

Josianne Hosner

ZYKLISCH LEBEN

FREUDE UND KRAFT AUS DEM ZYKLUS SCHÖPFEN





1. Auflage 2022
978-3-96914-006-2
© Stadelmann Verlag
Nesso 8, 87487 Wiggensbach
www.stadelmann-verlag.de
bestellung@stadelmann-verlag.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.
Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Frauke Bahle, Merzhausen

Originalausgabe: Back to the Roots – Zyklisch leben
mit immenser Freude im Quittenduft-Verlag 2021, Schweiz, quittenduft.ch
© 2021, Josianne Hosner
Lektorat & Korrektorat: Nadine Sommer-Etzensperger, Winterthur
Abbildung der Autorin: Gabriela Füstös, Zürich
Graphik: Dominique Bischofberger, Winterthur
Illustration: Dominique Bischofberger, Winterthur / Ste Ingold
© iStockphoto / winvic / zzorik / Tanya Syrytsyna / saemilee / fongfong2 / Lubushka
Schrift: Budidaya Font by Situjuh Nazara

Dieses Buch wird klimaneutral in Deutschland gedruckt
und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt
im Oberallgäu und in Brasilien.



Dir gefällt dieses Buch?
Folge uns auf Facebook @StadelmannVerlag
oder Instagram #stadelmannnaturverlag.

Für meine Mutter Anna Barbara
und meine Tochter Moira Luna



INHALTSVERZEICHNIS

- Einführung in das zyklische Leben 7
- Das Zyklusrad — Anleitung, fertig, los! 14
- Was bedeutet es, zyklisch zu leben? 17
- Gute Gründe für ein zyklisches Leben 24
- Der innere Frühling 27
- Der innere Sommer 39
- Der innere Herbst 57
- Der innere Winter 89
- Den Blick für das Zyklische schärfen 128
- Die Übergangstage 143
- Der zarte Anfang — Das Erwachen der Frau im Kind 154
- Zyklisch leben im Familienalltag 167
- Zyklusweise durch den Monat Dezember 180
- Aus dem Vollen schöpfen — meine lustigen und nicht so lustigen
Zyklusgeschichten 186
- Das Tor des Lebens — Die Yoni 195
- Zyklisch arbeiten in einer linearen Welt 203
- Nur Mauersegler fliegen immer oder wie wir einer Erschöpfung vorbeugen 215
- Der Tanz der zyklischen Frau mit der linearen Gesellschaft 229
- Worte auf den Weg 236







EINFÜHRUNG IN DAS ZYKLISCHE LEBEN

Wie froh wäre ich gewesen, hätte ich schon früher etwas über meinen Menstruationszyklus gewusst. Darüber, dass ich überhaupt einen habe. Wie kann es sein, dass ich 20 Jahre lang von jeder einzelnen Menstruation überrumpelt wurde, als ob sie ein totaler Überraschungsgast wäre? Wo war hier der Lerneffekt? Wieso kam immer erst im Nachhinein die Erkenntnis: «Aha, darum! Darum war ich so müde. Darum war ich so dünnhäutig. Darum fand ich alle doof. Schokolade ...»

Interessiert hat mich das Thema Menstruation allerdings schon lange. Ich habe vor Kurzem eine Notiz gefunden, die ich als 20-Jährige in Miranda Grays Buch «Roter Mond: Von der Kraft des weiblichen Zyklus» geschrieben habe: «Mondfrauen-Kreise machen.» Viele Jahre hat dieser Wunsch in mir geschlafen, ich habe ihn zeitweise aber wieder vergessen – und mich in eine verstrickte Situation nach der anderen begeben ... Auch ging mir erst vor ein paar Jahren ein Lichtlein auf: Nämlich, dass die Mens lediglich eine Station in meinem gesamten Zyklus ist. Klar, meistens die prägnanteste, weil ich sie – wenn ich sie nicht auch schon spüren würde – sogar mit bloßem Auge sehen kann. Aber dass da noch drei andere Phasen dazugehören, das war mir fremd.

Darum freue ich mich umso mehr, mit dir in die folgenden spannenden Themen einzutauchen:

- ♥ Was bedeutet es, zyklisch zu leben, und was spricht dafür, sein Leben nach dem Menstruationszyklus auszurichten?
- ♥ Wie sieht das denn konkret aus und was haben die Jahreszeiten der Natur mit unserem Menstruationszyklus zu tun?
- ♥ Wie gelingt es, den Blick für das Zyklische zu schärfen und das neu gewonnene Zykluswissen nach und nach in den Alltag zu integrieren?

