

Dr. Anand Martina Seitz

GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE

**Hormonyoga, Ernährung und
Mindset für den Weg zu dir selbst**



Die Techniken, Methoden und Informationen in diesem Buch sind als Hintergrundwissen und Information gedacht und ersetzen keinesfalls den ärztlichen Rat oder die Begleitung durch erfahrene YogalehrerInnen, TherapeutInnen oder HeilpraktikerInnen. Vor ihrem Einsatz und bei gesundheitlichen Beschwerden ist die Eignung zu prüfen. Eine eventuelle Anwendung tradierter Methoden erfolgt in Eigenverantwortung und unter Haftungsausschluss.

INHALT

- I. Die Wechseljahre: Dein Weg zu dir selbst**
Wechseljahre als Weckruf und Initiation
Freundschaft schließen mit dem Feind - geht das?
Hormonyoga als Beistand und Katalysator

- II. Weisheit, Wachstum und Wandel in den Wechseljahren**
Negativkonditionierungen aufspüren und auflösen
Weisheit und Würde der Wechseljahre
Starkes Yang und schwaches Yin: Ursache vieler Beschwerden

- III. Hormonyoga in der Praxis: Beistand für turbulente Zeiten**
Hormonyoga als Weg: Sets, Übungen und Meditationen
Ein schützendes Feld aufbauen
Atem des Lebens: Chakren und Drüsen nähren

HORMONYOGA 1: Stabilität und innerer Halt.
Für psychische und hormonelle Balance
MEDITATION 1: Authentisch sein. Verbinde dich mit deinem wahren Selbst

- IV. Hormone und Psyche harmonisieren - mit Rhythmus und Ganzheitlichkeit**

Die Technologie: Stabilisieren, stimulieren, ausgleichen

Rhythmische Bewegung und bewusstes Wahrnehmen

Risiken im Hormonyoga - wann besser nicht?

HORMONYOGA 2: Resilienz entwickeln. Für starke Nerven, Stressresistenz und optimale Hormonsteuerung

MEDITATION 2: Zurück zum natürlichen Rhythmus. Atemmeditation für das Hormongleichgewicht

V. Tanz der Hormone: wie das Hormonorchester funktioniert

Der Hypothalamus als Chef des Systems

Dirigenten und Musiker der Choreographie

Rhythmus, Klang und Atem bestimmen die Melodie

HORMONYOGA 3: Nichts wirft mich um. Urvertrauen und gutes Standing

MEDITATION 3: Sei, wer du bist. Harmonie der Hormone schafft emotionale Ausgeglichenheit

