



Foto: Bettina Lindenberg

Monatszyklus als Schlüssel zum Glück

Wir befinden uns in einer Zeit großer Veränderung. Werte, Systeme, Herangehensweisen, alles wird hinterfragt und neu bewertet. Glücklicherweise auch der defizitäre Blick auf die Monatsblutung der Frau. Ist sie doch wesentlicher Bestandteil des Monatszyklus, der, in seiner Ganzheit, Kräfte und Bedürfnisse einer jeden Frau im gebärfähigen Alter wesentlich bestimmt. Die Verbindung mit dem Monatszyklus ist also zum einen ein wichtiger Schritt zur allgemeinen Frauengesundheit und schenkt uns darüber hinaus auch Wissen, das Frauen und Männer benötigen, um unsere Welt in ein neues Gleichgewicht zu bringen.

Schlägt man das Wort Zyklus nach, findet man dort die Beschreibung „regelmäßige Wiederkehr eines Ereignisses, auch der Zeitraum, den ein kompletter Durchlauf benötigt“. Wir können uns einen Zyklus also als geschlossenen Kreis vorstellen oder auch als klassische Sinuskurve (vgl. Abb. 1). Im Grunde gibt es in einem Zyklus also weder Anfang noch Ende, sondern nur sich wiederholende Phasen. Keine Phase besser oder schlechter als die andere, jede für sich wertvoll und in einzigartiger Qualität. Jede für sich wichtig, um den Zyklus vollständig zu machen.

Die vier Phasen des Lebens

Der weibliche Zyklus besteht aus vier großen Phasen. In unserer Kultur werden diese vier Phasen allerdings unterschiedlich gewichtet bzw. sind vielen wohl gar nicht alle Phasen bekannt. Das Hauptaugenmerk liegt sicherlich auf der Monatsblutung. Sie ist nach außen sichtbar und in unserem Kulturkreis auch häufig mit allerhand körperlichen und emotionalen Belastungen für die Frau besetzt. Geht es dann um das Thema Schwangerschaft, kommt meist noch die zweite entscheidende Phase, der Eisprung, in das Bewusstsein. Beide Ereignisse sind Impulse, das heißt verhältnismäßig kurz und mit Richtungsänderung der energetischen Ausrichtung. Länger, und auch diffiziler wahrzunehmen, sind Follikel- und Lutealphase, die die beiden Ereignisse jeweils miteinander verbinden. Sie sind dynamisch, das heißt in energetischer Rich-

tung gleichbleibend und durch das Hinführen auf Blutung bzw. Eisprung in variierender Intensität.

Konkret bedeutet das: Die einsetzende Blutung ist eine Impulsphase in der sich der Körper vom unbefruchteten Ei reinigt (Ei wird abgestoßen). Es folgt eine energetisch aufbauende Phase, in der ein neues Ei heranreift (Follikelphase) um schließlich mit dem Eisprung (Impuls, also richtungsändernd) die energetisch abbauende Phase (Lutealphase) einzuleiten. Mit der einsetzenden Blutung beginnt der Kreislauf dann wieder von vorne.

Da wir als Menschen aus mehr als nur unserem Körper bestehen, ist es wichtig zu wissen, dass alle Ebenen unseres Seins diesem energetischen Ablauf folgen und der Monatszyklus mehr als ein rein körperliches Phänomen ist. Es geht um nichts Geringeres als die Schöpfung und die Grundvoraussetzungen, die es braucht, damit ein neues Menschlein in unsere Welt, oder zunächst einmal im Körper einer Frau, inkarnieren kann. Das Wesen der Frau wird vorbereitet sich komplett dieser Empfängnis hingeben und, bei ausbleibender Befruchtung, auch wieder komplett reinigen zu können. Ganz automatisch ohne aktives Zutun – ein kleines großes Wunder.

Fokus Monatsblutung

Zu den körperlichen und hormonellen Merkmalen der vier Phasen gibt es genug Fachliteratur und Beiträge im Internet. Doch

was wir verlernt haben bzw. uns aus verschiedenen Gründen nicht mitgegeben wurde, ist der Umgang mit den Energien, die der Monatszyklus mit sich bringt. Im Gegenteil, durch Medien und Gesellschaft wurde Frauen lange beigebracht in den Phasen der typisch weiblichen Energie (2. Zyklushälfte) gegen die eigene Kraft und damit auch gegen sich selbst zu arbeiten, um im Außen gut zu funktionieren. Die Qualitäten der weiblichen Kraft gehen dadurch verloren.

Die Monatsblutung ist wie ein großer Frühjahrsputz: Danach ist meist nicht nur das Haus wieder sauber, sondern wir fühlen uns auch regelrecht von allerhand anderem Ballast befreit. Allerdings brauchen wir Zeit und vor allem auch Kraft für diesen Großputz, es ist anstrengend. Und genau das gleiche leistet die Gebärmutter Monat für Monat. Die Zeit der Blutung ist nicht wie jede andere Zeit des Zyklus, unser Körper braucht Kraft und Energie für diesen Reinigungsprozess, der auf körperlicher, emotionaler und auch seelischer Ebene stattfindet – ein wundervolles Geschenk der Natur an die Frau!

