



# Leseprobe

Alexandra Pope, Sjanie Hugo-Wurlitzer

## Die verborgene Kraft der Wechseljahre

Wie du die Phasen der Veränderung gelassen meisterst und dich selbst ganz neu entdeckst

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 336

Erscheinungstermin: 26. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Sind die Wechseljahre wirklich nur eine unvermeidliche Krise im Leben jeder Frau? Wahr ist: Es ist eine Zeit tiefgreifender körperlicher, mentaler und seelischer Veränderung. Alexandra Pope und Sjanie Hugo-Wurlitzer eröffnen eine radikal neue, positive Sicht darauf: Ihr spiritueller Wegbegleiter führt durch diese Zeit des Wandels, hinein in unsere ureigene, verborgene Kraft. Wir erfahren, wie wir uns auf die Wechseljahre vorbereiten können, wie wir sie als zutiefst sinnvollen Prozess annehmen und sicher durch alle entscheidenden Phasen navigieren. Indem wir uns diesem Übergang vertrauensvoll hingeben und ihn mit Bewusstheit, einer Prise Demut und einer Portion Humor durchlaufen, werden die Wechseljahre zu einer echten Chance für eine ganzheitliche Neuausrichtung von Seele, Geist und Körper.

### **Autor**

## **Alexandra Pope, Sjanie Hugo-Wurlitzer**

---

Alexandra Pope und Sjanie Hugo-Wurlitzer sind Expertinnen für weibliche Spiritualität und Wohlbefinden. Zusammen gründeten sie die *Red School*, um Frauen dabei zu helfen, eine neue bewusste Lebensweise zu entdecken, die auf der Kraft des weiblichen Zyklus basiert. Dabei vereinen sie Fachwissen und Pioniergeist und stützen sich in ihren Coachings und Seminaren auf ihre jahrzehntelange Erfahrung in Psychotherapie, Hypnotherapie, Lebensberatung und Entspannungs-

ALEXANDRA POPE · SJANIE HUGO-WURLITZER  
Die verborgene Kraft der Wechseljahre

Alexandra Pope  
Sjanie Hugo-Wurlitzer

# Die verborgene Kraft der Wechseljahre

Wie du die Phasen der Veränderung gelassen  
meisterst und dich selbst ganz neu entdeckst

Aus dem Englischen übersetzt von Sabine Zürn

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel *Wise Power – Discover the Liberating Power of Menopause to Awaken Authority, Purpose and Belonging* bei Hay House UK Ltd.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorinnen und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Penguin Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2023

Copyright © 2022 by Alexandra Pope und Sjanie Hugo-Wurlitzer  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023 by Integral Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Beate Schlachter

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven von:

© myshkovsky / iStock / Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-7787-9320-6

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

## ANMERKUNG DER AUTORINNEN

Wir arbeiten seit 2009 zusammen und haben 2014 gemeinsam die *Red School* gegründet, mit der Mission, das Bewusstsein für den Menstruationszyklus (Menstruationszyklusbewusstsein, MZB) als Initiationsweg und spirituelle Praxis wiederherzustellen, die Revolution der bewusst durchlebten Wechseljahre auf den Weg zu bringen und für die Zukunft Führerinnen rund um das Thema Menstrualität auszubilden.

Die Inhalte dieses Buches sind exklusiv in der *Red School* entstanden, und du findest sie nur bei uns. Unsere Philosophie ist inspiriert durch unser eigenes Menstruationszyklusbewusstsein und durch die Erfahrungen unzähliger Frauen und Menschen mit Zyklus, mit denen wir zusammengearbeitet haben.

Oft werden wir gefragt, ob unser Ansatz auf traditionellem Wissen beruht. Wir haben einiges aus indigenen Kulturen übernommen, wofür wir sehr dankbar sind. Dazu gehören der Rückzug während der Menstruation, die Auffassung, die Menstruation als Zeit eines erhöhten Bewusstseins und als visionäre Phase zu betrachten, der Respekt vor den Zyklen der Natur und die Anerkennung der Wechseljahre als Übergangsritual. Die Menstruationskosmologie der *Red School*, die wir in diesem Buch vorstellen, einschließlich der fünf Phasen der Wechseljahre, ist jedoch modernes Wissen, das in 40 Jahren intensiver Beschäftigung mit dem Menstruationszyklus und dessen Vollendung, den Wechseljahren, entstanden ist.

Wir möchten betonen, dass dieses Wissen heute und für unsere gegenwärtige Zeit entstanden ist und sich weiterentwickeln wird, wenn mehr und mehr Frauen und Menschen mit Zyklus den Menstruationszyklus und die Wechseljahre bewusst erleben. In Anbetracht dessen bitten wir dich, als Quelle dieses Wissens immer die *Red School* (zu der alle Mitglieder unserer Community gehören) anzugeben, falls du es mit anderen teilen möchtest. Dieses Wissen gehört uns allen, doch es ist uns wichtig, als Urheberinnen genannt und wertgeschätzt zu werden.

### **Anmerkung des Verlags zur Terminologie in diesem Buch**

Im englischen Original bezeichnen die Autorinnen mit *menopause* einen sehr viel umfassenderen Zeitraum als im englischen und deutschen Sprachgebrauch üblich. Daher haben wir uns in der Übersetzung für den Begriff »Wechseljahre« entschieden. Gemeint ist der langjährige, allmähliche psycho-spirituelle Übergang, den Frauen und Menschen mit Zyklus um das Ende ihrer Menstruationsjahre und oft mehrere Jahre über die Menopause hinaus durchleben. Eine ausführliche Definition der in diesem Buch verwendeten Terminologie findest du auf den Seiten 23 ff.

