

Die Kraft des zweiten Frühlings

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin verändert sich der Körper der Frau in einem 7 Jahres Zyklus. Sieben mal sieben Jahre, also 49 Jahre, und das " himmlische Wasser", die Menstruation, versiegt. Das Eintreten der Menopause kann mit körperlichen und seelischen Störungen verbunden sein. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat hier ein eigenes Verständnis der Frau und ihrem Befinden.

Der weibliche Körper steht eng in Verbindung mit dem Blut des Körpers. Das Blut versorgt und ernährt viele Aspekte des Körpers und Geistes: Gesunde Haare und Nägel, Befeuchtung der Augen und ausreichend Sehkraft, durchblutete, straffe und rosige Haut, tiefer Schlaf, wohl ernährte Muskeln, gelassener und ruhiger Geist als auch ein Wärmegefühl im Körper. All dies ist vorhanden, wenn ausreichend gesundes Blut im Körper fließt.

Durch die Menstruation, durch Geburten, durch vaginalen Ausfluss, durch Tränen und Schweiß - denn jede Flüssigkeit im Körper wird aus Blut gebildet - wird Blut verbraucht. Bei Frauen durch die Menstruation mehr als bei Männern.

Die Frau muss also in ihrer fruchtbaren Zeit immer regelmäßig ausreichend Blut zur Verfügung stellen, um es dann mit der Periode abzugeben. Ein Zyklus, der Kraft verbraucht: Im speziellen Energie der Milz, die in der TCM für die Blutbildung zuständig ist, als auch Energie der Leber, die für eine Regelmäßigkeit in körperlichen Prozessen sorgt.

Zudem können aber auch krankmachende Faktoren über die Menstruation ausgeschieden werden. Ein Übermaß an Leber-Qi oder an Hitze im Blut z.B. lösen sich mit der Periode, was sich bei der Frau oft als eine Erleichterung nach der Regel spürbar macht. Vor der Periode sind solche Frauen gereizt, unruhig und voll von Flüssigkeiten (gespannte Brüste) und auch Emotionen.

Somit kann die Periode zwei Faktoren erfüllen: Sie kann eine geschwächte Frau noch mehr erschöpfen und eine Frau in Disharmonie erleichtern.

Mit dem Einsetzen der Menopause wird also Energie gespart. Die Organe müssen jetzt nicht mehr die Energie zur Verfügung stellen, die sie gebraucht haben, um Blut zu produzieren, Wasser im Körper umzuwandeln und eine Regelmäßigkeit aufrechtzuerhalten. Sehr oft erlebe ich in der Praxis, dass die erschöpften Frauen zwischen 30 und 45 Jahren sind. Zwischen 20 und 40 Jahren werden Kinder geboren und ernährt. Haushalt und Beruf füllen die Tage noch zusätzlich. Eine Zeit des Schaffens und Gebens. Wohingegen eine Frau in oder nach den Wechseljahren voller Energie sein kann. Frauen in den Wechseljahren fühlen sich wirklich wie ausgewechselt. Sie leiden weniger an Energiemangel oder Kälte, sondern sind wieder hitzig und kraftvoll wie in der Jugend. Es ist dies oft der Zeitpunkt eines zweiten Frühlings, einer zweiten Chance. Keine Kraft und keine Wärme verströmt mit ihrem Blut aus ihr. Sie ist noch einmal jung, aber erfahren. Die Kinder sind erwachsen und es ist an der Zeit sich umzuorientieren im Denken und Handeln. Es ist sehr wichtig für sie neue Wege zu begehen, um die überschüssige Kraft auch zu kanalisieren. Es ist jetzt leichter für sie, ihr Potential zu leben und ihre Erfahrung zu nutzen. Sie sollte Freude daran finden, neue selbstbestimmte Wege zu gehen.

Traut sie sich nicht, kann es zu Hitze kommen, zu schlaflosen Nächten und Hitzewallungen,

sogar tagsüber. Fehlt der Frau in dieser Zeit der Ausgleich durch die Menstruation, kann es ebenso zu Hitzewallungen und Schlaflosigkeit kommen. Die Ursachen für Beschwerden sind unterschiedlich. In diesem Fall bringen chinesische Kräuter sehr schnell in einen körperlich angenehmen Zustand. Somit existiert wie immer in der TCM kein einziges Allheilmittel, sondern die passende Rezeptur wird erst nach einer eingehenden Diagnosestellung vom TCM-Therapeuten verordnet. Es gibt sie in Pillen, in Pulverform oder als Tee.

Die Gebärmutter ist über verschiedene Meridiane mit dem Herzen verbunden. In der Menopause steigt die Energie der Gebärmutter und deren Blut nun nach oben zum Herzen und verweilt da. Nun ist es an der Zeit, die Kraft des Herzens wieder zu entdecken und zu leben. Sich jetzt endlich einmal Herzenswünsche erfüllen. Sich nicht mehr an Regeln halten zu müssen, die Klischees gelten nun nicht mehr für die reife Frau. Sie ist kräftig, erfahren und übernimmt nun die Leitung für ihr eigenes Leben und gönnt sich eine freizügige Sexualität, frei von Zwängen der Verhütung und den Schönheitsidealen, in die sie sich nicht mehr pressen kann und will. Sie hat nun die körperlich vermehrte Kraft als auch noch die Fülle im Herzen, die sie weise und großmütig mit sich selbst und auch ihrer Umwelt werden läßt.

Die Menopause ist also keine Zeit vor der sich Frau fürchten muss. Im Gegenteil, sie kann sich sogar freuen auf den Schub an Energie, der ihr nun zur Verfügung steht.