Anhand konkreter Beispiele zeige ich dir, wie du das Wissen über deinen Zyklus dazu nutzen kannst, deinen Alltag mit all seinen Herausforderungen besser zu bewältigen – und das in einer Gesellschaft, die ganz und gar nicht zyklisch denkt.

Dann legen wir mal los!

Wir Frauen sind von Natur aus zyklische Wesen und durchlaufen in unserem Leben wirklich viele Menstruationszyklen. Natürlich ist es sehr schwierig, eine genaue Aussage zu treffen, die für alle Frauen auf der ganzen Welt zutrifft – man denke etwa an die Mangelernährung, an der viele Frauen in vielen Teilen des Globus leiden und die sicherlich einen großen Einfluss auf deren Menstruationszyklus hat. Aber nehmen wir rein statistisch mal an, dass alle Frauen weltweit 13-mal im Jahr bluten und dies fünf Tage lang über 30 Jahre hinweg, dann sind das 390 Menstruationszyklen im Leben! Wir bluten also am Stück gerechnet fast fünfeinhalb Jahre lang, das sind rund 2000 Tage. Wenn wir dann den Gedanken einfach mal weiterspinnen und davon ausgehen, dass immer gleich viele Frauen aufs Mal bluten, so haben rund 300 Millionen Frauen gleichzeitig ihre Mens.

Die Menstruation steht für viele Frauen auf der Beliebtheitskala etwa auf derselben Stufe wie die Brennnessel. Brennnesseln wuchern an vielen Orten. Sie brennen. Sie stechen. Sie hinterlassen rote, juckende Quaddeln. Niemand weiß so richtig, wie man sie pflückt und was man damit macht – man «umgeht» sie lieber, kommt ihnen ja nicht zu nahe. Wer die Pflanze aber näher betrachtet, merkt schnell, wie viele Qualitäten sie mit sich bringt: Sie ist blutstärkend, enthält viele Mineralstoffe und stärkt das Abwehrsystem. Sie mag also mühsam erscheinen, ist aber so wertvoll! Und genau dasselbe gilt für die Menstruation. Wir wissen nicht viel darüber. Tabuthema. Sie kann wehtun. Sie löst manchmal beschissene Gefühle aus. Wir gehen ihr lieber aus dem Weg. Sie ist ein notwendiges Übel. Und heutzutage sind wir ja so «fortschrittlich», dass man die Menstruation sogar unterdrücken kann. Wegmachen. Pillen schlucken, Implantat reinmachen, weg mit den Sorgen ... Für mich bedeutet dieser «Fortschritt» aber ein Fortschritt von unserer Intuition, von unserer Weiblichkeit und von unserem Urinstinkt.

Hinzu kommt, dass wir in einer linearen Gesellschaft leben, in der wir immer gleich funktionieren sollten. IMMER ist aber ein Killer der Kreativität und der Lebensfreude. IMMER ALLES ist anstrengend. IMMER ALLES JETZT noch viel anstrengender. Diese Linearität führt sehr leicht zur Erschöpfung, man brennt aus. Dieser Wunsch nach dem «Immer-gleich-Sein» ist ein kräf-

tezehrender Wunsch. Auf Biegen und leider auch auf Brechen versuchen wir, gegen außen immer gleich zu sein und bezahlen dafür einen hohen Preis: Wir verlieren unseren Mut, unseren Schalk und unsere Selbstliebe.

Was passiert, wenn wir immer Vollmond, Eisprung und Flut hätten? Was, wenn wir immer nur einatmen würden? Immer gleich ist ja voll okay, wenn es sich um eine Betonmauer handelt, die ein Haus stützt. Immer gleich ist ja okay, wenn es der Holzbalken ist, der das Dach trägt. Aber in der Natur ist nichts immer gleich. Auch bei Männern und Kindern ist nichts immer gleich. Muss es auch nicht sein. Warum versuchen wir Frauen denn so krampfhaft, stabil, starr und stoisch präsent zu sein und uns von unserem wechselnden Inneren nichts anmerken zu lassen? Weil wir mit unserem linearen Gedanken-gut alles einteilen in «gut» und «schlecht» – also ein völliges Schwarz-Weiß-Denken. Und weil viele Frauen ihre zyklische Natur (noch) nicht kennen.