# INHALT

Willkommen .....	9
Über dieses Buch .....	17
Unsere große rote Regel .....	29
Unser Wunsch für dich. ....	31

## Teil I

### DU ENTFALTEST DICH

Kapitel 1: Die Initiation in die Wechseljahre – eine kurze Geschichte .....	34
Kapitel 2: Eine unerkannte Entwicklung. ....	41
Kapitel 3: Unsere innere Ökologie .....	49
Kapitel 4: Entwicklung zur Weisheit – das Geschenk der Initiation .....	61
Kapitel 5: Die Welt braucht die Kraft der Weiblichkeit .....	72
Kapitel 6: Deine Entfaltung verlangt deine ganze Kraft. ....	80

## Teil II

### DIE REISE ZU DEN WECHSELJAHREN

Kapitel 7: Die Jahreszeiten deiner Menstrualität .....	88
Kapitel 8: Am Anfang war das Blut .....	94
Kapitel 9: Auf dem Menstruationsweg. ....	98
Kapitel 10: Die Phase der Dynamisierung .....	107
Kapitel 11: Das Hinterland der Wechseljahre .....	134
Kapitel 12: Die Wechseljahre beginnen .....	141

### Teil III

#### DAS MYSTERIUM DER WECHSELJAHRE

Kapitel 13: Hilfe, die Wechseljahre sind da! Was soll ich tun? .....	152
Kapitel 14: Die fünf Phasen der Wechseljahre .....	161
Kapitel 15: Die fünf alchemistischen Fähigkeiten der Wechseljahre .....	169
Kapitel 16: Phase 1: Verrat – wage dich ins Ungewisse .....	179
Kapitel 17: Phase 2: Erneuerung – übe dich im Nichtstun. . .	204
Kapitel 18: Phase 3: Offenbarung – akzeptiere dich selbst . . .	226
Kapitel 19: Phase 4: Visionssuche – erkenne deine einzigartigen Gaben .....	242
Kapitel 20: Phase 5: Aufbruch – teile deine Kräfte ein .....	256
Kapitel 21: Beziehungen – eine neue Stufe der Verbindung .	266

### Teil IV

#### DEIN EIGENES GESETZ – WILLKOMMEN IN DER FREIHEIT

Kapitel 22: Zugehörigkeit – das Versprechen der Wechseljahre .....	284
Kapitel 23: Die Kraft des großen Danach – dein Start in die Souveränität .....	291
Kapitel 24: Der Rhythmus des großen Danach .....	303
Nachwort: Wechseljahre – Führungsstärke für unsere Zeiten	311
Endnoten .....	315
Quellen .....	317
Über die <i>Red School</i> .....	319
Danksagung .....	321
Register .....	323
Über die Autorinnen .....	333

## WILLKOMMEN

**W**ir haben einen ziemlich radikalen Gedanken für dich parat: Die Wechseljahre sind der Schlüssel zu deiner tiefsten Erfüllung und für die Zukunft unseres Planeten. Das mag kühn klingen, aber für uns ist das unstrittig. In diesem Buch zeigen wir dir, wie du das Potenzial und die Kraft der Wechseljahre für dich und die Welt nutzen kannst. Also, schnall dich an – die Wechseljahre sind zwar eine ziemlich wilde Fahrt, aber wir begleiten dich dabei.

Die Wechseljahre bieten dir eine einschneidende Lebenserfahrung, eine großartige Initiationsreise. Sie umfassen nicht nur eine vollständige hormonelle Veränderung der Landschaft deiner Gesundheit, sondern beinhalten auch eine psychische und emotionale Transformation. Und als Krönung erlebst du auch noch eine spirituelle Initiation. All das bedeutet, dass du dich veränderst. Grundlegend. Denk an den Sinnspruch »Stirb und werde!« oder, anders ausgedrückt, Tod und Wiedergeburt.

Die Wechseljahre haben eine ungeheure Kraft, und in dieser Kraft schlummert ein riesiges Potenzial. Doch die Kraft der Wechseljahre geht derzeit in einem Meer aus Kummer und Leid unter. Aber was wäre, wenn das Verstehen der Wechseljahre der Schlüssel dazu ist, um dieses Leiden zu *transformieren*? Wir sind davon überzeugt, dass es funktioniert.

Meist werden die Wechseljahre nur als körperlicher Zustand betrachtet, unter dem wir »leiden« oder mit dem wir »fertigwerden müssen«. Doch in Wahrheit sind sie ein normaler organischer

Übergang, der das Ende unserer Menstruationsjahre und den Wechsel in das nächste Kapitel unseres Lebens markiert. Zum Glück gibt es heute ein umfangreiches Gesundheitsangebot zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden, und die Wechseljahre selbst werden in den Medien, am Arbeitsplatz und sogar in politischen Kreisen immer häufiger diskutiert. Aber die kulturelle Auffassung, dass die Wechseljahre ein Problem sind, vor dem wir gerettet werden müssen, existiert weiterhin.

Die Wahrheit lautet jedoch, dass du gar nicht gerettet werden musst. Du leidest nicht an einer Gesundheitsstörung, auch wenn du einige unangenehme, vielleicht sogar sehr belastende Symptome erlebst, sondern unter einem enormen Defizit an Anerkennung und Respekt für den spirituellen Prozess, den du durchläufst.

Du leidest an einem Defizit an Zeit, Raum und Unterstützung, um deinen inneren Impuls, dich um deine eigenen Bedürfnisse kümmern zu wollen, anzuerkennen und ihm nachzukommen. Und daran, dass es keinen würdigen Rahmen und keine Sprache gibt, um die Kraft zu benennen, die in dir aufsteigt, und für die enorme Anstrengung, die sie dir abverlangt. Dein inneres, heiliges Selbst ruft, und du bekommst nicht genug Unterstützung und Möglichkeiten, um diesem Ruf zu folgen. Dieser Ruf ist gleichermaßen ein Weckruf für dich und ein Ruf aus der Zukunft, der Sehnsucht des Lebens. Du sollst deinen einzigartigen Beitrag in den Dienst aller stellen. Es ist der Ruf der Liebe.

## **DEINE LIEBE WIRD GEBRAUCHT**

Wir betrachten die Wechseljahre als »großes Erwachen«. Sie dienen als Appell an dich zu erwachen – zu der Person, die du wirklich bist, und zu deiner Verantwortung für das Leben. Betrachte sie als persönliche Initiation, die gleichzeitig unserer heutigen Zeit dient. Wir Menschen stehen in vielerlei Hinsicht unter noch

nie da gewesenem Druck und vor vielen Problemen: Die Zukunft unseres Planeten steht auf dem Spiel. Wir müssen uns diesen Herausforderungen stellen und neue, kreative Antworten auf schier unüberwindliche Schwierigkeiten finden.

