraktikerin, TCM-Köchin und Ernährungsberaterin, Systemische Coachin und Yogalehrerin. Sie führt in Bonn eine erfolgreiche Praxis mit dem Schwerpunkt Frauenheilkunde und Darmgesundheit.



Wie macht sich der Beginn der Wechseljahre bemerkbar?

Wann die Wechseljahre beginnen, über welchen Zeitraum sie sich erstrecken und welche Beschwerden sie mit sich bringen, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Anzeichen für den Beginn der Wechseljahre (Prämenopause) sind aber meist vielfältiger als nur Hitzewallungen, auch wenn diese vorherrschend mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht werden. Die Beschwerden können im ganzen Körper auftreten, weil wir überall Hormonrezeptoren haben, die auf die schwankenden Hormonspiegel reagieren. Dadurch kann es zu Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, Schilddrüsenproblemen, Gelenk- und Muskelbeschwerden und Kopfschmerzen/ Migräne kommen.

Die Phase von zwei bis zehn Jahre vor und bis zu einem Jahr nach der letzten Regelblutung wird als „Perimenopause“ bezeichnet – sie bezeichnet den eigentlichen „Wechsel“ mit einer Zunahme der Beschwerden für viele Frauen. Zu den häufigsten weiteren Symptomen dieser Zeit zählen zum Beispiel: trockene Haut und Schleimhäute, Haarausfall, Herzrhythmusstörungen, Blasenschwäche, Nachtschweiß und Schlafstörungen. All das stellt eine psychische Belastung dar, zu der dann noch Nervosität, Brainfog, depressive Verstimmungen, Libidoverlust, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit und Überempfindlichkeit hinzukommen können.

Was sind weniger bekannte Symptome, die wir ggfs. anders deuten?

Viele körperliche Symptome werden weder von Frauen noch von ÄrztInnen in Verbindung mit der Perimenopause gebracht. So können zum Beispiel auch Zahnfleischprobleme, Tinnitus, kribbelnde Extremitäten oder Schwindelanfälle auf die hormonellen Veränderungen zurückgeführt werden.

Gleichzeitig können speziell Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen unter Umständen auch andere Hintergründe haben und sollten immer ärztlich abgeklärt werden.

Wann wissen wir, dass wir die Phase der akuten Umstellung hinter uns gelassen haben?

Der Zeitpunkt der letzten Periode wird als Menopause bezeichnet und 12 Monate nach dieser letzten Regelblutung beginnt dann die Postmenopause. In dieser Phase kommt der Hormonhaushalt im weiblichen Körper langsam wieder zur Ruhe, da er sich auf einem neuen Niveau einpendelt. Meist bessern sich dann auch die typischen Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Aufgrund der niedrigen Östrogenkonzentration bleiben aber viele Beschwerden bestehen und begünstigen die Entstehung weiterer Krankheitsbilder. So kommt es häufig zu einem Verlust der Knochendichte und auch die Gefahr für Diabetes Typ 2 sowie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Wie ist der Blick der TCM auf die Wechseljahre?

Um die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu verstehen, muss man zunächst das Prinzip von Yin und Yang verstehen. Auf den menschlichen Körper bezogen bedeutet es, dass alle Abläufe in uns nur dann reibungslos stattfinden können, wenn Yin und Yang in gegenseitiger Balance bestehen. Während der Perimenopause gerät dieses System vorübergehend in Schiefelage, nämlich durch eine allgemeine Abnahme der Yin-Energien. Wenn gleichzeitig die Yang-Energie erhalten bleibt, aber das ausgleichende Yin fehlt, kommt es zu einem relativen Yang-Überschuss. In Bezug auf die Körpertemperatur bildet sich dann die sogenannte „Yin-Mangel-Hitze“. Diese Situation lässt sich vergleichen mit einem Automotor, dem es an Öl und Wasser mangelt und deshalb schnell überhitzt. Genau dieses „Überhitzen“ kann die oben beschriebenen Beschwerden verursachen. Der zweite Faktor in den Wechseljahren ist das Nachlassen des Qi der Mitte, wodurch die Produktion und Speicherung von Essenz geringer wird, d.h. es entsteht kein Überschuss mehr, der monatlich abbluten muss. Die ausbleibende Menstruation ist also ein wichtiger Regulationsvorgang des Körpers, um wertvolle Essenz einzusparen und die Energien zu schonen. Stattdessen wird nach chinesischer Vorstellung die Essenz nach oben zum Herzen geführt, um hier das Shen, den Geist, zu nähren. Ein wunderschöner Aspekt der Wechseljahre!