VI. Gezeiten des Wandels und weibliche Kraft der Erneuerung

Die Phasen der Wechseljahre

Zyklische Veränderungsphasen und Biorhythmen des Lebens

Die Wechseljahre als Höhepunkte des Transformationsprozesses

**HORMONYOGA 4: Die friedvolle Kriegerin.
Mut und Durchhaltevermögen im
hormonellen Umbruch**

**MEDITATION 4: Selbstautorität. Für
Selbstbestimmung und Integrität**

VII. Aufruhr im Drüsensystem - die Hormone im Wechsel

**Progesteronmangel in der Prämenopause:
Achterbahn der Gefühle**

**Östrogenmangel in der Postmenopause: Leere
und Freudlosigkeit**

**Der krönende Abschluss: ein neues
Gleichgewicht im System**

**HORMONYOGA 5: Stabil und kraftvoll durch
den Wandel. Hormonausgleich und
Leberreinigung**

**MEDITATION 5: Innere Führung, Weisheit und
Lebensfreude**

VIII. Was nährt uns wirklich? Nahrung für glückliche Hormone

Grundprinzipien einer gesunden Ernährung

**Entgiften und Entschlacken – in den
Wechseljahren ein Muss**

Die besten Techniken der Entsäuerung

**Zentral für das Hormonsystem: Leber, Nieren,
Darmgesundheit**

**HORMONYOGA 6: Kriegerin des Lichts.
Weibliche Kraft, Selbstermächtigung,
Herzensweisheit**

MEDITATION 6: Anti - Aging. Entspannung, gute Laune, glücklicher Schlaf

- IX. Heilung aus der Natur - Kräuter, Phytohormone und Pflanzenverbündete Pflanzen und Heilkräuter für den Progesteronspiegel
Pflanzen und Heilkräuter für den Östrogenspiegel
Wirksamkeit und Gefahren der Phytohormone
Hilfen aus der ayurvedischen Kräutertradition
Schüßlersalze, Bachblüten und Homöopathie**

HORMONYOGA 7: Neue Energie schöpfen. Entspannt durch alle Herausforderungen des Wechsels

MEDITATION 7: Stress und Hitze abbauen. „Runterkommen“ und Heilung erfahren mit Sitali Pranayam

- X. Kleine Veränderungen, große Wirkung - vom Umgang mit der Hormonachterbahn
„Forever young“ macht keinen Sinn
Schritte in die Selbstverantwortung
Modulation oder Substitution der Hormone?**

HORMONYOGA 8: Kopf und Bauch im Gleichgewicht. Anbindung an Mutter Erde

MEDITATION 8: Die innere Quelle des Glücks öffnen

- XI. Neugeburt zur weisen Frau: Menopause als spiritueller Wachstumsprozess**

**Gelassenheit, Weisheit, Urvertrauen: die
Geschenke der neuen Lebensphase
Selbstliebe und Selbstakzeptanz: Schlüssel
zum inneren Frieden
Abschied und Neubeginn: im wahren Selbst
ankommen
Folge deinen eigenen Sternen**

Anmerkungen

Register der yogischen Begriffe

Quellen und weiterführende Literatur

Seal of Approval

Die Autorin

I. Die Wechseljahre: Dein Weg zu dir selbst

Die Wechseljahre können eine echte Herausforderung sein, keine Frage. Nichts scheint mehr, wie es war, wir fühlen uns im eigenen Leben nicht mehr zu Hause, der eigene Körper scheint uns zu verraten. Wenn man sich allerdings wirklich mit dieser Zeit des Wandels auseinandersetzt, wird klar, wie stark unsere Befürchtungen und Glaubenssätze, unser ganzes Mindset, unsere Erwartungen an diese Lebensphase uns konditionieren und die Vorgänge in unserem Körper und in der Psyche beeinflussen. Es ist die vielleicht wichtigste Phase in unserem Leben, um uns darüber klar zu werden, wie wir unsere Erfüllung finden, unsere Bestimmung leben und werden, wer wir in Wahrheit sind.

Wechseljahre als Weckruf und Initiation

Manche besonders gesegnete Frau mag die Wechseljahre nicht einmal bemerken – rein statistisch gesehen haben zwei Drittel aller Frauen keine oder nur geringe Probleme mit den Wechseljahren, „nur“ 30 % erwischt es heftig. Ich selbst hatte schon jahrelang mit Frauen in den Wechseljahren gearbeitet, und war überzeugt, bestens vorbereitet zu sein ... weit gefehlt! Das Universum schlug unerwartet heftig zu, damit kleine Warnhinweise der Seele nicht gleich „wegmeditiert“ werden konnten. Durch eine massive Schilddrüsenunterfunktion der Energie beraubt, mein Arbeitspensum weiter zu schaffen, das mit den Jahren immer größer geworden war, der Tod meiner Mutter, Auseinandersetzungen privater und beruflicher Art – ich war am Ende meiner Kraft und gezwungen, mich und mein

Leben ganz neu auszurichten und neue Prioritäten zu setzen.