Einzelne Menschen oder Ansätze werden nicht die Lösung bringen – vielmehr braucht es uns alle in unserer Einzigartigkeit und Vielseitigkeit, um etwas zu bewirken. Mit anderen Worten: Du hast eine wichtige Aufgabe – egal wie groß sie ist, ob im öffentlichen oder im privaten Bereich –, und dir wurde eine ganz bestimmte Berufung in die Wiege gelegt. Ihre Erfüllung wird dir einiges abverlangen, deshalb bereite dich gut darauf vor. Die Wechseljahre sind die ultimative Vorbereitung, denn sie sind die entscheidende Initiation in deine Autorität, in deine Berufung und in deine Führungsrolle. Die Wechseljahre aktivieren dein einzigartiges Potenzial, um die Welt positiv zu gestalten, indem du deine ganze Wirkmacht entfaltest.

Deine Berufung, die bei der ersten Blutung geweckt, durch die monatliche Menstruation potenziert und in all den Jahren des Menstruierens weiter entfaltet wurde, erhält in der letzten Phase der Wechseljahre zusätzliche Kraft. In unserem ersten Buch mit dem Titel *Wild Power: Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft* haben wir den Initiationsprozess im Menstruationszyklus beschrieben und gezeigt, wie deine Menstruationsjahre dich zu deiner Berufung erwecken und wachsen lassen. Die Wechseljahre – die an sich schon eine Initiation sind – markieren die letzte Station in diesem Initiationsprozess der Menstrualität.

Die Wechseljahre sind eine Auszeit vom Alltag, in der du aufgerufen bist, über dein bisheriges Leben nachzudenken. Deine Lebensgeschichte kehrt zu dir zurück und verlangt, dass du dich ihr widmest und sie heilst. Du wirst mit deinen dunkelsten Seiten konfrontiert – nicht, um sie zu verurteilen oder zu korrigieren, sondern um Frieden mit ihnen und mit allen Facetten deines Seins zu schließen. Es ist eine Bestandsaufnahme deiner selbst, deiner Lebenssituation und des ganzen Lebens.

## **DEINE BEWUSST DURCHLEBTEN WECHSELJAHRE**

Dieses Abenteuer, dir selbst gegenüberzutreten, ist eine Einladung, dich auf eine neue Ebene der Selbstakzeptanz einzulassen. Eine Erkenntnis, dass du – mit allem, was dich ausmacht – in Ordnung bist. Die Wechseljahre entschädigen dich. Dieser Zustrom von Freundlichkeit dir selbst gegenüber eröffnet dir die Möglichkeit, ein Kanal für die Liebe zu werden. Wie ein Upgrade des Bewusstseins wird das durch Selbstmitgefühl und Demut möglich und lässt dich über egozentrische Prioritäten hinauswachsen, um dem Leben zu dienen. Du wirst zu einer Form des Führens hingeleitet, die von Liebe und Weisheit durchdrungen ist – wir nennen sie Weisheitskraft (engl. *wise power*).

Wir erzählen dir in diesem Buch also eine radikale Geschichte der Wechseljahre, eine Geschichte der Initiation – der Prüfungen, Leiden und Tränen – in Freiheit, Liebe und innere Autorität. Vielleicht wirst du nur einen Bruchteil all des Guten auskosten, das wir genießen dürfen, aber selbst dann bist du einen Schritt weiter. Dieser Vorgeschmack reicht aus, um dein Gehirn neu zu verdrahten und dich für das Leben nach den Wechseljahren – im großen Danach – vorzubereiten.

Und ganz wichtig: Deine »bewusst durchlebten Wechseljahre« sind ein Geschenk an die Zukunft. Vielleicht dauert es noch ein oder zwei Generationen, bis wir alle die Fülle an Möglichkeiten erkennen, die die Wechseljahre mit sich bringen, aber jede Generation wird ein wenig mehr von dem erleben, worüber wir in diesem Buch berichten. Und das beginnt damit, dass du deine Wechseljahre als etwas Heiliges betrachtest. Die veränderte Sichtweise auf dich selbst in der Phase der Wechseljahre setzt einen globalen Bewusstseinswandel in Gang, nach dem wir uns alle verzweifelt sehnen.

## EIN PAAR SÄTZE ÜBER UNS

Es grenzt an ein kleines Wunder, dass wir dieses umfangreiche Wissen über die Wechseljahre heute mit dir teilen dürfen. Mittlerweile sind unsere Kenntnisse sehr detailliert, sorgfältig ausgearbeitet und dynamisch – geprägt von unseren eigenen Erfahrungen und all den Geschichten, die wir im Rahmen unserer Arbeit erfahren haben. Sie stammen jedoch aus dem »dunklen Zeitalter« der Achtzigerjahre, als der Menstruationszyklus noch kaum beachtet wurde und man über die Periode nur hinter vorgehaltener Hand sprach.

Alles begann kurz vor Alexandras 31. Geburtstag, als sie unglaubliche Regelbeschwerden bekam. Diese Schmerzen traten jeden Monat erneut auf und dauerten bis zu vier Tage. Sie wollte keine Medikamente nehmen oder sich operieren lassen, also traf sie die radikale Entscheidung, ihrem Körper zu vertrauen und auf ihn zu hören, indem sie der Menstruation jeden Monat, so gut es ging, Raum gab; außerdem wandte sie viele Naturheilmethoden an, um diesen Zustand in den Griff zu bekommen.

Und sie wurde gesund – langsam und über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Im Laufe dieses Prozesses offenbarte ihr Körper ihr die immense Kraft des Menstruationszyklus und der Menstruation selbst. Es dauerte eine Weile, bis Alexandra die ganze Kraft dieser Erfahrung in Worte fassen konnte, aber indem sie ihren eigenen Zyklus würdigte, offenbarte sich ihr nach und nach die spirituelle Architektur darin.

Alexandra fragte sich, ob das, was sie wahrnahm und entdeckte, überhaupt stimmte. Hatten auch andere Frauen solche Erfahrungen gemacht? Als sie es schließlich wagte, in Australien, wo sie zu dieser Zeit lebte, Workshops zu veranstalten und darüber zu sprechen, stellte sie fest, dass andere Frauen ihre Ideen wirklich interessant fanden. Sie erfuhren sogar große Erleichterung dadurch – besonders diejenigen, die Probleme mit ihrem Menstruationszyklus hatten. Im Jahr 2004 führte ihre

Vortragstätigkeit Alexandra schließlich nach Großbritannien, um dort einen Workshop zu leiten.