Gibt es Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Stärke der Wechseljahresbeschwerden?

Neben der physiologischen (normalen) Yin-Abnahme während der Wechseljahre kann es durch verschiedene Faktoren zu einem zusätzlichen pathologischen (krankhaften) Yin-Verlust kommen. Dazu gehören chronische Überarbeitung, regelmäßiger Schlafmangel, anhaltende Überarbeitung oder langjährige Sorgen sowie körperliche Erschöpfung bei schlechter Ernährung. All das sind Stressfaktoren für den Körper, die Wechseljahresbeschwerden verstärken. Wie stark die Beschwerden ausfallen, hängt letztlich aber auch davon ab, wie stark oder schwach die ursprüngliche Yin-Energie der Frau war. Umgekehrt lässt sich beobachten, dass bei Frauen mit einem gesunden Lebensstil und einem guten Stressmanagement die Wechseljahre später einsetzen und deutlich milder ausfallen.



Der Herbst hat wunderschöne Farben.

Das Metallelement

Auf dem Höhepunkt meines Ekzems war ich verzweifelt. Meine Ärztinnen sahen keinen Zusammenhang zwischen meinen Symptomen, doch mein Körper wurde mir fremder. Ich versuchte ihn zu verstehen und tat mich schwer damit. Ich begann zum Thema Haut zu recherchieren und lernte die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennen. Ich fand Informationen über den Zusammenhang zwischen meiner Ernährung und meinem Wohlfühl, lernte mehr über Supplements und ätherische Öle, fand Atemtechniken und folgte dem inneren Impuls in meiner Yogapraxis, weicher zu werden.

In der TCM wird die Haut dem Metallelement zugeordnet. Es steht für den Herbst im Jahresver-

lauf und für die Wechseljahre im Lebensverlauf. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat eine feine Weisheit, die mich sofort fasziniert hat. John Kirkwood (1) beschreibt in seinem Buch „The way of the five seasons“ wunderbar die magische Energie des Metallelements: Kleine Goldstücke, die in uns verborgen sind, werden sichtbar. In der Materie unseres Seins ist unsere Einzigartigkeit in wunderbarem glitzerndem Licht hinterlegt. Diesem Leuchten wenden wir uns im Herbst unseres Lebens zu. In der Zeit des Metalls wird sowohl im Jahr als auch im Leben Raum kreiert. Wir sehen es in der Natur: Die Blätter fallen und das Wesentliche, das Gerüst, das Zentrum bleibt. Wenn ich im Herbst durch den Wald spaziere, zeigt sich zwischen feuchtem

Moos und Laubhaufen ein fast poetischer Verfall. Alles geht in Schönheit mit rauschend bunten Farben in ein sanftes Kühl hinein. Der heiße Sommer hat sich verabschiedet. Die Sonne steht tiefer und das Licht wird milder im Herbst unseres Lebens.

All das bringt eine zarte Melancholie mit sich, eine uns umarmende Traurigkeit. Die letzten Sonnenstrahlen werden genossen, wir halten unser Gesicht in die Sonne und schleppen Kürbisse nach Hause. Wir wissen, dass der Winter vor uns liegt. Im Leben ist dies eine Zeit der letzten Male. Kinder ziehen aus, Eltern werden älter, wir tanzen eher selten die Nächte durch. Die Endlichkeit von Beziehungen und Momenten unseres Lebens beschwert sie angenehm mit Wert. Wir weinen öfter, was heilsam ist. Alles, was nicht beweint werden konnte, wird nun an die Oberfläche treten, sich Raum verschaffen. Wie wir einen Schrank ausmisten, misten wir nun auch in uns aus, ob wir wollen oder nicht. Die Blätter wollen fallen, es ist die Zeit dafür. Wenn wir den Herbst umarmen, werden wir beschenkt. Es hilft, die Natur und Zyklen zu betrachten. Akzeptanz hilft uns dabei, präsenter zu werden. Als wir Teenager waren, wollten wir unbedingt älter werden, nun würden wir am liebsten die immer schneller werdende Uhr anhalten. Je bewusster wir werden, umso möglicher wird das. Wir beginnen im Hier und Jetzt zu leben, statt uns in die Zukunft zu wünschen. Wenn es gut läuft, lassen wir all das Wollen los, um ohne Anhaftung den Raum zu genießen. Wir sehen den Blättern beim Fallen zu, wissend, dass dies ein einzigartiger Moment ist. Keines fällt wie das nächste. Die Dankbarkeit für unser Leben, die Heiligkeit des Seins in allen Wesen, Gedanken über Werte und Balance – all das gehört in die Zeit des Metallelements und damit in unseren persönlichen, bunten Herbst.