Aus Mist mach Kompost

Statt einer Burn-out-Kur im deutschen Nieselnovember ermöglichte mir ein kleines Erbe eine Reise nach Bali – Palmen und Meer, Familienaufstellung und das balinesische Lebensgefühl ließen mich vieles anders sehen und lehrten mich vor allem eins: Es geht im Leben um die Freude, um die Dinge, die das Herz zum Hüpfen bringen, und nicht um das tief in der yogischen Psyche verankerte Pflichtgefühl einmal übernommenen Verantwortungen gegenüber, die das Loslassen manchmal so schwer macht. Ich lernte: Ich war gar nicht so unentbehrlich, wie ich dachte. Dass man manche Plätze im Leben für andere frei machen muss, weil sie dort viel besser hinpassen. Dass es manchmal gilt, etwas zu opfern, um weiterzugehen und sich weiter zu entwickeln. Ich verstand endlich, was meine Auralehrerin gemeint hatte, als sie sagte: „Pflichtgefühl ist ganz schädlich für Frauen“ – ein Satz, den die aufrechte Kundalini-Yogini, fest im Commitment verankert, natürlich weit von sich weist ...

Doch wenn Pflichtbewusstsein die Freude ersetzt, speist es sich – auch wenn es yogisch eingefärbt ist – aus der Leistungsethik, und mündet nicht selten ins freudlose Abarbeiten von To-do-Listen. Das Sein wird dem Tun untergeordnet, das intuitive, weibliche Wahrnehmen des richtigen Moments, und das Schöpfen und Mitfließen aus der kreativen Quelle in uns, und eine ganzheitliche, vernetzte Sicht auf die Dinge kommen zu kurz – all das, was unsere Weiblichkeit ausmacht.

Weibliche Räume des Seins schaffen

Wenn die Freude sich klammheimlich davongemacht hat, können keine weiblichen Räume entstehen, in denen sich die Dinge entfalten können. Dabei braucht nicht nur unsere Psyche, sondern auch unser Hormonsystem diese Orte, wo

Dinge geschehen können, aus dem richtigen Moment, aus dem inneren Ort der Stille, aus der Liebe heraus. Das „männliche“, lineare, zielorientierte Erfolgsmodell erlaubt dieses Schöpfen aus der inneren Quelle, aus der Stille kaum, sondern ordnet es der Pflicht und dem Leistungsprinzip unter.

Die Wechseljahre sind ein Seismograph dafür, wer wir in Wahrheit sind und was uns im Leben wirklich wichtig ist. Auch wenn wir ganz sicher sind, in Kontakt mit dem inneren Wissen zu sein – uns werden neue Aspekte und Seiten aufgezeigt, die es zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern gilt. Das ist eine wunderbare, großartige, einzigartige Chance, endlich die zu werden, die wir wirklich sind, das zu leben, das tief in uns als Sehnsucht schlummert, und uns die Träume zu erfüllen, die unsere Seele unser ganzes Leben lang abwartend in uns gehütet hat. Jetzt ist der Moment, das Aufschieben auf bessere Zeiten loszulassen.

Wann, wenn nicht jetzt?

Wobei sich dieser Moment in den Wechseljahren durchaus hinziehen kann, nicht von ungefähr heißen sie ja WechselJAHRE. Die Natur und unsere Psyche brauchen diese Entwicklungszeit, um sich umzubauen, um vom alten in ein neues Gleichgewicht zu gelangen. Und in dieser Zeit kann es durchaus turbulent zugehen. Nichts ist mehr wie es war. Aber mal ganz ehrlich – würden wir uns aufmachen auf den Weg, wenn es anders wäre? Für manche Frauen mögen sich die Turbulenzen in Grenzen halten; doch für uns Normalsterbliche findet das Universum meist eine Lücke im Getriebe, einen Zugang zu unserem gut gesicherten Glaubens- und Wertesystem. Meist will es uns zeigen, und sei es um den Umweg der Hormone, dass das alte Gleichgewicht nicht mehr gültig ist, dass wir etwas übersehen.

Freundschaft schließen mit dem Feind - geht das?

Die Symptome, die uns in den Wechseljahren so herausfordern und nerven, haben oft ihren Sinn, wenn wir genau hinschauen. Widerstand ist zwecklos, wenn unsere Seele nicht mehr warten will und sich unserer Hormone bedient, um uns wachzurütteln. Es gilt loszulassen, was unserem Wachstum nicht mehr dient.

Wir können diese Lebensphase zum Höhepunkt unseres Lebens machen, eine Zeit der Metamorphose und des Erwachens. Die Raupe wird endlich zum Schmetterling, als der sie schon immer gedacht war. Und Geborenwerden als die, die du wirklich bist, kann Geburtsschmerzen mit sich bringen. Lasst sie uns als das annehmen, was sie sind: eine Phase, die einen Sinn und ein Ende hat, an dem wir endlich in unserem wahren Selbst nach Hause kommen.

Geburtsprozess zu mehr Selbstwirksamkeit und innerer Reife

In den Wechseljahren werden wir als eigenständige, selbstwirksame Frau neu geboren, die ihren eigenen Weg geht und ihr Leben motiviert und freudig völlig neu ausrichtet. Ja, das mag mit Schmerzen verbunden sein; aber es lohnt sich. Wenn unsere weiblichen Hormone allmählich zugunsten einer „relativen Testosterondominanz“ abnehmen, hört das monatliche hormonelle Schwanken auf, und wir können unsere wagemutige, „männlichere“, lineare und unduldsame Seite entdecken. Auch wenn das unserer Umgebung aufstößt, uns manch einer zickig nennen mag - so ist das mit Neugeburten.

Leider fehlen uns häufig die weiblichen Vorbilder, stattdessen begegnen wir dem Klischee der Frau in den Wechseljahren, die deprimiert ihrer jugendlichen Schönheit nachtrauert - und sie auf Teufel komm raus zu erhalten sucht -, die ihre Falten und Pfunde zählt und sich um

Schönheit, Gesundheit und Einkommen sorgt. Eine Ahnung von Vergänglichkeit, Altern, Krankheit und Angst vor dem Tod schleicht sich ins Bewusstsein. Die mangelnde Wertschätzung von Alter, Weisheit und wahrhaft gelebtem Leben in unserer Gesellschaft bewirkt das Gefühl, zum „alten Eisen“ zu gehören, von „Aus und Vorbei“. Wenn ich das Altern als einen Prozess der Degeneration wahrnehme, der unausweichlich mit dem Tod endet, wird es schwierig, eine freudvolle und konstruktive Sicht auf das zu haben, was uns geschieht. Aus spiritueller Sicht ist das Sterben nur die Rückkehr der Seele in ihre wahre Heimat, ein Wachstumsschritt und Übergangsprozess, sozusagen ein transformativer Höhepunkt unseres Lebens, der eine Auswertung und Neuorientierung ermöglicht, bevor wir mit einer neuen Bestimmung in einem neuen Leben inkarnieren.

Wenn wir die Wechseljahre als das annehmen, was sie sind, eine Phase, die einen ganz besonderen Sinn und Zweck in unserem Leben hat, können wir den inneren Widerstand auflösen. Die Hormone sind auf unserer Seite, unser Körper kommuniziert über sie mit uns und sendet uns wertvolle Botschaften. Widerstand ist sinnlos, wenn unsere Seele beschließt, uns endlich hin zu uns selbst zu führen ...

Vor diesem Hintergrund sind die yogischen, medizinischen und phytotherapeutischen Hilfen nicht dazu da, Symptome zu unterdrücken, um weiterzumachen wie bisher. Stattdessen sollen sie uns unterstützen, gut durch den Transformationsprozess zu gehen und ein neues Gleichgewicht in unser System zu bringen.

Hormonyoga als Beistand und Katalysator

Die Hormonyoga - Sets und Übungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, stammen aus der ganzheitlichen Tradition des Kundalini Yoga. Sie sind besonders effektiv, um das Drüsensystem und die nachlassende Produktion der Geschlechtshormone auszugleichen und sanft zu

stimulieren. Das weibliche Hormonsystem ist ungleich komplexer als das männliche, um den monatlichen Zyklus und die Vorgänge um Zeugung, Wachstum und Geburt neuen Lebens bewerkstelligen zu können; das macht es leider auch ungleich störungsanfälliger. Eine einseitig lineare, zielorientierte Leistungssteigerung in der Hormonproduktion würde diesem komplexen Geschehen nicht gerecht werden. Deshalb setzen diese Techniken gleichzeitig auf der physischen und psychischen Ebene an und behalten das Gesamtsystem im Auge. Sie lehren Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung und werden durch spezifische Meditationen ergänzt, die den wichtigen Herausforderungen auf psychischer Ebene begegnen.

Einen besonderen Stellenwert hat das umfangreiche Hintergrundwissen zu den komplizierten Regulationsmechanismen des Hormonsystems. Wenn ich verstehe, was geschieht, und einen Sinn darin erkenne, kann ich es annehmen, statt das Unausweichliche zu bekämpfen. Ich kann mir bewusst werden, wie sehr manche ziel- und leistungsorientierten Funktionsmechanismen der modernen Gesellschaft, ebenso wie eine chronische Stressbelastung und eine unangemessene Ernährung, diesem hochkomplexen, interaktiven und äußerst feingetunten Ineinandergreifen des Drüsensystems schaden können, und Ansätze für Verhaltensänderungen finden.

Eigentlich verfügen wir Menschen über ein psychophysisches System, das sich mit kleinen Hilfen und bewussteren und gesünderen Lebensgewohnheiten selbst wieder ins Gleichgewicht bringen kann, sollte es einmal aus der Balance geraten. Das Jahrtausende alte empirische Heilwissen der Welt bestätigt diese Sicht: Systeme regulieren sich selbst, wenn wir ihnen die Energie und die notwendigen Baustoffe zur Verfügung stellen, die sie dazu brauchen. Deshalb können wir sehr viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun und sie wieder selbstverantwortlich in unsere eigenen Hände nehmen, sie

wieder zu einem ganz normalen Teil unseres Alltags machen, statt sie an die Spezialisten und Experten abzugeben, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Dazu will dieses Buch einen Beitrag leisten.

II. Weisheit, Wachstum und Wandel in den Wechseljahren

***Jede Frau ist die manifestierte Kraft des Göttlichen.
Wenn sie die ihr eigene Macht und Majestät als
Shakti annimmt,
werden ihr automatisch der Respekt und die
Verehrung
entgegengebracht, die ihr zustehen.¹***

Negativkonditionierungen aufspüren und auflösen

Mit den Wechseljahren ist es oft wie mit den Geburten – man hört nur die Horrorgeschichten. Unser Bild von den Wechseljahren ist vor allem von den leidigen Symptomen geprägt: Hitzewellen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und mangelndes Konzentrationsvermögen; Gewichtszunahme, Gereiztheit, Herzrhythmusstörungen, und Osteoporose – allein die Liste möglicher Beschwerden deprimiert. Das kollektive Unbewusste ist geprägt von negativen Bildern, von Furcht, Mangel und Verlust. Der Verfall von Schönheit und Attraktivität, Gesundheit und Fruchtbarkeit stehen im Vordergrund. In den Medien ist das Bild der Frau in den Wechseljahren meist irgendwo zwischen komisch und tragisch angesiedelt. Sigmund Freud ordnet die Wechseljahrbeschwerden gar in die „Disposition zur Zwangsneurose“ ein und bringt auf den Punkt, was das Alltagsbewusstsein seither geprägt hat und leider immer noch kennzeichnet:

„Es ist bekannt ..., dass die Frauen häufig, nachdem sie ihre

Genitalfunktionen aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälerisch, kleinlich und geizig ...“²