Sjanie (ausgesprochen Schaanie) lernte Alexandra bei einem Workshop in London kennen. Im Alter von 51 Jahren hatte Alexandra immer noch ihren Zyklus. Die beiden trafen sich wieder, als Alexandra 2008 nach den Wechseljahren dauerhaft nach Großbritannien zurückkehrte. Diese Begegnung beflügelte ihre Kreativität, ihren Ehrgeiz und ihre Leidenschaft für die Arbeit über Menstrualität, und sie unterrichteten, schrieben und produzierten von da an gemeinsam. Im Jahr 2014 gründeten sie die *Red School*.

Sjanie hatte ihre eigene aufschlussreiche Reise mit dem Menstruationszyklus erlebt, als sie nach sieben Jahren die Verhütung absetzte. Ihr Seelenleben und ihre Kreativität blühten förmlich auf, als ihr Zyklus wieder einsetzte und sich dadurch ihr Leben und ihre berufliche Laufbahn veränderten. Menstruelle Visionen führten sie zu Alexandras erstem Buch, *The Wild Genie: The Healing Power of Menstruation*, und dann zu diesem verheißungsvollen Workshop.

Das Leben brachte uns dazu, über dieses wunderbare Potenzial in unserem Körper zu sprechen. Dieses Wissen darf nicht verschwiegen und unter den Teppich gekehrt werden, denn das traumatisiert unserer festen Überzeugung nach Frauen und Menschen mit Zyklus, und es stellt einen echten Verlust für die Gesellschaft als Ganzes dar.

Gemeinsam haben wir die Red-School-Kosmologie der Menstrualität entwickelt, über die wir in unserem Buch *Wild Power* berichten, entwickeln diese Arbeit gemeinsam immer weiter und freuen uns über eine sehr tragfähige und magische Verbindung, die auch noch eine Menge Spaß macht. Die Zusammenarbeit an unserem zweiten Buch war manchmal knochenhart, anspruchsvoll und anstrengend. Der Umfang des Themas Wechseljahre hat uns ganz schön zu schaffen gemacht, doch zähneknirschend, fluchend und mit viel Gelächter haben wir alle unsere Ideen zu Papier gebracht.

Sjanie ist ein Neuling auf dem Gebiet der Wechseljahre – sie ist Mitte vierzig, doch sie wird stetig älter, sodass diese Initiation für sie alles andere als graue Theorie ist. Ihre kreative Zusammenarbeit mit Alexandra – einschließlich stundenlanger Diskussionen über die Erfahrungen vieler Frauen und Menschen mit Zyklus, mit denen sie zusammengearbeitet haben, und des Austauschs von Ideen – ermöglichte es den beiden, ihre Erkenntnisse über die Wechseljahre in einer Weise zu vertiefen, die Alexandra allein nicht möglich gewesen wäre.

In diesem Buch bringt Sjanie, deren Arbeit durch die Geburt und Erziehung ihrer beiden Töchter geprägt ist, ihre umfassenden Erfahrungen mit der Menstrualität ein, um zu zeigen, wie der Menstruationszyklus uns auf die Wechseljahre vorbereitet. Und Alexandra, die ihre eigenen Wechseljahre seit 13 Jahren hinter sich hat, spricht zu dir mit dem reichen Erfahrungsschatz aus dem großen Danach.

## ÜBER DIESES BUCH

**I**n diesem Buch geht es um die große Initiation in die Wechseljahre und wie sie deine Autorität stärken, dir ein Ziel geben und dich zu großer Kraft und Weisheit erwecken, die dich zu dir selbst und zu einem Gefühl der Zugehörigkeit zurückführen. Für all jene, die sich dem Prozess hingeben und die Wechseljahre bewusst mit Sachkenntnis und einer guten Dosis Demut und Humor durchlaufen, kann der Übergang würdig und selbstbekräftigend sein. Das Buch steht dir dabei hilfreich zur Seite.

Es beleuchtet das spirituelle Abenteuer der Wechseljahre und gibt Hilfestellung für seine Bewältigung. Unser Ansatz bietet dir einen neuen Blickwinkel und eine neue Sprache für dieses nächste Kapitel deines Lebens, um die damit verbundenen Erfahrungen auf ihrer tiefsten Ebene zu verstehen. Mit seiner Hilfe entwickelst du deine ganze Kraft und Würde, richtest dich mit zunehmender Sicherheit und Klarheit auf dich selbst aus und entfaltest deine volle Kreativität.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Frauen und Menschen mit Zyklus in den Wechseljahren die ungeschminkte Wahrheit hören wollen, auch wenn sie anfangs etwas schwer zu verstehen ist. Deshalb kommen wir im ersten Kapitel, »Die Initiation in die Wechseljahre – eine kurze Geschichte«, direkt auf den Punkt. Danach stellen wir einige Grundprinzipien auf, um die Herausforderung der Wechseljahre nicht nur irgendwie zu überleben, sondern sie zu meistern und die auf dieser Grundlage sprießenden Früchte zu genießen.

Um die ganze Geschichte über die Kraft der Wechseljahre zu erzählen und zu begreifen, wie du sie für dich nutzen kannst, ist es unbedingt notwendig, dass wir den gesamten Weg unserer Menstruationsjahre betrachten, die auf die Wechseljahre hinzielen.

In den ersten Kapiteln erklären wir dies sehr detailliert. Wenn du die lange Geschichte der Wechseljahre überspringen möchtest, um direkt zu den praktischen Tipps zu gelangen, dann blättere die Teile I und II schnell durch und beginne mit Teil III, Kapitel 13: »Hilfe, die Wechseljahre sind da! Was soll ich tun?«.

## AUFBAU DES BUCHES

Das Buch ist in vier Teile gegliedert. In **Teil I: Du entfaltest dich** erhältst du einen Überblick über die Wechseljahre. Wir würdigen die Schmerzen, die so viele von uns erleben, und untersuchen, wie die kulturell überwiegend negative Auffassung der Wechseljahre und der mangelnde Respekt vor dem Menstruationszyklus dazu beitragen. Im Anschluss daran untersuchen wir das größere System, zu dem die Wechseljahre gehören, indem wir unseren Menstruationszyklus und die Übergänge zwischen Menarche, Mutterschaft und Menopause als *innere Ökologie* begreifen, die wir »Menstrualität« nennen.