Auf der physischen Ebene werden die Organe Lunge und Dickdarm dem Metallelement zugeordnet. Wie perfekt für die Metapher des Herbstes, oder? Die Lungen, deren Netz sich von den zwei Lungenflügeln in feinere Bronchien und dann in Bronchiolen und von dort in über 300 Millionen Lungenbläschen, genannt Alveolen, verfeinert, sind für den Sauerstoffaustausch verantwortlich. Lungen sehen aus wie umgedrehte Bäume, das fasziniert mich so sehr, sind doch Bäume maßgeblich für unseren Sauerstoff verantwortlich. Die für den Gasaustausch zuständigen Alveolen würden flach auf dem Boden ausgelegt ca. die Größe von zwei Tennisplätzen bedecken. All das ist in uns versteckt und arbeitet für uns, Atemzug für Atemzug. So wird unser Körper und jede Zelle mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt. Wer einmal richtig traurig war, weiß, dass die Lunge die Trauer hält. Wie ein Stein auf meinem Brustkorb sitzt an manchen Tagen alter Schmerz. Irgendwann schließt ein Kloß dann meinen Hals, ich kann nur noch schlecht atmen. Lunge und Trauer gehören zusammen, auch in der TCM. Der Dickdarm ist der ca. 1,5 Meter lange und ca. 6,5 cm im Durchmesser große Endbereich unseres Darms. Hier wird die Verwertung unserer Nahrung, die im Dünndarm begonnen hat, weitergeführt und beendet. Die Bakterienkulturen im Darm unterstützen die Verdauung und helfen bei der Verwertung der Nährstoffe sowie vieles mehr. Emotional geht es hier um das Loslassen. Wir sind noch immer im Fluss, auch wenn der Hochsommer vergangen ist. Es ist niemals unsere Bestimmung, in der Vergangenheit zu verweilen, die Blätter festzuhalten. Als ich das erste Mal über das Metallelement las, bekam ich eine Gänsehaut. Ich mochte es nicht. Ich wollte lieber glücklich und leicht sein. Ich sah die Wechseljahre als traurigen, grauen Prozess und wehrte mich dagegen. Das Streben

nach Glück ist unser Motor. Die innere Melancholie im Herbst unseres Lebens steht jedoch unserem Glück nicht im Weg. Sie kann uns helfen, uns zu befreien. Wir brauchen den Veränderungen nur Raum geben: sie erkennen, sie zulassen, den Widerstand aufgeben. Der Wunsch zu funktionieren, der Wunsch, dass sich nichts ändern solle – all das darf nach und nach weichen. Das sind die ersten Blätter, die fallen. Wir sind immer in einem Fluss und nun ist er an dieser Biegung angekommen. Es gibt so viel zu entdecken im Herbst.

FINDE DIE SCHLÜSSEL ZUM WOHLBEFINDEN

Wenn die Beschwerden kommen, müssen wir irgendwann hinhören, und genau das schenkt uns die Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Als die Nächte immer weniger erholsam wurden, meine Stimmung stark zu schwanken begann, ich alles hinterfragen wollte, den Sinn meines Lebens suchte und die Haut verrückt spielte – hörte ich hin. Der Weg führt zurück zu uns und unser Körper ist einer der Wegweiser auf unserer Reise. Unsere Seele ist laut David Elliot (2) ein elektromagnetisches Feld, was sich mehr und mehr mit unserem Körper verbindet, wenn unsere Frequenz steigt. Dies geschieht, wenn wir Altes loslassen, negative Gefühle und Energien ausleiten und lernen, unsere Energie zu managen. Unser Körper ist eines der wichtigen Werkzeuge für diesen Prozess. Er ist daher maßgeblicher Teil unseres Erwachens und hilft uns zu verstehen, wo wir noch an alten Identitäten, Blockaden, Emotionen, Angewohnheiten festhängen. Mir kam zu diesem Thema irgendwann das Bild des Sommernachmittags in den Sinn. Wie die meisten Menschen liebe ich warme Tage und verbringe sie, wenn möglich, am See. Seit ich ein Kind war, bin ich Mitglied in einem lokalen Schwimm-

