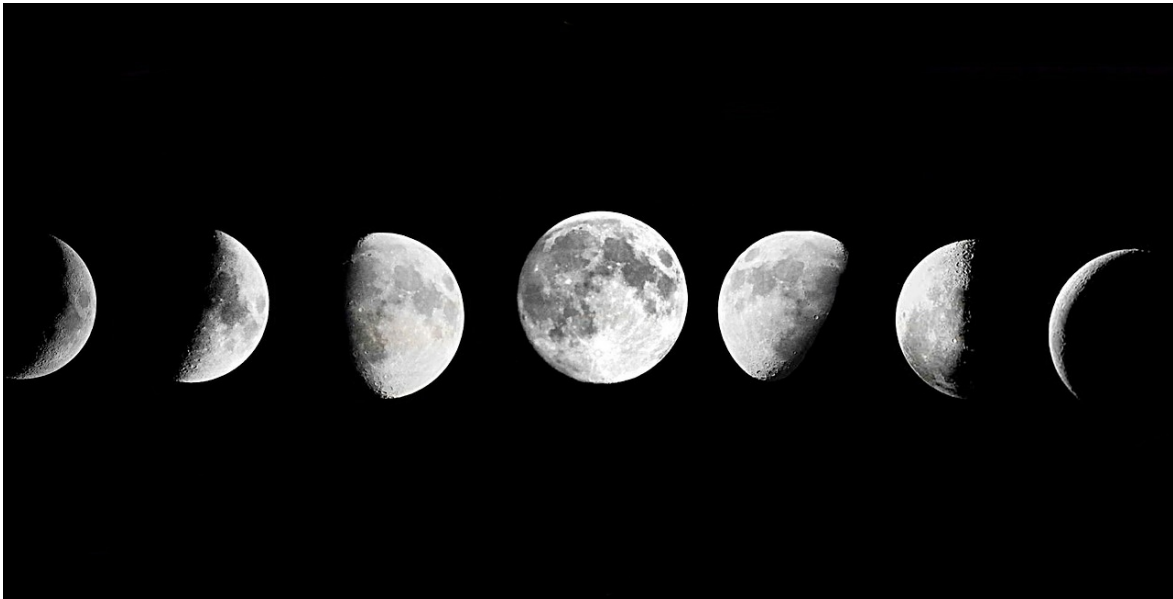


RHYTHMUS – das Wesen des Weiblichen



Ich möchte heute etwas über den weiblichen Rhythmus schreiben, da ich mich in meiner Arbeit hauptsächlich mit dem Thema „Weiblichkeit“ beschäftige. Der weibliche Rhythmus ist ein ganz wichtiger, wenn nicht der wichtigste Aspekt beim Thema Weiblichkeit. Ich rate jeder Frau die bei mir war, dass sie ihren weiblichen Rhythmus wieder kennenlernen und leben soll. Wenn wir ihn nämlich wieder für uns entdecken wird uns vielleicht klar wie schön Weiblichkeit sein kann oder wie lebendig man ist, wenn man sich spürt und dem Körper aufmerksam lauscht.

Das Weibliche entspricht dem Wasserprinzip

An uns Frauen ist alles rhythmisch und zyklisch - nichts ist gleich oder statisch -alles ist in ständiger Bewegung. Wir sind wie Wasser das oberflächlich gesehen zwar immer das selbe ist, aber in Wirklichkeit nie gleich, da es immer in Bewegung ist. So verhalten sich zB. auch unsere Gefühle – gerade sind wir zufrieden und glücklich und binnen Sekunden sind wir manchmal zu Tode betäubt. Gefühle aber machen uns Frauen aus und damit sollten wir uns langsam anfreunden. Aber wie kommen wir wieder mit unserem Rhythmus in Harmonie?

Die Monatsblutung als Wegweiser

Die Monatsblutung ist ein perfektes äußeres Zeichen für unsere inneren Prozesse. Sie ist beeinflusst durch die Mondphasen. Der Mond, welcher sich am Himmel mal in seiner Fülle zeigt und sich dann wieder total verhüllt und zurückzieht, spiegelt sich in unserem Zyklus und dem monatlichen Spiel unserer Hormone. Äußere und innere Rhythmen haben einen engen Zusammenhang – jedoch unterliegen sie keiner starren „Regel“. Insofern finde ich diesen Begriff für die Monatsblutung eigentlich irreführend, denn „Regel“ erinnert uns an den „Takt“ einer Maschine. Das Wesen des Lebendigen ist jedoch nicht „Takt“, sondern „Rhythmus“, der zwar zyklisch ist, aber sich auch immer durch elastische Anpassung und stetige Erneuerung auszeichnet.

