



Über dieses Buch

Es kann eine Herausforderung sein, eine Struktur zu schaffen, um etwas zu verstehen, dessen einziger Zweck es ist, das strukturierte Verständnis aufzubrechen! Das gilt ganz besonders für die Wechseljahre, wenn sich der Geist weiterentwickelt und sich jenseits von Strukturen öffnet. Die Wechseljahre sind eine energetische und spirituelle Transformation, die gewöhnlich, aber nicht immer, vom Körper gesteuert wird. Sie ist eng mit der zyklischen Natur der Frau und den Zyklen des Göttlich-Weiblichen verbunden. Aber die zugrunde liegende Weisheit ist für alle, die die Geheimnisse des Weiblichen entdecken wollen: Dieses Buch ist für Neugierige, für diejenigen, deren Wechseljahre noch weit in der Zukunft liegen, für diejenigen, die gerade den Weg der Veränderung gehen, und für diejenigen, die auf ihre Transformation zurückblicken und ihre neue Rolle im Leben entdecken wollen. Es ist auch für jene gedacht, die die Veränderungen der Wechseljahre weniger auf der körperlichen, sondern eher auf energetischer Ebene erfahren.

Die Weisheiten in diesem Buch kannst du zu jedem Zeitpunkt deiner Reise durch die Wechseljahre anwenden, denn es gibt keine Grenzen, keine wirklichen Schritte, die wir gehen müssen, und keine Meilensteine auf unserem Weg. Daher ist es auch besser, wenn du dich den Informationen in diesem Buch so näherst, als wolltest du eine »Geschichte« lesen. Mit dieser Haltung kannst du das Ungewohnte leichter akzeptieren, die Wahrheit, die für uns außerhalb der dargestellten Struktur mitschwingt, annehmen und gegensätzliche oder vielschichtige Ideen vertreten. Denn: Konzepte mit linearer Struktur, mit Anfang und Ende erzeugen die Erwartung, dass sich etwas entlang einer Zeitleiste entwickelt, sodass man sagen kann, was wann passieren wird. Wenn dann unsere Erfahrungen damit nicht übereinstimmen, dann interpretieren wir die Informationen möglicherweise als falsch. Der Inhalt dieses Buches ist nicht linear. Aber er wird linear präsentiert, weil das das Verständnis erleichtert.

Erfahrungen bestimmten Zeiten oder Zuständen exakt zuzuordnen, entspricht nicht dem Fluss unseres Seins. Vielmehr können wir Erfahrungen machen, die vor ihrem »Stichtag« eintreten, ebenso können wir zu einem früheren Zustand zurückkehren. Wir können Erkenntnisse erlangen, die für jemand anderen noch in ferner Zukunft liegt. Trotzdem wünschen wir Menschen uns einen kontinuierlichen Weg, dem wir folgen können, daher soll der Labyrinthweg, der in Mythen und Legenden zu finden ist, unser imaginativer Führer sein. Aber während wir diesen Weg des Labyrinths gehen, müssen wir uns daran erinnern, dass wir keine linearen Wesen sind und dass die verschiedenen Wahrnehmungszustände, die wir erleben, während wir uns verändern, *gleichzeitig* in uns existieren.

Um den Weg, der vor uns liegt, zu verstehen, müssen wir uns in die Geheimnisse des Zyklisch-Weiblichen als universelle Kraft vertiefen, denn sie spiegelt sich in der physischen Welt, in unserem Körper und in unserem Leben wider. Wenn wir dann die Ausdrucksformen des Zyklisch-Weiblichen kennen und uns von unserem Körper führen lassen, können wir unseren Lebensweg im Licht des neu gewonnenen Verständnisses betrachten. Die einfache Wahrheit ist, dass wir in unserer zyklischen Natur bereits all die Weisheit und Orientierung in uns tragen, die wir für unsere Wechseljahre und die Zeit danach brauchen.

Um diese Reise mit einem Gefühl der Vorfreude und Aufregung zu beginnen, sollten wir einen Blick auf die Schönheit unseres Ziels werfen. Dazu werden wir die Alte Frau in uns selbst, in unseren Zyklen und in der Welt um uns herum erforschen. Wir werden die Geschenke und die Veränderungen erkennen, die sie für uns bereithält. Mit dem Wissen um das Ziel, mit der inneren Karte und Orientierung können wir unsere Reise mit Kraft, Neugier und der Abenteuerlust beginnen, die jedem Anfang innewohnt.

Das Herz des Buches ist die Geschichte der Wechseljahre, denn Geschichten mit ihren Metaphern bieten eine kraftvolle Möglichkeit, uns selbst bildhaft zu beschreiben, uns auszudrücken, all die Veränderungen zu identifizieren und unsere erwachende Wahrnehmung zu verstehen. In einer modernen Welt, die reife Frauen ohne Sprache und ohne Stimme zurücklässt, brauchen wir eine neue Mythologie.