verein, zu dessen Gelände ein Natursee gehört. Je älter ich werde, umso kostbarer sind die Tage dort inmitten der Natur. Wie die Jahreszeiten hat auch ein Sommertag seine eigenen Energien. Am Morgen, der den Frühling im Jahresverlauf und die Jugend im Lebensverlauf widerspiegelt, will ich unbedingt hinaus. Im frühen Sommer schlage ich die Augen auf und ein blauer Himmel mit den ersten vielversprechenden Sonnenstrahlen jagt mich aus dem Bett. Ich will nichts verpassen! Als Jugendliche war es ähnlich. Ich konnte es kaum erwarten, endlich älter zu werden. Die Geburtstage wurden herbeigesehnt und eine wachsende Jahreszahl schien wie eine Auszeichnung. Die Vormittage von Sommertagen sind noch nicht so heiß und damit angenehmer. In den See zu springen am Morgen ist eine Abkühlung und wenn ich später nass tropfend auf einer Bank in der Sonne sitze und mein Gesicht ins Hell recke, weiß ich, dass noch alles vor mir liegt. Wie wunderbar.

Die Mittagszeit wiederum ist etwas unbarmherziger. Die Sonne steht steil, die Hitze flirrt an den heißen Tagen. Besser man gibt gut auf sich acht, um sich nicht zu verbrennen und genügend Energie für den Nachmittag zu behalten. So ist es im Leben auch. Die Zeit des Sommers, wenn Kinder kommen, Karrieren gemacht werden und Leben aufgebaut, ist die Zeit meist knapp. Wir funktionieren und strengen uns an. Ich zumindest bin damals gerannt, um all den Anforderungen, die ich meinte im Nacken zu spüren, auch gerecht werden zu können. Mittagshitze braucht Pausen. Der Sommer unseres Lebens auch, doch nicht jede von uns nimmt sie sich. Wir taumeln, kämpfen mit dem Schweiß und leiden, wenn wir das nicht lernen. Unsere Gesellschaft lobt unseren Ehrgeiz, unsere Leistungsbereitschaft und unseren Fleiß.

Wenn wir es übertreiben, spricht man, wie passend, vom Ausbrennen. An jedem Sommertag am See kommt irgendwann die Nachmittagszeit und die Sonne beginnt tiefer zu stehen. Oft spüre ich dann die Anstrengung des Tages schon in meinen Knochen. Die Arme sind etwas müder vom Schwimmen und meine Augen schwer von der Sonne, wenn ich mir keine Zeit zum Dösen genommen habe. Mein Körper stellt mir eine Quittung für das aus, was war. So ist es im Leben auch. Wir spüren im Herbst, wo wir im Sommer die Pausen gebraucht hätten. Doch der Nachmittag eines Sommertages, wenn die Sonne richtig tief über dem See steht, hat eine besondere Magie. Die Welt ist in goldenes Licht getaucht, das Wasser glitzert. Die Luft wird kühler, doch noch immer ist genug Wärme in ihr.

Die schönsten Stunden sind die am späten Nachmittag, wenn ich am See bin. Auf einer Decke liegend die Wolken beobachten, mein Buch umblättern und die getankte Wärme des Tages in meinem Körper fühlen. Das ist perfekt. Egal, wie müde ich bin. Das Wasser scheint weicher, die Minuten kostbarer. So ist der Herbst unseres Lebens auch. Wir dürfen die Beschwerden des Herbsts mit genau dieser Nachmittagsmilde betrachten. Versuch es. Ich übe es auch noch. Wir alle müssen uns wieder und wieder erinnern: Unser Körper ist nicht da, um zu funktionieren. Er ist ein Kompass. Wir lernen mit ihm, von ihm. Er führt uns. Er leitet uns an, Traumata zu verarbeiten und hilft uns, unsere Gefühle zu verstehen. Er zeigt uns, wo wir gegen unseren Rhythmus leben und was gerade falsch läuft. Er ist die Erde, in der unsere Seele wurzelt. Je gesünder er ist, umso besser geht es uns.

Symptome verstehen

Es gibt ein paar einfache Schritte, um meinen Körper und seine Botschaften zu entschlüsseln.