Weisheit und Würde der Wechseljahre

Alles andere als die weise, würdevolle, in sich ruhende Frau, reich an Erfahrung, Haltung, Persönlichkeit und Seelengröße. Älter werden wird in der westlichen Welt eher mit physischer und psychischer Regression gleichgesetzt, im Unterschied zu anderen Kulturen, in denen die Weisheit eines in seiner ganzen Fülle gelebten Lebens und eine umfassendere Perspektive in der Wahrnehmung im Vordergrund stehen. In Ländern wie Japan oder Korea, im vorchristlichen Europa oder auch bei vielen Naturvölkern werden die Wechseljahre von den Frauen als positiv erlebt, wenn mit ihnen eine neue Wertschätzung einhergeht. In vielen arabischen und afrikanischen Kulturen gewinnen die Frauen neue Freiräume, müssen sich nicht mehr hinter Schleiern verstecken und die soziale und familiäre Kontrolle über sie und ihre Zeugungsfähigkeit lässt nach. Die Freiheit von äußeren Erwartungen kann definitiv zunehmen, ebenso wie die Wahrnehmung innerer Sicherheit und Unabhängigkeit.

Und eine andere Perspektive verändert definitiv das Erleben: Während im Westen zwei Drittel der Frauen über Hitzewallungen klagen, benennen in diesen Ländern sehr viel weniger Frauen Symptome dieser Art.³ Auf Japanisch scheint nicht einmal der Begriff „Wechseljahre“ zu existieren – eine Tatsache, die durchaus problematisch für die Durchführung vergleichender Studien war. Wie anders der Westen mit seinem „Aus-und-Vorbei-Gefühl“ und dem kollektiven Zwang zu einer Attraktivität und Jugendlichkeit,

die sich aus dem mangelnden Sozialprestige des Alters speisen ...

Wo ist da das Bild der weisen, gestandenen Frau, selbstbewusst und reif, klug und lebenserfahren, die weiß, wer sie ist, was sie braucht und wie sie es bekommt?

Die Herausforderungen annehmen

Die Umbruchzeit der Wechseljahre lädt uns ein, die Wahrnehmung unseres Selbst und unserer Welt radikal zu wandeln. Wenn die körperlichen und psychischen Symptome den gewohnten Status quo infrage stellen, wollen sie uns auffordern, unser Selbstbild zu überprüfen; sie sind häufig Ausdruck unserer ungehörten Bedürfnisse und Anteile. Zyklusveränderungen, Hitzewallungen und andere Beschwerden und Ungleichgewichte melden sich, um unsere Aufmerksamkeit zu wecken.

Unsere Reaktion ist dann meist Widerstand - wir wollen um jeden Preis unser altes Leben zurück! Statt uns zu fragen, was unsere Seele uns über unseren Körper mitteilen möchte, suchen wir die Pille oder die Yogaübung, in der Hoffnung, den alten Status Quo schnell wiederherstellen zu können.

Dabei ist es viel spannender, zu fragen, wer ich wirklich bin und was ich wirklich will, welchen unerfüllten Träumen und Herzenswünschen ich vielleicht nachtrauere, was unbedingt gelebt werden will, damit ich meine Bestimmung und meine Erfüllung finde. Das sind die wirklich zentralen Fragen in den Wechseljahren.

Schöpferin deiner eigenen Wirklichkeit sein

Glaubenssätze haben einen so enormen Einfluss darauf, wie wir die Wechseljahre erleben, weil sie wie Magnete wirken, die das in unser Leben ziehen, was wir eigentlich vermeiden wollen. Unser ganzes Leben bietet Gelegenheit für Veränderungs- und Wachstumsprozesse; doch jetzt wird die Zeit, die vor uns liegt, langsam kürzer als die, die hinter uns

liegt – ein Gefühl von Dringlichkeit stellt sich ein, um uns endlich in die Gänge zu bringen, wenn wir es vorher nicht oder nicht ausreichend getan haben. Das ist die Gelegenheit, in unserer Psyche aufzuräumen.