Geschichten schlagen auch eine Brücke zwischen unseren tiefsten Bewusstseinsschichten und unserem Alltagsbewusstsein. Und so kann eine Wechseljahresgeschichte die Kraft haben, uns zu helfen, diese Zeit des Wandels mit

Eleganz und Anmut zu leben. Sie kann die Erkenntnis zünden, dass wir wunderbare, tanzende Frauen aus Licht und Dunkelheit sind.

Unser Weg ist immer individuell. Aber es gibt viele Gemeinsamkeiten unter Frauen, die im Labyrinth die Stufen der Wechseljahre hinabsteigen. Mit der Sprache der Geschichte können wir uns selbst beschreiben, unsere Erfahrungen teilen und die Frauen, die mit uns unterwegs sind, unterstützen. Die Weisheit der Wechseljahre ist vielgestaltig – wir können das nehmen, was zu unseren Erfahrungen passt, und das weglassen, was für uns nicht stimmig ist. Oder wir schaffen unser eigenes, einzigartiges Verständnis, unsere eigene Wahrheit. Es gibt so viele Wahrheiten über die Wechseljahre, wie es Frauen gibt, die den Labyrinthweg gehen.

Ein Orakel aus dem Leben einer Frau

Die Krähe auf der Wiege

»Das Schaf ist auf der Wiese, die Kuh ist im Mais
Jetzt ist es an der Zeit, dass ein Mädchen geboren wird.
Sie wird den Mond anlachen und in seinem Licht tanzen,
das Herz ihrer Mutter mit all ihrer Freude öffnen.«
Sang die Krähe auf der Wiege.

»Und wenn du älter bist und so voller Leben,
Dann werde ich im Sturzflug zu dir kommen.
Die Krähe auf der Wiege bringt dir ein Geschenk,
Einen Apfel, eine Spindel, einen dreizehnten dunklen Wunsch.«
Sang die Krähe auf der Wiege.

»Krähe auf der Wiege, schwarz und weiß,
In die Dunkelheit, in die Mitte der Nacht.
Krähe auf der Wiege, weiß und schwarz,
Aus der dunklen Umarmung der Alten Frau kehrt die Junge Frau zurück.«
Sang die Krähe auf der Wiege.

»Kein Zauber zum Schutz, kein Schild oder Umhang,
Nur der unwiderstehliche Ruf des krächzenden Rabenvogels.
Eine rote Blutspur, hell auf weißem Schnee.
Magie des Frausein, Weisheit, die du kennst.«
Sang die Krähe auf der Wiege.

»Krähe auf der Wiege, dein Geheimnis ist jetzt erzählt.
Wir gehen in die Welt, leben unser Leben kühn.
Krähe auf der Wiege, was sollen wir tun?
Geh mit dem Mond, ich leite dich.«
Sang die Krähe auf der Wiege.

»Krähe auf dem Kessel, schwarz und weiß,
Zerschmettert den Spiegel in Scherben von Licht.
Die Zyklen durchbrochen, mit Freude enträtselt,
Die Gestaltwandlerin lacht, während sie tanzt.«
Sang die Krähe auf der Wiege.

»Im Herzen des Weges, in der Nacht verschleiert,
Ruft die Dunkle, um zu leiten.
Krähe auf der Wiege, wo bist du hin?
In das Labyrinth, fort zu meinem Zuhause.«
Sang die Krähe auf der Wiege.

»Krähe auf dem Kessel, ganz schwarz, ohne weiß,
Ende des Tanzes, fort vom Licht.
Eingehüllt in den weichen, mitternächtlichen Mantel der Magie:
Du bist meine Weisheit, meine Gegenwart und Hoffnung.«
Sang die Krähe auf der Wiege.

»Krähe am Kopfende meines Bettes, am Ende meines Lebens,
Sie breitet die Flügel aus, hält das Licht.
Krähe im dunklen Schoß, wo ist mein Weg?
Hinaus zu den Sternen und in meine Liebe.«
Sang die Krähe auf der Wiege.
Sang die Krähe auf der Wiege.

Geschrieben von Miranda Gray, der Text basiert auf dem Volkslied von Sydney Carter, das von einem traditionellen schottischen Wiegenlied abgeleitet wurde.



Das Geheimnis des Zyklisch-Weiblichen





Kapitel 1: Einleitung



Es gibt ein Muster,
das unseren weiblichen Energien
und den Wechseljahren zugrunde liegt,
und das ist das Labyrinth.

Stelle dir vor

Stelle dir vor, du stehst vor einem großen, grasbewachsenen Hügel. An der Seite befindet sich ein kleiner Eingang, flankiert von zwei verwitterten aufrecht stehenden Steinen, über denen quer ein weiterer Stein liegt. In die Steine sind Spiralen und Kreise eingekerbt. Die Spätsommersonne streichelt dein Gesicht und du spürst das weiche grüne Gras unter deinen nackten Füßen. Das Sonnenlicht flutet durch den Eingang und fällt auf Steinstufen, die in die Dunkelheit hinabführen.