Natürlich ersetzt nichts von dem Folgenden einen ärztlichen oder heilpraktischen Rat. Bitte suche dir professionelle Hilfe, wenn du Sorgen und Beschwerden hast. Hier das, was mir im Spätnachmittag meines Lebens geholfen hat:

1. **Körperliche Achtsamkeit:** Tief atmen, den eigenen Körper beobachten. Je älter ich werde, umso mehr lerne ich in meinen Körper hinein-zuspüren und zu beobachten, welche Stellen sich melden und meine Aufmerksamkeit fordern. Wer lernt, die Energie zu beobachten, wird mit der Zeit feiner und feiner. Es ist wie eine Sprache, deren Vokabeln wir üben. Versuch es. Meist gibt es eine Richtung, in der die Energie fließt. Manchmal fühlt sich beispielsweise mein Hals an, als würde er enger werden. Ein anderes Mal kreist es brennend in meinem Bauch. Die körperliche Achtsamkeit sorgt auch dafür, dass wir spüren, was unser inneres „Normal“ ist. Wie fühlt es sich an, wenn es uns gut geht? Sich das zu merken, ist wunderbar. Es ist der Norden auf meinem Kompass.
2. **Symptomlisten anfertigen:** Ich habe angefangen aufzuschreiben, wie es mir geht. Was braucht gerade meine Aufmerksamkeit? Die meisten von uns haben eine Vielzahl kleinerer und größerer Symptome, die uns beschäftigen. Wie viele wird erst klar, wenn wir einmal konzentriert notieren, was alles gerade los ist und seit wann. Meine Haut, die Hitzewellen, das ungute Gefühl von Unzulänglichkeit in mir, Sinnsuche, die Gewichtszunahme und der schlechte Schlaf gehörten immer schon zusammen. Erst, als ich begonnen habe, die Symptome als Gruppe zu sehen, wurde es leichter, Lösungen zu finden.
3. **Detektiv werden:** Es gibt den westlichen schulmedizinischen Blick auf unsere Sympto-

ÜBUNG 4: WAS SAGEN MEINE SYMPTOME MIR?

Lies dir noch einmal deine Antworten bei Übung 2 durch und ergänze sie im Zweifel. Je länger wir uns mit etwas beschäftigen, umso feiner wird unsere Wahrnehmung. Du kannst nun in einem Buch über Emotionen und körperliche Symptome nachschlagen oder die Frage in eine Suchmaschine eingeben. Die Liste von Louise Hay habe ich bereits online gesehen. Lies dir durch, was du findest. Sitz einen Moment damit. Spür hinein, wo es dich hinzieht und auch, wo du am liebsten wegschauen würdest. Widerwillen ist nicht selten ein Zeichen dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist. Das, was wir vermeiden wollen oder uns nicht so gut gefällt, ist manchmal genau das, was wir eigentlich brauchen.

Was hast du zu deinen Symptomen und ihrer emotionalen Bedeutung gefunden?

Inwiefern ist dies gerade ein Thema in deinem Leben oder Umfeld?

Hast du eine bestimmte Zeit, in der du dich nicht gut fühlst oder nachts wach wirst?

Wenn ja: Was sagt die Organuhr dazu?

Welche Schlüsse ziehst du aus dieser ersten kleinen Recherche?

Wisse, dass deine Reise nicht hier endet. Du sammelst Informationen. Dein Körper spricht mit dir und freut sich, dass du nun noch mehr zuhörst.

me und andere, ganzheitliche Systeme, die uns alternative Erklärungsmöglichkeiten und Zusammenhänge schenken können. Wenn wir losgehen und neugierig sind, bekommen wir neue Erkenntnisse für das, was in uns vorgeht. Es ist soviel Wissen da draußen und wir spüren, was zu uns passt.

Du hast Schritt 1 und 2 schon in Übung 3 abgeschlossen. Kehre dennoch immer wieder zu dieser Übung zurück und notiere, was du spürst. Vielleicht schaffst du dir ein kleines Heft dafür an. Um für Schritt 3 gut gerüstet zu sein, kannst du gezielt auf die Suche gehen. Ich werde dir im Folgenden ein paar Tipps geben. Dies ist jedoch kein Fachbuch für TCM, Ayurveda oder eines der anderen, wunderbaren Systeme. Daher erhältst