Als Nächstes betrachten wir die Initiation in die Wechseljahre, ihr Potenzial und ihre Kraft, uns und unsere Spezies weiterzuentwickeln. Wir zeigen auf, welche Bedeutung die Wechseljahre haben, wie die Bewältigung der mit ihnen verbundenen Herausforderungen unsere Autorität erhöht und unsere Berufung verfeinert. Wir erläutern, wie die Wechseljahre uns verändern, uns den Zugang zu einer anderen Form von Kraft ermöglichen und uns letztlich zu wertvollen Hüterinnen des Lebens auf diesem Planeten machen. Sie sind ein Trainingsprogramm für führungsstarke Frauen *par excellence*.

In **Teil II: Die Reise zu den Wechseljahren** befassen wir uns mit den Jahreszeiten unserer Menstrualität. Das umfasst alle Lebensphasen von der Menarche über die Zwanziger-, Dreißiger- und Vierzigerjahre bis hin zu den letzten Menstruationszyklen und wie uns diese auf die bevorstehende Initiation in die Wechseljahre vorbereiten. Dabei befassen wir uns auch mit einigen typischen Anzeichen der beginnenden Wechseljahre.

**Teil III: Das Mysterium der Wechseljahre** beschäftigt sich mit den Wechseljahren selbst. Hier findest du einen »Reiseplan« durch die Wechseljahre, der alles Wichtige auflistet, was du während dieser Zeit für dich tun oder bereithalten solltest. Danach folgt die Übersicht über den archetypischen Initiationsprozess, den du in den fünf Phasen der Wechseljahre durchläufst, und die fünf alchemistischen Fähigkeiten, die du in den einzelnen Phasen entwickelst.

Dies vertiefen wir in den Kapiteln 16 bis 20. Wir befassen uns mit dem Sinn und Zweck jeder einzelnen Phase und ihrer jeweiligen »Initiationsherausforderung« sowie mit möglichen Erfahrungen und ihrer Bedeutung. Dieser Teil enthält zahlreiche Geschichten von Frauen und Menschen mit Zyklus, mit denen wir im Laufe der Jahre zusammengearbeitet haben, und eine gute Prise Humor. Zum Schluss geht es um das Thema, wie die Wechseljahre sich auf unsere Beziehungen auswirken.

In **Teil IV: Dein eigenes Gesetz – willkommen in der Freiheit** wagen wir einen Ausblick auf das große Danach, enthüllen ihre Verheißungen und die Kräfte, die du nun hast, sowie die Verantwortung, die damit verbunden ist. Wir erkunden auch die weitere Entwicklung bis ins respektierte Alter und feiern die Wechseljahre als Geburtsstunde der Anführerinnen, die wir heute brauchen.

## AN WEN RICHTET SICH DAS BUCH?

Wir haben das Buch für alle Leser\*innen geschrieben, die sich für die persönliche und spirituelle Entwicklung und die Veränderung der Welt interessieren. Es richtet sich an all jene, die erkannt haben, wie wichtig es ist, dass alle Frauen und Menschen mit Zyklus ihre volle Autorität und ihre Führungsrolle in der Welt einfordern.

Wir sind uns bewusst, dass die Erfahrung des Menstruationszyklus und der Wechseljahre nicht auf Cisgender-Frauen (Frauen, die sich mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren) beschränkt ist. Unsere Arbeit basierte zunächst auf unseren eigenen Erfahrungen als zwei weißen, gesunden Cisgender-Frauen, die in einer liberalen Demokratie in Großbritannien leben, und wir wissen die Freiheiten zu schätzen, die sie uns gewährt. Dazu kamen später die Erfahrungen unzähliger Cisgender-Frauen, mit denen wir im Laufe der Jahre zusammengearbeitet haben.

In diesem Buch beziehen wir uns manchmal explizit auf Cisgender-Frauen. Wir sind jedoch der Meinung, dass unsere Arbeit auch für transgeschlechtliche Menschen relevant ist. Deshalb verwenden wir die genderinklusive Schreibweise **Frauen und Menschen mit Zyklus**. Damit wollen wir auch all jene ansprechen, die sich nicht als Frau identifizieren, aber den Menstruationszyklus und die Wechseljahre durchleben. *Red School* möchte eure Menstruations- und Wechseljahreserfahrungen verstehen. Obwohl uns derzeit noch die professionelle Expertise fehlt, sind wir sehr daran interessiert, lernen hinzu und freuen uns über E-Mails mit euren Erfahrungen.

Das Buch begleitet dich durch alle Lebensphasen. Wir erzählen die Geschichte vor, während und nach den Wechseljahren; es spricht also Menschen jeden Alters an. Je nach deiner Lebenssituation liest du das Buch aus unterschiedlichen Perspektiven:

- Du bist bereits in den Wechseljahren.
- Du bist in den Wechseljahren und leidest unter damit verbundenen Beschwerden (etwa Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme, Depressionen). Wir konzentrieren uns auf den psychologischen und spirituellen Prozess der Wechseljahre und gehen nicht direkt auf körperliche Symptome ein, aber alles, was wir mit dir teilen, fördert dein körperliches Wohlbefinden.
- Du hast eine chirurgisch erzeugte Menopause hinter dir oder bereitest dich darauf vor. Wir hoffen, dass dieses Buch dich dabei stärkt und unterstützt. Die Informationen über die fünf Phasen der Wechseljahre können dir helfen, dich auf den größeren Prozess vorzubereiten und dich darin verankert zu fühlen, auch wenn die Erfahrung der Phasen für dich durch die schnelle und möglicherweise vorzeitige Einleitung der Menopause stark beeinflusst sein könnte.
- Du bist im großen Danach. Wenn die Wechseljahre hinter dir liegen, du aber noch nicht damit abgeschlossen hast, kann dieses Buch dir dabei helfen, diesen Prozess sinnvoll zu beenden und Probleme aufzudecken, die noch bearbeitet werden müssen. Auf diese Weise findest du nach den Wechseljahren Halt und Orientierung.
- Du bist im Menstruationszyklus, und die Wechseljahre liegen noch in weiter Ferne. In diesem Stadium enthält das Buch für dich zwar viel Theorie, aber du findest darin auch wertvolle Tipps, wie du dich durch dein Menstruationszyklusbewusstsein (MZB; engl. *menstrual cycle awareness, MCA*) auf die Wechseljahre vorbereiten kannst.
- Du befindest dich in der letzten Dekade deines Menstruationszyklus. Diese Lebensphase hat eine ganz eigene Qualität, und unsere Tipps und Hinweise können dir dabei helfen, sie besser zu verstehen, dich auf die bevorstehenden Wechseljahre einzustellen und in einen für dich wichtigen Prozess einzutauchen.