Dies ist der Eingang zum Labyrinth des Menstruationszyklus, das in jeder Frau liegt. Es versinnbildlicht den inneren Weg, den wir in jedem Menstruationsmonat während unserer zyklischen Jahre hinunter in unsere innere Mitte gehen. Jeden Monat in unserer prämenstruellen Phase hören wir den Gesang der Alten Frau, die im Zentrum unseres Labyrinths lebt und uns unmissverständlich auffordert, uns tief zu beugen und uns in die Dunkelheit zurückzuziehen. Oft zögern wir, oft wehren wir uns gegen den Ruf und blicken sehnsüchtig auf das schwindende Sonnenlicht zurück. Aber wir müssen in die Dunkelheit gehen, denn der Ruf der Alten Frau, der Betagten, ist zwingend und unser Körper und unsere Seele gehen in Resonanz mit ihrer Stimme.

Die Dunkelheit ist beängstigend, denn wir können nicht sehen, wohin wir gehen. Oft vergessen wir, dass auf die Reise nach innen mit der nächsten Zyklusphase eine Reise zurück ins Licht folgt. Aber jeder Menstruationszyklus ist ein Zyklus der Erneuerung, der Labyrinthweg führt uns vom Ort des Rückzugs zurück in die äußere Welt – auch wenn wir diese Weisheit oft vergessen.

Und wenn unsere Menstruationszyklen schließlich aufhören, folgen wir weiterhin dem Labyrinth, aber jetzt gehen wir die Wechseljahresstufen des Labyrinths des Lebens hinunter. Wir haben unsere Jahre in der sonnenbeschienenen Welt geliebt, wir haben geliebt, was wir erreicht haben und wer wir sein konnten, aber der Ruf der Betagten ist stark. Sie ruft uns in die Dunkelheit und wir *müssen* diese ersten Schritte tun.

Je tiefer wir in das Labyrinth des Lebens eindringen, desto mehr verschwindet das Sonnenlicht, bis wir irgendwann unseren Weg suchen müssen, indem wir mit den Fingerspitzen an der Wand entlangfahren und die Stufen vorsichtig mit den Zehen ertasten. Wir wehren uns gegen diesen Weg, der uns in die nächste Phase des Frauseins führt. Wir sehnen uns nach dem Leben, das wir

bisher gelebt haben, weil wir nicht sehen können, was nun aus uns werden wird. Doch wenn wir innehalten und in uns hineinhorchen, flüstert uns die Betagte zu, dass sichtbares Licht nur ein kleiner Teil der Energien des Universums ist. »Unsichtbares Licht« ist überall und leuchtet hell, daher gibt es so etwas wie »Dunkelheit« nicht – es ist die Begrenztheit des menschlichen Auges, das uns Dunkelheit vorgaukelt. Die Betagte versichert, dass die Reise in das Labyrinth keine Reise des Verlusts ist, sondern eine Reise der Transformation und der Enthüllung des unsichtbaren Lichts, das in der Dunkelheit leuchtet.

Und wenn wir dann endlich die Mitte erreichen und die Betagte vor uns steht, werden wir sie in ihrer vollen Schönheit als das strahlende Universum sehen und wir werden ihre Strahlkraft auch in uns selbst entdecken.

Eine neue Tradition

Auf dem Steinboden am Eingang zum Labyrinth des Lebens liegt ein roter Faden, der in der Dunkelheit verschwindet. Er ist unser Wegweiser und unsere Gewissheit, dass wir sicher sind und uns in die richtige Richtung bewegen. Dieser rote Faden steht für die Weisheit unserer Gebärmutter, unser weibliches Geheimnis und unsere Tradition – eine Tradition, die nicht aus der Vergangenheit stammt, sondern aus dem intimen und persönlichen Wissen, das jede menstruierende Frau über den Zyklus des Göttlich-Weiblichen in sich trägt.

Dieses Buch ist wie ein roter Faden, ein Leitfaden für Frauen in den Wechseljahren. Es soll ihnen helfen, all die Veränderungen zu bewältigen und zu erkennen, wer sie sind und wer sie sein werden. Es ist ein Leitfaden hin zu der tiefen Liebe, die uns ruft, die uns anzieht wie ein Magnet und uns zwingt, auf dem Labyrinthweg zu reisen – in jedem Menstruationszyklus ebenso wie in den Wechseljahren. Und es ist ein Leitfaden für die kraftvolle, von der Dunkelheit durchdrungene Phase unseres Lebens, nachdem unsere Zyklen aufgehört haben.

Um unsere Reise von der Perimenopause, wenn die Zyklen unregelmäßig werden, bis zur Postmenopause nach der letzten Blutung zu verstehen, müssen wir begreifen, dass der Weg, den wir gehen, der gleiche Labyrinthweg ist, den wir in jedem Menstruationszyklus gegangen sind. Wir müssen erkennen,