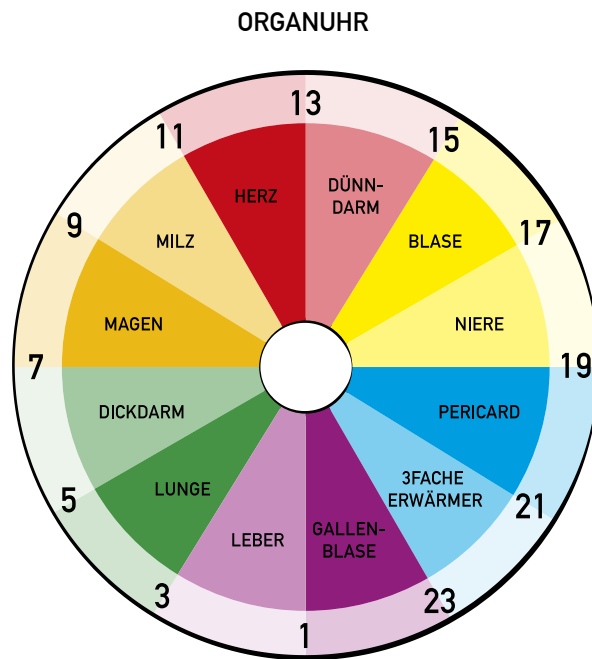
du nur kleine Anregungen und darfst dort, wo du eine Resonanz fühlst, selbstständig tiefer recherchieren. Vertrau darauf, dass dein Herz dich führen wird.

Emotionen und Körper

Was ich tue, wenn ich verstehen will, was los ist: Ich beginne bei den Emotionen hinter meinen Beschwerden. Wenn mir etwas wehtut, schaue ich in ein Buch von z. B. Louise Hay (3) und lese. Über Haut las ich beispielsweise damals unter der Rubrik „Wahrscheinlicher Grund“: „Schützt unsere Individualität. Sinnesorgan“ und unter „Neues Gedankenmuster“: „Ich fühle mich sicher, ich selbst zu sein“ und musste tief atmen. Sicherheit ist und bleibt, wie bei vielen von uns, eines meiner Kernthemen. Ich begann mich zu

Selbst auf Spurensuche zu gehen, hilft zu verstehen.





fragen: Machte ich Kompromisse, um mich sicherer zu fühlen? War ich gut abgegrenzt? Wie viel Individualität erlaubte ich mir? Du wirst im nächsten Kapitel verstehen, wieso diese Themen zusammenhängen. Meine Haut wies mich auf Veränderungen hin. Wie eine Schlange, die sich häutet, wenn sie wächst, begann ich nach der Lektüre meine roten, aufgesprungenen Stellen mit Neugier zu betrachten. Unser Körper spricht nicht nur zu uns, wenn wir ihn vernachlässigen, indem wir uns z.B. schlecht ernähren oder zu wenig schlafen. Er ist ein Spiegel unserer Seele. Zeigt uns mit Präzision, wo in uns noch Anspannung, Widerwille, Abwehr oder Angst herrschen und den freien Fluss unserer Lebensenergie hindern. Er zeigt uns, wo wir uns noch ein wenig mehr befreien dürfen. Wir werden diesen Zusammenhang im Weiteren noch häufiger betrachten.

Die Zeiten des Unwohlseins

Neben möglichen emotionalen Ursachen betrachte ich zudem die Zeit meines Unwohlseins. In der Nacht wachte ich damals immer kurz nach vier Uhr auf. Eine innere Uhr weckte mich. Ich verstärkte mein Beckenbodentraining und dachte über meine Blase und ihre Kapazitäten nach. Bis ich, im Zuge meiner frisch aufgeblühten TCM-Liebe, die sogenannte Organuhr entdeckte. „Auch die Funktionen unserer inneren Organe folgen dem Rhythmus der Natur.“ Schreibt Dr. Julia Spenner in ihrem Buch (4) und erläutert: „Innerhalb von 24 Stunden durchströmt das Qi, unsere Lebensenergie, einmal das komplette Meridiansystem, wobei das Qi jeweils für etwa zwei Stunden intensiver durch die einzelnen Hauptmeridiane fließt.“ Sie empfiehlt beispielsweise bei der Ernährung darauf Rücksicht zu nehmen. Für mich hat die Organuhr zudem auch

einen diagnostischen Wert. Ich fand beispielsweise heraus, dass das Element Metall, zu dem die Haut, die Lunge und der Dickdarm zählen, in der Zeit von 4:00 bis 6:00 Uhr am aktivsten ist. Eventuell schlief ich nicht gut, weil meine Energie nicht gut fließen konnte? Seitdem liebe ich die Organuhr. Immer, wenn mir jemand von relativ konstanten Tages- oder Nachtzeiten berichtet, in denen sich Symptome zeigen oder verstärken, ziehe ich sie hinzu.