Das Mysterium des Weiblichen

So kommt zwar unsere Blutung normalerweise monatlich, jedoch sollte es kein Anlass zur Besorgnis sein, wenn unser Zyklus 1-3 Tage variiert. Der weibliche Rhythmus ist ein Mysterium, das sich nicht in einen Terminkalender pressen lässt. Die Blutung ist mal stark, mal schwach, so wie Ebbe und Flut, die Farbe des Blutes ist immer anders, mal kommt sie unbemerkt, mal mit Begleitscheinungen. Unser Nervensystem und der Grad an Stress in unserem Leben haben eine starke Wirkung auf die Monatsblutung – so dass sie manchmal sogar ganz ausbleiben kann oder uns starke Schmerzen verursacht. Sollte so etwas zur „Regel“ werden, sollte man sich aber Gedanken machen, ob man noch seinen gesunden Eigenrhythmus lebt.

Das Problem ist, dass wir Frauen in der heutigen Zeit selten in Freudenstürme ausbrechen, wenn wir an unsere Monatsblutung denken und dass wir allgemein wenig aufgeklärt sind über die wahre und tiefgehende Bedeutung dieses Ereignisses. Was fehlt ist das alte weibliche Wissen und die Riten und Initiationen, die früher das Leben einer Frau begleitet haben.

„Früher, zur Zeit des matriarchalen Systems wurde der Eintritt eines Mädchens in die sexuelle Reife mit der ersten Periodenblutung als ein heiliger Akt begangen. Damit wurde der Beginn der Fruchtbarkeit im Leben der Frau gefeiert. Den körperlichen Veränderungen der Frau wurde viel Aufmerksamkeit gewidmet und die Zeit der Blutung verbrachten die Mädchen und Frauen zum Teil in eigens eingerichteten Frauenhütten, um sich auszuruhen, sich in der Gemeinschaft mit den anderen Frauen zu pflegen und sich auf einen neuen Fruchtbarkeitszyklus vorzubereiten.“

(aus: „Frauenheilkunde natürlich“ – Elisabeth P. Jagfeld)

Selbst ich habe meine Tage jahrelang als Plage empfunden (ich habe sie auch seit meinem 11 Lebensjahr) weil ich immer nur das Negative an der ganze Sache gesehen habe: immer 2 kg mehr auf der Waage, Fressattacken, Launenhaftigkeit UND dass man sie immer im falschen Augenblicken bekommen hat.

Die Vermännlichung der Frau

Erst als ich mich später mit mir, meiner Weiblichkeit und dem weiblichen Rhythmus beschäftigt habe, hat sich mein Bezug auf meine Periode verändert. Jetzt freue ich mich - trotz mancher Mühen - auf meine Monatsblutung, weil es eine Zeit ist, in der ich die Zeichen meines Körpers beobachten kann. Um diese Zeichen richtig zu deuten und zu wissen was gerade in unseren Körpern so vor sich geht, müssen wir unseren Blick der so sehr nach außen orientiert ist, nach innen richten. In dieser schnellen Zeit sind wir fast immer überall - nur nicht bei uns. Wir haben uns von unserer weiblichen Essenz entfernt. Bei allen positiven Veränderungen die uns die Emanzipation gebracht hat, müssen wir uns auch eingestehen, dass wir über lange Zeit Emanzipation mit Vermännlichung verwechselt haben. Jetzt sind wir zwar unabhängiger von den Männern – haben in diesem Prozess aber auch unsere Weiblichkeit „abgehängt“. So verlieren wir uns im analytischen Kopfdanken, im managen unseres Alltags, im Multitasking und einer Flut von Aktivitäten, die zweckorientiert sind, uns aber nicht mit Sinn erfüllen. Wir leben gesteuert - von Außen nach Innen, verlieren den Kontakt mit unseren Herzen und unserer Mitte und spüren dann oftmals eine Leere und Trennung weil wir uns von unserem Wesen – unseren Gefühlen, unserer Beckenkraft und Kreativität abgeschnitten haben. Das kommt vom einem fehlenden Rhythmus zwischen schöpferischer Aktivität und regenerierender Pause.

Und wer steuert unseren Rhythmus?

Unsere Herzen!

Der Weg führt also nach Innen – zu unseren Herzen - über das Wiederentdecken unserer archetypisch weiblichen Qualitäten ... Gefühl, Intuition, Sensitivität, Verbundenheit, Sinnlichkeit, Hingabe, Liebe...

