

Wandlungszeit – Wechseljahre mit Herz, Körper und Verstand begleiten

Die wörtliche Übersetzung der Menopause ist das Ausbleiben der Regelblutung einer Frau. Es wirkt so, als ob sich dieses Ereignis klar feststellen lassen sollte, doch viele Frauen erleben das Ausbleiben der Menstruation nicht als ein klar abgrenzbares Ereignis, sondern als ein mehrere Jahre andauernder Umbau- und Veränderungsprozess. Wie sich der Wechsel im Leben einer Frau zeigt, äußert sich zudem individuell sehr unterschiedlich. Manche Frauen erleben diese Zeit mehr als einen körperlichen, manche als einen psychischen Umbau. Irgendwie müssen wir jedoch alle lernen, notwendige Anpassungen vorzunehmen.

Leben heißt Bewegung. Solange ich lebe, passe ich mich fortwährend und vielseitig an. Größere Wandlungsprozesse sind dabei unumgänglich. Die meisten Anpassungsprozesse gehen ganz leise und praktisch unbemerkt vor sich, vor allem wenn die körpereigene Kommunikation gut läuft und sie von einem unterstützenden Umfeld getragen wird. Bei größeren Umstellungen oder Irritationen von außen wird unser Regulationssystem jedoch ziemlich gefordert. Da kann es schon manchmal zwicken und zwacken. Doch gerade in diesen Zeiten ist es sehr lohnend, einen liebevollen Blick auf unser körpereigenes Regulationssystem zu werfen. Wende ich meinen Blick auf die vielfältigen Anpassungsleistungen meines Körpers und auf Dinge in meinem Leben, die mich während größerer Umstellungsprozesse unterstützen, ändert sich auch mein Handlungsspielraum. Während dieses 5 tägigen Seminars, wollen wir uns gerade mit den individuellen Anpassungsleistungen und mit unterstützenden Hilffsystemen intensiv auseinandersetzen. Hierbei begleitet uns unter anderem ein System, welches die Chinesen mit ihrer genauen Beobachtung der interagierenden Lebenskräfte schon vor Jahrhunderten entwickelt haben - genannt werden sie die außerordentlichen Gefäße. Ihre Wirkzusammenhänge treffen sich in einem hohen Maße mit neuesten Erkenntnissen der Wissenschaften, ihr Werkzeug ist jedoch die körpereigene Selbstregulation.

Wir sind drei Frauen, verorten uns in der Zeit der Wechseljahre und bringen unterschiedliche Kompetenzen mit. Unser Zugang ist die Aufmerksamkeit dem körpereigenen Organisationssystem zuzuwenden. Wir wollen unser Selbstregulationssystem mit Hilfe von feinen und stärkenden Körperübungen, einem breiten Verständnis von Wirkzusammenhängen, einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst im tragenden Umfeld der Gruppe und nährendem Essen unterstützen. Wie empfinde ich diese Zeit des Wandels? Was verschlimmert/verbessert meine Symptomatik? Wie kann mich ein umfassenderes Verständnis von Zusammenhängen körperlicher, psychischer und seelischer Prozesse dabei helfen, einen liebevolleren Umgang mit mir in dieser Phase des Wandels zu bekommen? Veränderungsprozesse in ihrer Komplexität wahrzunehmen, zu verstehen und zu begleiten ist unser Anliegen. Hierbei eine Brücke zwischen körperlichen und psychischen Vorgängen zu bauen, kann eine sanftere und reibungslosere Integration der Umbauprozesse wesentlich beeinflussen.

Die Lebensenergie will im Fluss bleiben. Körperliche Verspannungen und Glaubenssätze, die sich in unserem Leben sicherlich aus guten Gründen entwickelt haben, müssen immer wieder auf ihre aktuelle Funktionalität überprüft werden. Wo stehe ich jetzt? Wie bin ich hierhergekommen? Wo will ich hin? Was will ich mitnehmen und was kann ich loslassen? Diese Fragen wollen wir sowohl mit unserer Körperwahrnehmung als auch in unserem emotionalen Empfinden nachgehen. Ziel ist, der Selbstregulation, Räume zu öffnen, die uns für eine erfolgreiche Verarbeitung der aktuellen Anforderungen des Lebens behilflich sein können und uns gut und kreativ durch die manchmal sehr herausfordernde Zeit der Wechseljahre bringen.