Du siehst, es gibt viele Wege auf das, was los ist, zu schauen. Schau, wohin es dich zieht. Forsch nach, folg deinem Instinkt. In diesem Buch gibt es noch ein weiteres Interview mit einer TCM-Spezialistin, da mich diese Lehre so fasziniert hat. Folg du gerne deinen eigenen Instinkten.

Im Verlauf dieses Buches werden wir uns an den Chakren, den Haupt-Energierädern unseres Körpers, orientieren. Caroline Myss (5) beschreibt in ihrem Buch „Anatomy of the spirit“ die Arbeit mit den essenziellen Wahrheiten der sieben Hauptchakren als Anleitung für die Entwicklung unseres Bewusstseins. Sie sind eine spirituelle Sprache für unsere Heilung und geben uns eine Anleitung für unseren Heilungsweg. Wir können lernen, den Fluss unserer Energie anhand der Zentren zu beobachten. Das in diesem Kapitel erarbeitete Feingefühl für deine Symptome wird dir dabei helfen. Schau, wo sich etwas in dir meldet und wie deine Energie strömt.

AUFGABE FÜR DIE NÄCHSTEN TAGE

1. Wache morgens auf und nimm dir einen Moment, um dein Herz zu fühlen und dankbar zu sein, dass du am Leben bist und dieser Tag vor dir liegt. Atme tief und frag dich: Was brauche ich heute? Mach dann in der Ausatmung einen Moment Pause und warte auf den Impuls der Antwort, der so eher in deinem Herz als in deinem Kopf entsteht.
2. Scanne deinen Körper und spüre bewusst einige Sekunden nach innen. Wie fließt die Energie in deinem Körper? Wo staut sie sich? Ist irgendwo Enge oder Anspannung? Schwere oder ein Stau?
3. Spüre die Anziehungskraft der Erde unter dir, den Strom der Energie aus dem Raum über dir und die Energie um dich herum. Dann spring aus deinem Bett und starte in deinen Tag.
4. Wenn du einen Schritt weiter gehen willst, nutze Bodymapping (Abb.2): Male einen Körperumriss und zeichne dann alles ein, was du fühlst. Diese Visualisierung verstärkt deine Wahrnehmung. Gleichzeitig hast du eine wunderbare Dokumentation deines inneren Heilungsweges.



Die Wurzeln stärken

Die Seele lebt in diesem Körper, hat ihn ausgesucht und bewohnt ihn. Er ist ihr Gefäß und dennoch nicht statisch. Er verändert sich mit jeder unserer Entscheidungen, Gedanken und Angewohnheiten. Um hoch hinauswachsen zu können brauchen wir, genau wie ein Baum, starke Wurzeln. In den Wechseljahren wird das noch wichtiger. Die Wurzeln halten den Baum im Sturm. Ätherische Öle, die du nutzen kannst: Spikenard, Vetiver, Cedarwood, Sandalwood sowie Baumöle, die dich rufen. Trage sie auf die Fußsohlen und dein Steißbein auf. Atme sie tief aus deinen Handflächen ein.

DIE AUFGABE DER REISE

Wenn ich zurückschaue auf mein Leben, kann ich, wie wir alle, eine stetige Veränderung wahrnehmen. Nicht nur körperlich, auch in meinem Auftreten, in meinen Zielen und Intentionen, in allem. Dennoch blieb etwas in mir konstant. Ich sehe mich im Spiegel altern und doch schauen die immer gleichen Augen auf mich. Ich erinnere mich an mein vorlautes Ich, das Gedichte aufsagen und Lieder vorsingen wollte. Es gab die rebellische Schülerin, die mit dem Mathelehrer stritt, bis er einen Brief nach Hause schrieb und sie stoppte. Ich war die unsichere Freundin, die ständig schwärmende Teenagerin und die mit ihren Pfunden kämpfende Abiturientin. Ich könnte so weitermachen, denn das sind nur die ersten 18 Jahre. Es ist fast so, als wäre mit jeder Lebensphase eine andere Farbe von mir zum Vorschein gekommen, und gleichzeitig gab es all diese Jahre eine Konstante in mir.