Ich möchte Euch dazu ermuntern, Euch mehr mit eurer Monatsblutung und allem was thematisch daran hängt, zu beschäftigen. Es ist eine Chance, mehr über sich zu lernen und zu entdecken. Wir beobachten ständig andere Menschen - wie sie sind und was sie machen. Und genau diese Neugierde die wir für andere haben, sollten wir in erster Linie uns schenken. Und es gibt viel zu beobachten:

Wie und vor allem wann beginnt ihr zB. launisch, sensibel, verletzlich zu sein, wann gibt es einen Bedarf nach absoluter Ruhe, wann ist eure Lust am größten, welche Farben bevorzugt ihr gerade oder welche Musik spricht Euch gerade an.

99% aller Frauen wollen in dieser sensiblen Phase eigentlich in Ruhe gelassen werden, vielleicht nur schlafen oder einfach nur nichts tun. Da in unserer hyperaktiven Gesellschaft und dieser schnellen Zeit aber Pause und Ruhe oft mit Faulheit und Nutzlosigkeit verwechselt wird, gehen wir uns diese wichtige Zeit oftmals nicht zu und spüren unter Umständen das Bedürfnis nach Regeneration gar nicht mehr, weil es tief unter der Anforderung und der Last des Alltags begraben ist. Auch hier hilft nur die Verbindung mit sich selbst um die Bedürfnisse unseres Körpers und unseres Herzens wieder wahrzunehmen. Wir müssen wieder lernen wie man auf Empfang schalten und dem Körper lauschen kann.

Der Weg in die Menseshütte

Bei den indigenen Völkern in alten Kulturen war es anders. Die Frauen hatten ihre eigenen Menstruationshütten ein bißchen außerhalb der Wohngemeinschaft und wenn sie ihre Monatsblutung hatten, sind sie für diese Tage dorthin gegangen und waren für die Außenwelt nicht erreichbar. Und genau das sollten wir auch machen. 5 Tage sind leider nicht möglich aber EIN Tag pro Monat geht immer - zB. am Wochenende. Entweder kann die Frau alle aus dem Haus schicken so dass zB der Vater seine Qualitäts-Zeit mit den Kindern verbringen kann oder die Frau kann selber irgendwo hingehen, sich vielleicht sogar ein Zimmer für eine Nacht im Grünen nehmen, das Handy abschalten, den Laptop zu Hause lassen, vergessen den Vater, der mit Kindern unterwegs ist, kontrollieren zu wollen und ihn die Dinge einfach mal auf seine Art und Weise machen lassen, sich im Vertrauen zu üben, dass die Welt nicht untergeht nur weil sie mal einen Tag nicht da ist. Es ist die Zeit um einfach nur zu SEIN. Es ist wirklich toll, diese Zeit der Ruhe zu genießen, auf Schlafmodus umschalten, an nichts und niemanden zu denken und es niemandem recht machen zu müssen.

Und dann?

Dann kann alles wieder fließen - sogar die Kreativität die so ein großer Teil der Weiblichkeit ist. Die Monatsblutung ist zum Rückzug da, es ist die Zeit in der Frau mit sich selber sein sollte, wo sie sich von alten Lasten befreien kann, in der man extrem sensibel und sensitiv ist, die Zeit in der sie ihre Kräfte sammeln kann um dann wieder voller Kraft nach außen gehen zu können. Man gibt dem Körper die Möglichkeit sich auf allen Ebenen zu entgiften und sich selbst zu regulieren.

Der Rhythmus der „weisen“ Frau

Der Rhythmus von dem ich in diesem Artikel spreche, ist relativ unabhängig vom Alter. Nach der Menopause tritt eine Frau in einen Abschnitt ein, den man im alten Europa den Abschnitt der „Schwarzen Göttin“ oder der „Alten Weisen“ nannte. Ihr Körper ist – auch wenn nicht mehr durch das äußere Symbol der Blutung sichtbar – noch immer mit dem Rhythmus des Mondes in Resonanz. Eine Frau nach den Wechseljahren ist auf einer anderen Ebene noch immer höchst fruchtbar – nur bezieht sich ihre Fruchtbarkeit mehr auf innere Qualitäten wie Weisheit, altes Wissen und Intuition.

Rhythmus trägt Leben

Abschließend möchte ich Euch dazu ermutigen den Schritt in eure „Menseshütte“ zu wagen. Es ist im Prinzip ganz einfach – aber nicht leicht. Wenn ihr es wirklich wollt, dann findet ihr auch einen Weg dorthin. Es gibt für alles kreative Lösungen. Wenn ihr diesen Rhythmus für einige Monate leben könnt und es irgendwann einmal zur Gewohnheit wird, dann werdet ihr selbst merken, welcher Reichtum dadurch in euer Leben kommt. Wenn ihr dafür noch etwas Rat, Ermutigung oder Unterstützung braucht, dann bin ich gern für Euch da,

Alles Liebe,

Eure Paulina

Kontakt: Paulina Harand - Leegasse 12/1 - 1140 Wien - 0699/11521801 - paula@heil-kunst.at