- ♥ Es wird als schlecht angesehen, wenn eine Frau dauernd ihre Meinung ändert.
- ♥ Es wird als mühsam angesehen, wenn sich eine Frau nicht entscheiden kann.
- ♥ Es wird als beschwerlich angesehen, wenn eine Frau keine Kraft mehr hat.
- ♥ Es wird mit einem Augenrollen quittiert, wenn eine Frau mehr Ruhe will (Rabenmutter, schlechte Arbeiterbiene!).
- ♥ Es wird als anstrengend angesehen, wenn eine Frau voller Emotionen ist.
- ♥ Es wird als schlecht angesehen, wenn eine Frau «zu viel» ist. Zu dominant. Zu laut. Zu sexy. Zu klar.

Aber werfen wir doch einen Blick auf das Wort «es»: Liebe Frauen, wir können all diese Realitäten nicht alleine auf die Schultern der Männer, des Patriarchats, der Gesellschaft abwälzen. Wir müssen endlich anfangen, Verantwortung zu übernehmen und «es» so zu formen, dass «es» für uns wieder stimmt! Du, ich, wir zusammen! Wir sind fähig dazu! Unser Zyklus hilft uns dabei! Unser Zyklus ist unser Kompass und unterstützt uns dabei, fluid, geschmeidig, beweglich zu sein und nicht zu erstarren. Unser Zyklus hilft uns dabei, das Leben so zu gestalten, dass wir morgens die Augen aufmachen und sagen können: «Hey, ich bin dankbar für den neuen Tag.» Okay, jetzt habe ich etwas übertrieben ... Ich bin nämlich ein Morgenmuffel. So etwas kann ich erst sagen, wenn ich die zweite Tasse Tee getrunken habe.

Wir haben von der Schöpfung ein wunderschönes Geschenk erhalten: den Menstruationszyklus. Er ist unsere geheime Superkraft, unser Kompass, der Boden der Pizza, der alle Zutaten unseres Lebens hält. Wie genau das gehen soll, werde ich dir im Lauf der folgenden Kapitel Schritt für Schritt erklären.

Zyklisch zu leben heißt zu wissen, an welchem Tag deines Zyklus du heute stehst. Es heißt, deine Bedürfnisse so gut zu kennen, dass du wahrnimmst, was dir genau heute guttut, und es dann im Alltag umsetzen kannst. Zyklisch zu leben bringt so viel Genuss in den Alltag. So viel Ruhe. So viel mehr Weisheit und Selbstachtung. Und all das schlummert in jeder Frau. Eine zyklische Frau kann sagen: «Wie schön, dass ich mein Leben in meinen eigenen Händen habe und die Eigenverantwortung dafür annehmen kann.» Genau das wünsche ich mir auch für dich.

Mein Wunsch ist es, dass schon junge Mädchen über das zyklische Leben Bescheid wissen. Losgelöst vom Aufklärungsunterricht, der vor allem Hormone, Geschlechtskrankheiten und Verhütung thematisiert, wäre es ein riesiges Potenzial, wenn bereits junge Frauen wüssten, wie man dank des Wissens über den eigenen Zyklus weise Entscheidungen trifft, wie man Selbstliebe lebt, wie man im Einklang mit sich selber durchs Leben gehen kann. Denn ohne dieses Wissen kann es sein, dass eine Frau die unterschiedlichen Gefühle, die in den verschiedenen Zyklusphasen auftreten können, nicht einordnen kann und sich dann selber in Frage stellt. Tickt sie anders, fühlt sie sich «anders, als sie sollte», stellen sich ganz schnell Selbstzweifel ein. Ich wünsche mir, dass Frauen sich wohlfühlen in ihrer Haut und sie ihre Weisheit in jeder Zyklusphase anzapfen können.

Durch Zykluswissen entsteht eine Verlässlichkeit und zwar auf dich selber. Von außen, oft auch von den Männern, werden wir als «immer mal wieder anders» wahrgenommen. Was aber, wenn wir einfach nur vier Phasen durchlaufen, in denen wir – wie vom aufmerksamen Zuschauer beobachtet – zwar durchaus immer etwas anders sind, uns aber während jeder einzelnen dieser vier Phasen doch wiederkehrend ähnlich verhalten? Jetzt verstehst du nur noch Bahnhof ...? Dann lies unbedingt weiter.