Wechseljahrsymptome sind wie ein Seismograph unserer Seele; sie zeigen an, was in uns nicht mehr stimmt. Deshalb macht Symptombekämpfung allein kaum Sinn, sondern Ursachenforschung; nur so können wir erkennen, wohin die Wegweiser in die Zukunft zeigen. Wie stelle ich mir mein zukünftiges Leben vor? Was ist mir wichtig in der zweiten Lebenshälfte? Wie nehme ich mein Leben selbst in die Hand, statt mich als Opfer zu fühlen? Welche Konditionierungen muss ich auflösen, welche neuen Bilder und Vorstellungen helfen mir?

Alle Übergänge im Leben haben ihren Wert – wieso sollte es mit der Menopause anders sein? Wechseljahre sind kein „Anfang vom Ende“, sondern Jahre der Wandlung und Vollendung, ein Wachstumsprozess, bei dem wir mehr gewinnen als verlieren. Wenn wir uns als Schöpferinnen unserer Wirklichkeit wahrnehmen, können wir Ohnmacht und Opferbewusstsein hinter uns lassen, das Entwicklungspotenzial erkennen und unser Glück wieder in die eigenen Hände nehmen. Dann gleichen wir die Ungleichgewichte bewusst mit Körper- und Atemübungen aus, und das weiße Haar erfreut uns, weil es mehr Licht ins Kronenchakra bringt.⁴ Der natürliche Fluss des Lebens wird zum Verbündeten; wir fließen mit, statt uns dagegen zu sperren und in den Widerstand zu gehen.

Die Krone aufsetzen, die dir gebührt

Wenn wir wissen und zulassen, worum es hier wirklich geht, kann diese Lebensphase zu dem werden, was sie eigentlich ist: Vorbereitung und Beginn der Krönung unseres Lebens. Endlich können wir die Suche nach Liebe, Anerkennung, Wertschätzung und Unterstützung im außen loslassen, weil wir sie in uns selbst finden. Wir können um unsere eigene

Mitte kreisen, ohne dabei egoistisch zu werden, denn wir wissen, dass die einzige Sicherheit und Stabilität in unserem Leben nur in unserem wahren Selbst zu finden ist.

Die Wechseljahre sind die Zeit von Wandel und innerem Wachstum. Jetzt ist die Zeit, zu lernen, der eigenen inneren Weisheit und dem Leben zu vertrauen und die wunderbaren, in sich ruhenden weisen Frauen zu werden, die wir sind. Uns wieder als Subjekt unseres Lebens wahrzunehmen und unsere Potentiale zu entfalten. Die Verkörperung der Großen Göttin zu sein, die sich durch uns hindurch ausdrücken will

...

Übung: Wertschätzung der Vergangenheit

Das Loslassen von negativen Gedankenmustern und Verstrickungen der Vergangenheit ist die Basis für neue Perspektiven. Vor allem drei

Aspekte sind dafür wesentlich.

1. Welche Strukturen und Konditionierungen der Vergangenheit gehören auf den Müll?
2. Was habe ich in der Vergangenheit geleistet und entwickelt, auf das ich stolz sein kann?
3. Was möchte ich davon in die neue Lebensphase mitnehmen? Nimm dir Zettel und Stift und schreibe auf, was dir dazu einfällt. Wenn du magst, besprich es mit einer Freundin.

Starkes Yang und schwaches Yin: Ursache vieler Beschwerden

Aus yogischer Sicht repräsentiert das Weibliche die Mondenergie, die für das hormonelle - und damit emotionale - Auf und Ab im Monatszyklus steht und es ebenso reguliert wie die Wellen von Ebbe und Flut. Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin sind viele Wechseljahrbeschwerden allerdings auf ein Yin-Yang-Ungleichgewicht zurückzuführen; ein schwaches Yin wird

durch ein zu starkes Yang noch weiter belastet und unterdrückt und kann sich nicht entfalten. Durch die starke Dominanz der ziel- und leistungsorientierten „männlichen“ Verhaltensweisen in unserer Gesellschaft wird diese Tendenz verstärkt. In den Wechseljahren gilt es deshalb umso mehr, unsere Mond- und Sonnenenergie miteinander zu versöhnen und in Harmonie miteinander zu bringen.