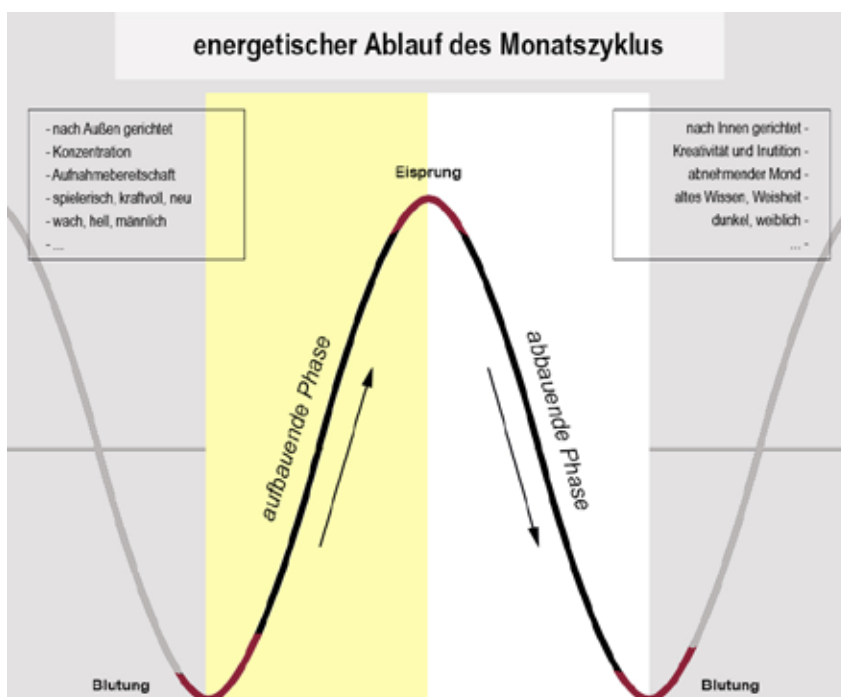
Viele der heute sogenannten Frauenleiden, allen voran Periodenschmerzen und PMS (Teil der energetisch abbauenden Phase und damit Sammelbecken der Dinge, von denen die Blutung reinigt), wurzeln vielfach im unbewussten und doch aktiven Gegenarbeiten zu den eigentlichen Bedürfnissen. Schmerz ist oft das einzige Mittel des Körpers, die Frau zu der Ruhe zu zwingen, die sie gerade für die innere Arbeit benötigen würde. Sobald wir verstehen, dass wir in dem, wie wir im Kleinen und Großen mit dem Leben umgehen, im Grunde auf Kosten unserer eigenen Ressourcen gegen uns selbst arbeiten, haben wir einen großen Schritt Richtung Veränderung getan. Rückzug, Wärme, Ruhe und die Zuwendung zu uns selbst, lässt uns die Kräfte erfahren, die die Zeit um das Einsetzen der Blutung in Wirklichkeit mit sich bringen. Und jede Frau kann lernen, diese Kräfte für sich und damit auch für ihr Umfeld zu nutzen.

Das Geschenk des weiblichen Monatszyklus an uns ALLE

Es gäbe noch viel mehr über die energetischen Qualitäten der verschiedenen Zyklusphasen zu erzählen. Am Ende finden wir diese zyklischen Abläufe überall. In der Natur genauso wie in der Materie und den Systemen, die wir uns erschaffen haben. In einer von Leistung und Wachstum geprägten Welt fällt es uns al-

lerdings schwer zu akzeptieren, dass Höchstleistung nur ein kurzer Moment ist und Wachstum irgendwann in Verfall übergehen wird - wie beim Ei! Das ist kein Manko sondern die normalste Ausprägung allen Lebens. Dass wir in der westlichen Welt die Hochphasen und das Wachstum inzwischen erstaunlich lange halten können, liegt nicht etwa daran, dass wir als Menschen die Gesetzmäßigkeiten der Schöpfung übertrumpft hätten. Nein, es liegt daran, dass ein Großteil unseres Wohlstands auf Ausbeutung der Ressourcen von Mutter Erde und einem anderen Teil der Weltbevölkerung basiert - wie die Schmerzen der Frau, die gegen sich selbst arbeitet um weiter zu funktionieren. Doch alles ist miteinander verbunden und so ist über Jahrzehnte ein enormes Ungleichgewicht entstanden.

Durch den Monatszyklus haben Frauen die wundervolle Möglichkeit alle wichtigen Informationen eines gesunden Lebenszyklus in sich zu spüren und zu erfahren. Mit allen Qualitäten der Hoch-, Tief-, auf- und abbauenden Phasen. Großartig, wenn die Männer unserer Zeit uns in dieser Erfahrung durch ihre Liebe und Zugewandtheit unterstützen und wir wiederum unsere Erlebnisse selbstbewusst mit ihnen teilen – denn am Ende geht es darum, weibliche UND männliche Weisheit und Kraft zu vereinen, um ein neues Gleichgewicht für uns alle zu erschaffen.



Annette Vogt

Mit Zyklus-Beratung entwickelte Annette Vogt eine eigene Methode, die Frauen sowohl bei Zyklusbeschwerden, wie PMS und Regelschmerzen, als auch diffuseren Themen wie dem Ausleben und Integrieren der eigenen Weiblichkeit, unterstützt. In ihrer Arbeit kombiniert sie Gesundheitspraktik mit Schamanismus, Spiritualität und Systemik, um ihre Klient*innen bestmöglich auf dem Weg zur Verbindung mit sich selbst zu begleiten.

www.zyklus-beratung.de
www.seelengeheimnis.de