- Du bist in der Prämenopause, und das ist definitiv der richtige Zeitpunkt, um dieses Buch zu lesen. Wir bieten dir eine neue Perspektive auf diese Lebensphase und helfen dir dabei, die damit verbundenen Prozesse besser zu verstehen. Ebenso findest du Tipps, wie du in dieser Zeit gut für dich sorgen kannst.

**Auch als Psychiater\*in, Psychotherapeut\*in, Lebensberater\*in, Coach\*in oder Frauenärztin oder Frauenarzt** musst du über Menstrualität informiert sein, obwohl sich das Buch nicht gezielt an Fachleute richtet. Wir fühlen uns betrogen, weil in der Vergangenheit versäumt wurde, diese Themen anzusprechen. Dieses Buch liefert dir umfassende Informationen über unsere Psyche in der Zeit der Wechseljahre und wie du sie unterstützend begleiten kannst.

**Falls du zu den Skeptiker\*innen gehörst**, die dieses »Wechseljahres-Power-Zeug« für reinen Blödsinn halten, wird das Buch wohl deinen Blutdruck in die Höhe treiben. Weil wir dafür nicht die Verantwortung übernehmen können, bitten wir dich, das Buch am besten gleich wegzulegen. Für den Fall, dass du dennoch wagst, es zu lesen, solltest du wissen, dass schon so manche Skeptiker\*innen an einem unserer Workshops teilgenommen haben, bekehrt und danach zu einigen unserer lautstärksten Befürworter\*innen wurden. Alternativ kannst du dem Buch auch ganz unvoreingenommen begegnen. Bestimmt haderst du ab und zu mit uns, aber vielleicht gibst du uns widerwillig auch in ein, zwei Punkten recht. Wir möchten jedoch betonen, dass das Buch nur dann wirklich sinnvoll ist, wenn du dich mit deinen eigenen Wechseljahren so auseinandersetzt, wie wir es dir hier erklären, sonst bleibt dir ihr Potenzial verwehrt.

**Wenn du ein Mann bist**, hoffen wir, dass du deiner Partnerin, Freundin, Schwester oder Arbeitskollegin über die Schulter guckst, um einen Blick in das Buch zu erhaschen. Oder du hast vielleicht sogar dein eigenes Exemplar. Wir wünschen uns,

dass du die unglaubliche Kraft des weiblichen Körpers kennst und dich mit ihr verbündest. Wir brauchen deine Unterstützung in vielerlei Hinsicht, auch als Beschützer, damit wir uns in den Wechseljahren zurückziehen und leichter und tiefer auf diese Kraft zugreifen können.

Wir möchten, dass du weißt, auch du wirst dich befreiter fühlen, wenn wir diese Kraft zurückgewinnen. Wird dieses Wissen nicht von der Gesellschaft anerkannt, führt das zu Problemen, etwa zu extremen Emotionen, destruktivem Verhalten und psychischen Beeinträchtigungen, die sich auch auf Männer auswirken. Die Wiederentdeckung dieses Wissens hat das Potenzial, harmonischere Beziehungen zwischen Männern und Frauen herzustellen.

## **UNSERE BEZEICHNUNGEN FÜR DIE WECHSELJAHRE**

Die bestehende medizinische Terminologie für den Übergang in der Lebensmitte wird nach unserem Verständnis diesem psychospirituellen Entwicklungsprozess und dem Zeitraum, in dem er stattfindet, nicht gerecht. Deshalb haben wir neue Begriffe für die Reise zu den Wechseljahren hin, durch sie hindurch und über sie hinaus eingeführt, die wir hier in Ergänzung zu den medizinischen Begriffen Wechseljahre, Prämenopause, Perimenopause, Menopause und Postmenopause definieren.

**Der Frühling deiner Menstruationsjahre:** von der Menarche bis zu deinen späten Zwanzigern.

**Der Sommer deiner Menstruationsjahre:** etwa im Alter von 28 bis 40 Jahren.

**Dynamisierung (engl. *quickening*), der Herbst deiner Menstruationsjahre:** In deinen Vierzigern kommt es neben den hormonellen Veränderungen zu einem fortschreitenden psychospirituellen Perspektiv- und Bewusstseinswandel, der im Hinterland der Wechseljahre seinen Höhepunkt erreicht.

**Hinterland der Wechseljahre oder kleine Leere:** Sie beginnt ein oder zwei Jahre vor der Menopause, etwa im Alter von 48 Jahren.

**Die Wechseljahre oder große Leere** mit ihren fünf Phasen des Übergangs: Sie beginnen durchschnittlich im Alter von 51 Jahren. Das ist der Winter deiner Menstruationsjahre.

**Das große Danach, zweiter Frühling:** Diese Phase beginnt etwa im Alter von 55 Jahren. Du definierst ihren Beginn selbst.

## Medizinische Terminologie

Die **Wechseljahre** oder das **Klimakterium** bezeichnen einen mehrere Jahre dauernden Zeitraum vor und nach der Menopause und die damit verbundenen hormonellen Veränderungen, die das Ende der fruchtbaren Lebensphase bedingen. In ihrem Verlauf unterscheidet man die Phasen Prämenopause, Perimenopause, Menopause, Perimenopause und Postmenopause.

Die **Prämenopause** ist die schrittweise, allmähliche hormonelle Umstellung, die mit Ende dreißig beginnen kann und mit der Menopause ihren Höhepunkt findet (mehr dazu auf der nächsten Seite).

Als **Perimenopause** wird die Phase von etwa zwei bis vier Jahren um die eigentliche Menopause herum bezeichnet. Die Hormonproduktion lässt weiter nach, Blutungsstörungen und andere Wechseljahresbeschwerden sind während dieser Zeit am stärksten.