Wenn nach der Menopause der Einfluss des Yin und der Mondenergie mit dem Rückgang der weiblichen Geschlechtshormone abnimmt, während der Einfluss der Androgene, also der männlichen Hormone und damit des Yang zunehmen, kann das ein bereits bestehendes Ungleichgewicht noch mehr verstärken. Deshalb ist es umso wichtiger, uns mit unserer weiblichen Kraftquelle zu verbinden und uns tief in unserer Weiblichkeit zu verankern, uns auch mit den inneren Anteilen des Weiblichen zu versöhnen, die wir vielleicht in einer von „männlichen“ Strukturen dominierten Umwelt eher abgelehnt haben.

Wenn die Sonne dem Mond dient

Wenn ich eine positive Beziehung zu meiner Weiblichkeit habe oder aufbaue, ruhe ich in ihr und schöpfe aus meiner wahren Kraftquelle, lebe ich sie und fülle sie aus, kann sich der „männliche Anteil“ in den Dienst des Weiblichen stellen und ihm den nötigen Schutz- und Entfaltungsraum schaffen statt es zu unterdrücken. Wird die eigene Weiblichkeit dagegen negiert, nimmt der männliche Anteil überhand, dominiert das Yang unser Yin und schwächt es noch mehr, und das Hormonsystem leidet darunter. Die Sonnenenergie kann zunehmen und den Mond in uns und in unserem Leben unterstützen statt es zu schwächen; zum Beispiel, indem es die weiblichen Räume organisiert, in dem das Yin sein und sich entfalten kann, ohne sich in Kämpfen und Disputen verausgaben zu müssen.

Dann können wir es genießen, dass sich das zyklische Schwanken der Hormone - und damit der Emotionen -

stabilisiert, und unsere „Sonnenseite“ ganz neu entdecken, leben und integrieren. Das Yang in uns kann sich dann nicht nur im „Feurigen“ der Hitzewallungen zeigen, sondern auch in mehr Selbstsicherheit, emotionaler Stabilität, Zielgerichtetheit, Unerschrockenheit und Zielstrebigkeit.

Sicher, mehr Yang kann auch dazu führen, dass auch eine gewisse Aggressivität und Rücksichtslosigkeit zunimmt, die im außen als ungewohnt und Streitbar erlebt werden; aber eigentlich zeigt sich darin nur eine abnehmende Kompromissbereitschaft, Toleranz und endlose Geduld, die lange - vielleicht zu lange - um „des lieben Friedens“ und der Beziehungsharmonie willen aufrechterhalten wurde. Beginnen wir, für uns einzustehen und unsere Werte und Potenziale zu leben, kann unsere Umwelt uns bisweilen als ungewohnt kämpferisch oder „zickig“ wahrnehmen. Wenn das der Preis ist für ein selbstbestimmtes Leben - was soll 's! Wie heißt es so schön: Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert ...

Yin und Yang ins Gleichgewicht bringen

Entdeckt die Frau in diesem Lebensalter ihr „Feuer“, reduziert sich umgekehrt beim Mann die Produktion der männlichen Hormone. Das kann zu einer relativen Dominanz der weiblichen Hormone in Bezug auf die Androgene führen; so kann er sein „weibliches Potenzial“ entfalten und integrieren. Auch wenn daraus neue Konfliktpotenziale in den Beziehungen entstehen mögen, weil der Gegenpol fehlt: Für beide Geschlechter öffnet sich die Möglichkeit, die tendenziell „ungelebten Anteile“ zu entwickeln und zu integrieren.

Werden Sonnen- und Mondenergie, männlicher und weiblicher Anteil ins Gleichgewicht gebracht und versöhnt, integrieren wir den „anderen“ Anteil, können wir endlich ganz werden. Die energetische Grundlage für eine neue, selbstbewusste, mutige Frau, mit entschiedenerem Auftreten und mehr Einfluss, Wertschätzung und Respekt in