Wir alle sind in unserem bunten Leben und weit weniger statisch, als wir meinen. Seit die Hirnforschung auf Bilder unseres Gehirns zurückgreifen kann, ist dies sogar von außen beobachtbar. Ob es die Wirkung von Meditation oder von dauerhaftem Stress ist, in unserem Gehirn findet ein stetiger Umbau statt. Als wäre unser Kopf ein magischer Ameisenhaufen, in dem Nervenzellen sich immer wieder neu anordnen. Wir be-

stimmen unsere Gedanken und Angewohnheiten! All das, was wir üben und auch, wie wir uns fühlen, hinterlässt Spuren in uns. Hirnzellen sterben ab, neue entstehen. Synaptische Verbindungen bilden sich, Netzwerke werden aktiviert, andere werden immer schwächer. Unser ganzer Körper verändert sich mit jeder Sekunde. All das zeigt: Wir sind mehr als das rein Körperliche, wir sind die Energie in diesem Körper und sie fließt, bewegt sich, tanzt in Tausenden Punkten mit uns durch unser Leben. Sie formt uns und wir sie immer wieder neu. Wir sind mehr in Bewegung, als uns bewusst ist. Denk nur einmal zurück, wie viele verschiedene Facetten von dir im Laufe deiner Jahre sichtbar wurden. Wie viele Rollen du bereits gespielt hast. Ab jetzt verändert sich noch mehr. Der Ruf unserer Seele wird nun lauter. Die Konstante in uns sehnt sich nach Einheit mit unserem wahren Selbst. Wir haben keine Geduld für all die unwichtigen Ablenkungen. Das Wesentliche findet nun in uns statt, statt außerhalb von uns. Mir war lange nicht klar, dass wir nur mehr mit unserer Seele im Einklang schwingen können, wenn sich unsere körperliche Frequenz der unserer Seele annähert. Unser Körper zeigt uns, wo Blockaden liegen und wo wir aufräumen müssen, um das Licht in uns stärker strahlen lassen zu können. Dafür müssen Blockaden verschoben, bearbeitet, geheilt werden.

ÜBUNG 5: DAS INNERE LICHT

Diese Übung ist ein Bad in Licht. Sie wird dir helfen, deine Frequenz zu erhöhen und dein wahres Selbst mehr und mehr zu fühlen. Du bist eine Seele. Es wird Zeit, dass du beginnst, dich täglich daran zu erinnern. Die Verbindung zu dir ist entscheidend. Dein inneres Strahlen will dich leiten.

Du kannst ein ätherisches Öl wie zum Beispiel Frankincense (Weihrauch) oder Melissa nutzen. Weihrauch gilt als Öl der spirituellen Wahrheit. Es hilft uns, unser Licht zu erkennen. Melissa gilt als Öl des Lichts. Verreibe hierzu ein bis zwei Tropfen Öl in deinen Handflächen und atme das Öl einige Atemzüge tief aus ihnen ein. Die Hände liegen hierzu wie ein Buch vor deiner Nase. Dann beginn die Übung.

- Sitze aufrecht und atme einige Atemzüge tief ein und aus.
- Beobachte den natürlichen Fluss deines Atems.
- Spüre den Raum um dich herum.
- Fühle den Boden, der unter dir ist.
- Spüre auch den Himmel über dir.
- Stelle dir nun vor, dass um dich herum ein helles, goldenes, glitzerndes Licht ist.
- Der ganze Raum ist mit diesem Licht erfüllt. Es scheint von oben auf dich herab und umgibt dich.
- Beginne das Licht einzusatmen.
- Lasse mit der Ausatmung allen Stress, alle Sorgen, alles Grau in dir los und atme sie aus.
- Verfahre so für einige Atemzüge.
- Richte dann deine Konzentration auf deinen Herzraum.
- Fühle, wie der Atem in deine Lungen fließt und dein Herz erreicht.
- Visualisiere in der Mitte deines Brustkorbs ein helles, goldenes, glitzerndes Licht.
- Lasse dieses Licht mit jedem Atemzug größer und heller werden.

- In der Ausatmung lässt du los und spürst, wie das Licht mehr und mehr Raum in dir einnehmen kann.
- Mache so weiter, bis dein ganzer Körper voller hellem, strahlendem Licht ist.
- Visualisiere, wie das Licht über die Grenzen deiner Haut in den Raum hineinstrahlt.
- Bleibe in deinem Licht, solange es dir guttut und du Zeit hast.
- Dann atme einmal tief ein und denke: „Ich trage mein Licht mit mir, wohin ich auch gehe.“ Öffne dann deine Augen.

Wiederhole diese Übung einmal am Tag oder öfter, wenn es sich richtig anfühlt.