Die **Menopause** ist der Zeitpunkt, der das Ende deiner Menstruationszyklen markiert. Sie wird diagnostiziert, wenn du zwölf Monate lang keine Periode mehr hattest.

Die **Postmenopause** beginnt, nachdem du ein ganzes Jahr lang keine Blutung mehr hattest, und dauert bis zum Ende der Wechseljahre.

## **Prämenopause**

Dieser Begriff beschreibt die allmählichen hormonellen Veränderungen, die in Vorbereitung auf das Ausbleiben der Periode nach dem 35. Lebensjahr beginnen und in der Menopause ihren Höhepunkt erreichen. Unter diesem Begriff werden die Veränderungen des Menstruationszyklus und alle gesundheitlichen Probleme diagnostiziert, die in dieser Zeit auftreten können.

Wir verwenden den Begriff Prämenopause nicht, weil wir glauben, dass er diese Lebensphase pathologisiert; außerdem bezieht er sich nur auf die körperlichen Symptome und nicht auf die Würde und den Sinn der bio-psycho-spirituellen Veränderungen dieser Zeit. Wir haben stattdessen die Begriffe »Dynamisierung« und »Hinterland der Wechseljahre« eingeführt, um über diese Lebensphase, die notwendige Selbstfürsorge und die psychische Entwicklung zu sprechen, die du in dieser Zeit erlebst.

## **Dynamisierung**

Dynamisierung (engl. *quickenning*) oder der Herbst deiner Menstruationsjahre bezieht sich auf die Lebensphase, die mit Anfang vierzig beginnt, wenn sich deine Hormone umzustellen beginnen. Diese Phase ist eine Zeit des Übergangs, die allmählich beginnt und ihren Höhepunkt erreicht, wenn du im Hinterland der Wechseljahre ankommst.

In Kapitel 10 beschreiben wir, was in dieser Phase auf dich zukommen kann, zum Beispiel Veränderungen deiner körperlichen Konstitution und deines allgemeinen Gesundheitszustands sowie deines Menstruationszyklus. Auch deine Prioritäten, Kapazitäten und deine Sichtweise auf das Leben werden sich verändern. Diese Veränderungen werden dir mit Mitte bis Ende vierzig immer bewusster.

## **Das Hinterland der Wechseljahre**

Wenn sich die Dynamisierung mit Ende vierzig bis Anfang fünfzig intensiviert, kommt es zu einer Grauzone zwischen dieser Phase und der großen Leere in den Wechseljahren. Vielleicht ist dein Zyklus unregelmäßig geworden oder die Blutungsdauer variiert. Du hast keine der üblichen Anzeichen deines Zyklus, bist aber noch nicht ganz in die Wechseljahre eingetreten.

## **Wechseljahre**

Anders als die medizinische Definition der Wechseljahre umfasst unsere Definition auch die Initiation, also die ganz besondere psycho-spirituelle Dynamik, die einige Jahre dauert. Wir nennen das die fünf Phasen der Wechseljahres-Initiation, die dich von deinen Menstruationsjahren in das große Danach führen. Das kann zwischen zwei und fünf Jahre lang dauern. Oft werden wir gefragt, woran man die Wechseljahre erkennt, wenn das Ausbleiben der Periode nicht der Marker für den Eintritt in den Initiationsprozess darstellt. In den Kapiteln 11 und 12 findest du einige Hinweise darauf, was dich in den Wechseljahren erwartet.

## **Vorzeitige Menopause**

Wenn dein Menstruationszyklus vor dem 40. Lebensjahr endet, spricht man von einer vorzeitigen Menopause. Wenn du eine vorzeitige Menopause erlebst, sei es durch eine Hysterektomie oder weil dein Zyklus aus irgendwelchen Gründen früher endet, kann es sein, dass du zwar körperlich in die Wechseljahre kommst, dich aber geistig-seelisch noch nicht bereit dazu fühlst. Das liegt daran, dass ein Teil des Prozesses altersabhängig ist. In Kapitel 10 bieten wir dir dafür einige Hilfestellungen.

## **Das große Danach**

Nach der medizinischen Definition bist du nach einem Jahr ohne Periode in der Postmenopause. Wann dann deine Wechseljahre zu Ende sind, spürst und entscheidest du unserer Überzeugung nach selbst. Den Übergang zum großen Danach behandeln wir in Kapitel 20, das große Danach selbst in Teil IV.

## UNSERE GROSSE ROTE REGEL

**I**n diesem Buch beschreiben wir das archetypische Muster, das dem Übergang in die Wechseljahre zugrunde liegt. Es ist uns allerdings nicht möglich, in diesem Buch die Gesamtheit all der einzigartigen Ausdrucksformen zu berücksichtigen, wie dieses Muster sich in den individuellen Erfahrungen zeigt. Wir können nur die vielen Geschichten mit dir teilen, die wir gehört haben und die das Muster beleuchten. Wir hoffen, dass du in gewissem Maße deine eigene Geschichte darin wiederfindest.

Andererseits wirst du wohl auch Erfahrungen machen, die wir hier nicht benennen. Wir können unmöglich die ganze Bandbreite dessen, was du erlebst, erwähnen oder auch nur darüber Bescheid wissen. Trotzdem hoffen wir, dass unsere Beschreibungen dir genügend Halt geben, um deine einzigartige Entwicklung sinnvoll zu gestalten. Häufig ergibt sich ihr Sinn erst in der Rückschau. Deshalb bitten wir dich, die Inhalte dieses Buches nicht zu eng zu sehen. Versuche nicht, deine Erfahrungen in unsere »Landkarte« der Wechseljahre zu zwingen. Zweifle nicht an deiner Erfahrung, nur weil sie nicht in diesem Buch erwähnt wird, und glaub nicht, dass du die Wechseljahre nicht »richtig« erlebst, nur weil deine Erfahrung nicht mit dem übereinstimmt, was wir schreiben. Vertrau in erster Linie dir selbst.

## UNSER WUNSCH FÜR DICH

**M**öge dieses Buch in dir eine neue Geschichte über die Wechseljahre verankern. Möge es dir Erleichterung und Linderung bringen, deine Symptome mildern und deine Seele beruhigen und besänftigen.

Möge dieses Buch dich durch die Wechseljahre begleiten und dich mit Informationen, Bestätigung und Trost versorgen, wann immer du das brauchst.

Möge dieses Buch dir ein gütiger Ratgeber sein, ein liebevoller Begleiter, der dich zu Erkenntnissen und Gelassenheit einlädt und dich in der Würde deiner Entwicklung bestärkt. Und möge es dir tiefes Vertrauen in die göttliche Ordnung der Wechseljahre schenken.

Möge dieses Buch dir ein starkes Gefühl von Verbundenheit und Sicherheit schenken und die Gewissheit, dass dein Leben einen Sinn hat. Möge es dir helfen, in deine Kraft zu kommen und deine Führungsrolle in der Welt einzunehmen.

Mögen wir alle dadurch gesegnet werden.



TEIL I  
**DU  
ENTFALTEST  
DICH**

KAPITEL 1

# DIE INITIATION IN DIE WECHSELJAHRE – EINE KURZE GESCHICHTE

**D**ie Initiation in die Wechseljahre ist ein tiefgreifendes Erlebnis, und es gibt viel darüber zu sagen. Aber vielleicht bist du gerade in Not und brauchst sofortige Hilfe und Unterstützung, deshalb wollen wir uns zunächst mit den wichtigsten Informationen über die Wechseljahre beschäftigen und der Thematik dadurch Struktur verleihen. Wir hoffen, dass dir die folgenden Ausführungen die organische Intelligenz und Geschlossenheit des gesamten Prozesses begreiflich machen und dass sie dir ein wenig Zuversicht schenken. In Teil III gehen wir dann ausführlich auf die fünf Phasen der Wechseljahre ein.

## **ES BEGINNT MIT DEM ENDE**

Für eine Weile liegst du im Sterben. Dein in der Gesellschaft verankertes Alltags-Ich haucht sein Leben aus und reißt einen Teil der Struktur deines Lebens mit sich. Es kann sein, dass du dich für eine Weile von allem und jedem trennen möchtest, auch von deinen Liebsten. Vielleicht hast du das Gefühl, dass nichts mehr so ist, wie es war, und willst etwas oder alles zertrümmern, loswerden oder hinter dir lassen. Wenn der Tod sich in dir breitmacht,

brauchst du einen Rückzugsort, so wie eine Raupe sich in ihren Kokon verkriecht.

Du trittst in eine Dunkelheit ein, die alles auf den Kopf stellt, womit du bisher dein tägliches Leben gemeistert hast. Es fühlt sich an, als ob du dich wie eine Raupe im Kokon vollständig aufgelöst hättest. Vielleicht fühlst du dich verloren oder verlassen oder möchtest einfach nur für eine Weile verschwinden. Du fragst dich vielleicht: *Ist das Leben wirklich vorbei? Oder: Worum ging es darin eigentlich?*

Du stirbst also, und vielleicht fühlt sich das verdammt mies an. Das ist ganz normal. Seltsamerweise ist das die Wirkung von mehr Licht – dem neuen Leben, dem neuen Wissen, dem erweiterten Bewusstsein –, das dein System aktiviert. Also, Kopf hoch. Du wirst das Unbehagen eine Weile aushalten müssen. Dein früheres Alltags-Ich, dein Ego, kann mit diesem Licht nicht umgehen. Das ist etwas ganz Neues und enthält zu viele Informationen. Dein Ego ist geblendet von diesem Licht, wenn du so willst. Aber dein tieferes heiliges Selbst weiß Bescheid. Es weiß, was passiert und was jetzt notwendig ist und dass alles in Ordnung ist. Eine stille Quelle des inneren Friedens in dir wartet darauf, dass du sie entdeckst oder den Weg zu ihr immer klarer vor dir siehst.

## **Eine Zeit des Winters**

Allmählich gewöhnst du dich daran, dass du dich in diesem ausgedehnten, unbekanntem Gebiet befindest; du akzeptierst immer mehr die Tatsache, dass du in den Wechseljahren bist. Wahrscheinlich empfindest du das Licht nicht buchstäblich als grell, aber tief in deinem Innern spürst du, dass dein ehemaliges Leben oder dein früherer Lebensstil jetzt nicht mehr viel Zauber oder Faszination ausstrahlen.

Keine Sorge, einige Dinge, die du liebst, kehren vielleicht zurück – Partner, Kinder –, aber im Moment sind sie dir nicht mehr

so wichtig wie früher. Und das spüren sie wahrscheinlich auch. Du willst Verantwortung abgeben. Und ausruhen – ja, du musst dich ausruhen, ausruhen und einfach gar nichts tun. Du lässt eine Menge Ballast los, willst über nichts nachdenken und dir auch keine Gedanken über die Zukunft machen. Du lässt die Tage mit der Erledigung der einfachen Aufgaben vorübergehen, die notwendig sind, um über die Runden zu kommen. Es gibt keinen Anschub mehr in deinem System.

Während du dich ausruhst, geschieht Heilung. Du bist tief in deinem Kokon in dieser Zeit des Winters. Während dein Verstand in den Hintergrund tritt, können dein Körper und deine Seele in aller Ruhe daran arbeiten, deine Wunden zu heilen. Es ist sehr wichtig, dass du nicht zu viel nachdenkst und stattdessen genießt, dich in aller Ruhe treiben zu lassen. Alle ungelösten oder nicht bearbeiteten Themen aus deiner Vergangenheit, einschließlich deiner Traumata, werden zum Vorschein kommen und verlangen, dass du dich mit ihnen auseinandersetzt und sie nach besten Kräften heilst oder loslässt. Du schließt Frieden mit deiner Vergangenheit. Das ist sehr wichtig.

Es kann sein, dass du immer wieder in die abstoßenden Tiefen dieses Nichts zurückfällst. Und wenn du das Gefühl hast, dass du die Intensität dieser Dunkelheit keinen Moment länger aushalten kannst, erscheinen vielleicht Lichter – das sind die Funken deiner Möglichkeiten. Stell sie dir vor wie die imaginären Zellen des künftigen Schmetterlings, der sich aus der Raupe entwickelt. Das ist ein Zeichen dafür, dass du dich mehr und mehr eingewöhnt hast, dass dein Alltags-Ich den Griff gelockert hat und du die Präsenz deines tieferen heiligen Selbst immer stärker spürst. Aber noch immer fehlt dir der Antrieb.