Die vier Jahreszeiten

Die Natur ist unser bestes Spiegelbild. Zumindest in unseren Breitengraden haben wir mehr oder weniger klar abgegrenzte Jahreszeiten, die sich total voneinander unterscheiden: Frühling, Sommer, Herbst, Winter. Wir kennen die Merkmale jeder Jahreszeit und wissen, was wir in etwa zu erwarten haben: Im Frühling sprießen die Maiglöckchen, im Sommer flüchten wir in den kühlen Schatten, im Herbst genießen wir lange Spaziergänge durch raschelndes Laub und im Winter schlürfen wir heiße Schokolade und lümmeln uns aufs Sofa.

Genau gleich verhält es sich mit den inneren Jahreszeiten, denn unser Zyklus ist jeden Monat ein Mini-Abbild der vier Jahreszeiten der Natur.

Während der Menstruation sind wir im inneren Winter, bei unseren Wurzeln. Wir ruhen uns aus, lassen die Anstrengungen des letzten Zyklus los und besinnen uns auf unsere Essenz. Danach sind wir im Zyklus-Frühling, wir erwachen aus dem Winterschlaf, nehmen die Umwelt wieder neugierig wahr und haben Lust auf Abenteuer. Anschließend kommt der Zyklus-Sommer, wir zeigen uns gerne nach außen, wir sind bereit für die Welt, wir blühen auf und sind im Saft.

Der Zyklus-Herbst ist die Zeit des Loslassens. Hier haben Bullshit und Illusionen keinen Platz. Wir sind nie klarer in unserem Wissen als im Zyklus-Herbst. Hier liegt ein riesiges Potenzial, dein Leben selbstbestimmt und frei zu gestalten.



Und was soll mir das jetzt bringen?

Alle Menschen sind zyklische Wesen, also auch Männer und Kinder. Aber im Gegensatz zu uns Frauen haben sie weder einen Menstruationszyklus noch die gleichen Hormone, die monatlich in ihnen rumsausen. Wir hingegen haben hier so was wie den Jackpot geknackt, vom Universum einen Sonderbonus erhalten, eine Extraportion Schlagrahm mit Schokoladensauce. Es lohnt sich also, mehr darüber zu wissen. Hinzu kommt, dass wir in stark patriarchalischen Strukturen leben. Ich werde dir zeigen, wie du mit dieser Herausforderung umgehen kannst.

Dein Zyklus bietet deinem Leben eine Halt gebende Struktur, und dadurch erlebst du mehr Gelassenheit, mehr Freiräume und vor allem viel mehr Selbstliebe.

Zyklisch zu leben ist möglich, auch in unserer linearen Gesellschaft, auch mit Kindern oder mit einem anspruchsvollen Job. Ich erzähle dir hier in diesem Buch, wie du das anstellen kannst. Sei gespannt!

Maßgeschneiderte Antworten werde ich keine liefern. Ich werde dich höchstens erinnern. Erinnern an das Wissen, das schon seit Urzeiten in deiner Gebärmutter, in deinem Schoßraum schlummert. Du wirst viele Aha-Erlebnisse haben. Viele Momente, in denen dir ein Licht aufgeht. Ich werde dich zum Lachen bringen. Und zum Weinen. Gern geschehen. Beides ist so befreiend.

Und nein, Zykluswissen wird nicht alles Anstrengende oder Schwierige in deinem Leben einfach so wegzaubern. Aber das Wissen über dich selber, das dir deine Zyklusbeobachtungen schenken werden, ist der beste Katalysator, wie du den Weg zurück zu deinem Herzen, zu deinen Wünschen und zu deinen Sehnsüchten wiederfindest. Zyklisch leben ist schön.

Du bist nicht alleine & vergiss nie:



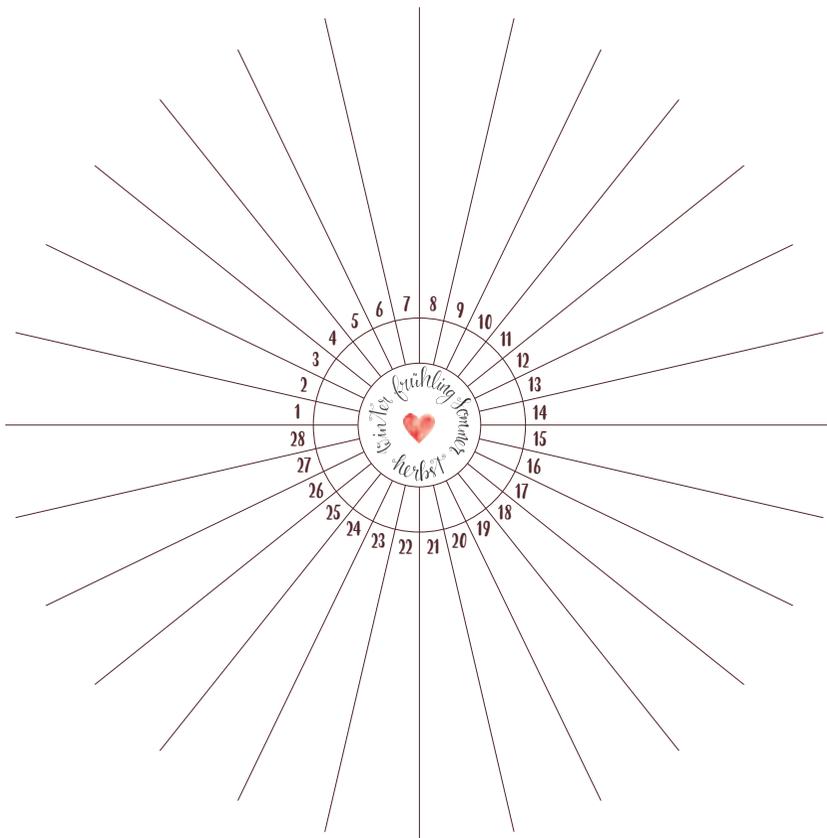
YOU ARE
BLOODY BRILLIANT

DAS ZYKLUSRAD – ANLEITUNG, FERTIG, LOS!

Und wie soll das jetzt alles funktionieren? Als Erstes musst du wissen, an welchem Tag in deinem Zyklus du gerade stehst. Dies gibt dir Aufschluss darüber, in welcher inneren Jahreszeit du dich befindest.

Zyklen können sich zwischen 24 und 35 Tagen bewegen. Kaum ein Zyklus ist immer pünktlich oder dauert – wie das Lehrbuch einem weismachen will – immer 28 Tage. Wir sind ja keine Maschinen. Die 28 Tage sind ein reiner Durchschnittswert.

Auf meiner Webseite stelle ich dir folgendes Zyklusrad als PDF zur Verfügung, das dir dabei helfen soll, deinen Zyklus zu beobachten:



Das Ausfüllen des Zyklusrades hilft dir dabei, zu erkennen, ob es wiederkehrende Situationen in deinem Leben gibt, die du einer bestimmten Zyklusphase zuordnen kannst.

Indem du deine Bedürfnisse, Stimmungen und Gedanken protokollierst, wird sich die Beziehung zu deinem Zyklus und somit zu dir selber, festigen – viele Aha-Momente inklusive.

Ausfüllen – so gehts

Der erste Tag deiner Menstruation ist der Zyklustag Nummer 1.

Beim Einsetzen deiner Blutung nimmst du ein neues Zyklusrad und schreibst neben die 1 das entsprechende Datum.

Notiere jeden Tag stichwortartig, wie es dir geht und wie du dich fühlst. Beobachte dazu deinen Körper, deine Gedanken, Ängste, Sorgen, Lust, Essgelüste, den Schlaf usw.

Entweder beschriftest du gleich das ganze Rad mit den Daten oder machst es fortlaufend – ganz wie du magst. Zeichne außen am Rad jeweils noch Neumond und Vollmond an den richtigen Daten ein.

Fülle einige Monate lang das Zyklusrad aus und gehe dann auf Spurensuche. Parallelen, Verbindungen, Wiederholungen, Gesundheitszustände und Träumereien: Das Auswerten der Informationen ist hochspannend, du bist nun gut vorbereitet auf mögliche «Baustellen» und weißt Bescheid, wann du vermehrt Pausen brauchst oder keine Lust auf Menschen hast usw.

Fragen – jeder Zyklus ist einzigartig

Dein Zyklus ist länger als 28 Tage?

Kaum ein Zyklus dauert immer genau 28 Tage – die 28 Tage sind ein Durchschnittswert. Führe einfach deine Beobachtungen auf der Rückseite weiter: