

Was hat
Aschenputtel
mit den
Wechseljahren
zu tun?



Annehmen, was ist

Die Wechseljahre sind eine besondere Zeit der Rückschau, des Innehaltens, des Umbruchs. Es geht um Veränderung. Das eigene Leben muss sortiert und neu geordnet werden. Das Märchen Aschenputtel zeigt anschaulich, wie eine solche Wandlung, fachsprachlich Transformation, im Leben gelingt und was wir dafür brauchen. Zuerst erfordert es die bloße, doch oftmals nicht einfache Annahme von dem, was ist. Aschenputtel ist in die Küche verbannt worden, wo sie schon früh am Morgen mit der Arbeit beginnt. Am Abend legt sie sich zum Schlafen in die Asche neben den Herd. Sie nimmt die Situation so an, wie sie ist, ohne Widerstand zu leisten. Das würde auch nur mehr Sanktionen und Ärger seitens ihrer Stiefmutter und Stiefschwestern bedeuten und ihr nicht wirklich weiterhelfen.

Auch die Wechseljahre erfordern es, zuerst einmal anzunehmen, was ist: die Beziehung, wie sie ist, den Job, wie er ist, und auch die Beschwerden, Symptome und alle Veränderungen, die das Älterwerden und die Wechseljahre im Besonderen so mit sich bringen können. Vor allem das Erkennen und Erfahren des unaufhaltsamen Prozesses des Alterns, letztlich der Vergänglichkeit, sind oft schwer anzunehmen. Gefühle von Ohnmacht kommen auf, von Traurigkeit und vielleicht auch von Wut und Ärger. Trauer über schwindende körperliche Kräfte und weniger Vitalität, über all die Falten, grauen Haare und »wabbelige« Haut. Vielleicht ist hier Wehmut (auch) das passendere Wort. In Wehmut steckt das Wörtchen

»Mut«. Und Mut brauchen wir, um uns mit allen Konsequenzen der Veränderung auseinanderzusetzen.

Wenn wir jedoch statt anzunehmen, was ist, Widerstand leisten und uns oder andere kritisieren, verstärkt das nur die Gefühle von Wut und Ärger und verändert nicht die unerwünschten, kritisierten Verhaltensweisen. Es verbraucht darüber hinaus unnötig Energie. Uns und andere für etwas zu verurteilen verstellt zudem den Blick für hilfreiche Möglichkeiten der Veränderung. Es blockiert uns! Wenn wir jedoch konsequent den Blick auf das lenken, was uns guttut und was bereits an Schöner in unserem Leben ist – trotz Beschwerden und Unzufriedenheit –, wird sich immer mehr Schönes, Ersehntes in unserem Leben einfinden.

Der nächste Schritt zur Wandlung ist die Unterscheidung und Trennung von Gutem und Schlechtem, von Nötigem und Unnötigem. Gut im Sinne von »Was ist für mich zuträglich?, was brauche ich?, was tut mir gut?« und im Gegensatz dazu »Was tut mir nicht gut, was ist schlecht für mich?«

Die Mitte in der Chinesischen Medizin

Die Mitte umfasst das Organpaar Magen und Milz. Wenn hier von Magen und Milz die Rede ist, sind aber nicht die Organe und deren Funktion gemeint, die wir aus der Schulmedizin kennen. Diese unterscheiden sich ganz oder teilweise voneinander. In der Chinesischen Medizin wird die energetische Funktion von Organpaaren beschrieben. Energetisch umfasst in diesem Zusammenhang nicht nur die Funktion auf körperlicher Ebene, wie die Verdauung von Nahrung. Es beinhaltet auch weitere Aufgaben, wie das »Verdauen« von Informationen im Falle von Magen und Milz. Ebenso ist damit unter anderem der Einfluss der Organfunktion auf den geistigen Zustand und das emotionale Befinden gemeint. Das sollte bei der Nennung von Organen grundsätzlich mitgedacht werden.

Hinweis: Weitere interessante Informationen zur Mitte folgen im Kapitel »Die Mitte – Kraft, Vitalität und Balance« (Seite 17). Wer möchte, kann dort schon vorab mehr dazu erfahren.

Nach der Chinesischen Medizin ist es die Aufgabe der Mitte, das Nötige vom Unnötigen zu trennen, auf körperlicher wie auf geistiger Ebene. Seit Urzeiten wussten die alten Gelehrten der klassischen Chinesischen Medizin, dass eine starke Mitte wichtig für ein gesundes, langes und vitales Leben ist. Die Mitte ist nach der Chinesischen Medizin das energetische Zentrum des Körpers.

In Zeiten des Übergangs, des Wandels ist sie besonders gefordert und gibt die notwendige Kraft, Ruhe und Balance, um diese Veränderung gut zu meistern. Sie fördert Annahme und Selbst-Für-Sorge und schenkt einen klaren Blick, der für das Trennen des Nötigen vom Unnötigen wichtig ist. Die Mitte gibt uns die notwendige Kraft, um das loszulassen, was nicht zuträglich für uns ist, nicht (mehr) zu uns gehört.

Aschenputtel macht deutlich, wie eine starke Mitte bei allen schwierigen, herausfordernden Aufgaben und Wachstumsprozessen – vom Aschenputtel zur Prinzessin – hilft. Aschenputtel soll die Linsen, das Gute, von der Asche, dem Schlechten, Unverdaulichen, trennen. Sie möchte zum Ball gehen, tanzen und dem Prinzen, der Liebe in ihr Selbst begegnen, sich selbst annehmen, das Leben feiern. Die Tauben, die Aschenputtel helfen, die Linsen von der Asche zu trennen – das Gute ins Töpfchen, das Schlechte ins Kröpfchen –, symbolisieren das Hilfreiche einer starken Mitte, die fürsorgliche Liebe sowie Beständigkeit, Ausdauer, Zuverlässigkeit, Klarheit, Ordnung, Balance und Kraft.

Die Kraft der Für-Sorge

Die Tauben stehen im Märchen auch für die Mutter, das Nährende/nährende Prinzip, die Für-Sorge, die Kraft der Erde, aus der im Ursprung alles Nährende hervorgeht. Aschenputtel ehrt ihre Mutter, das Nährende, und das hilft ihr, ihr Leben zu transformieren, hin zur Prinzessin, die mit Schönheit und Reichtum verbunden wird. Sie steht im übertragenen Sinne für Selbstannahme und das Wissen, dass alles da ist, was wir brauchen.

Das Gleiche gilt auch auf makrokosmischer Ebene. Wer die Mutter Erde ehrt, dem wird alles, jeder Wandel gelingen. Indem wir die Nahrung und alles andere, was aus der Erde hervorgeht, ehren, tragen wir zu einem guten Gelingen des Wandels der Menschheit bei.

Auch in den Wechseljahren geht es darum, das Nötige vom Unnötigen zu trennen, Letzteres loszulassen und alle dafür notwendigen Ressourcen, also die ‚Tauben«, zu mobilisieren, um so Wandlung zu erfahren. Die Wechseljahre fordern uns auf, unser Leben neu zu sortieren, uns mehr Zeit für uns im Sinne der Selbst-Für-Sorge zu nehmen. Das erfordert auch, ehrlich und wahrhaftig zu sich selbst zu sein, Ängste und alle anderen Gefühle wie Trauer oder Wut, die mit der Veränderung einhergehen können, zuzulassen und zu betrachten.

»Auch Du wirst irgendwann sterben«, klopft es an! Hitzewallungen, Schlafstörungen, trockene Haut und graue Haare erinnern uns daran, zumindest versuchen sie es. Manchmal wollen wir jedoch absolut nicht

hinschauen, uns nicht damit auseinandersetzen. Wir hören nicht wirklich hin und stellen uns einfach taub. Doch dann ist sie plötzlich da, die Erschöpfung, die Müdigkeit, die Antriebslosigkeit. »Darf's ein bisschen mehr sein?«, damit wir endlich anhalten und nachdenken, nachspüren: eine Depression oder eine andere manifeste Erkrankung gefällig?

Man erkennt sich selbst nicht mehr, kennt sich mit sich selbst nicht mehr aus. Es ist wie eine Art ›Vernebelung‹ der Wahrnehmung, ein trüb-seliger Blick auf sich und das Leben. Vieles wird in Frage gestellt.

Liebevolles Betrachten und Selbstannahme – das braucht es, um das eigene Leben, Denken, Fühlen und Handeln aus der Vogelperspektive betrachten zu können, zu sortieren, zu ordnen und damit letztlich zu wandeln. Fragen wie: »Was brauche ich?, was brauche ich nicht?, was ist loszulassen? was möchte ich noch erreichen und tun?« geben Orientierung und helfen dabei, sich zu sortieren. Dieser Sortierungs- und Reinigungsprozess ist elementar wichtig, um mit Vergangenen, vermeintlichen Fehlern, Versäumnissen und nicht Erreichtem Frieden zu schließen. Erst dann werden neue Kräfte frei und es entsteht ein klares Bewusstsein für das, was »jetzt« ist, für eine größere Wahrhaftigkeit.

Die im Grunde hilfreiche Vernebelung der Selbstwahrnehmung ist nicht zielführend, wenn wir die Auseinandersetzung damit abgeben möchten. Wir geben es ab an Hormone, an Antidepressiva, an den Job, den Partner, die Familie, an irgendetwas, irgendjemanden, der es vermeintlich besser weiß oder gar schuld an allem ist. Diese Haltung der Verweigerung dessen, was die Zeit der Wechseljahre einfordert, bringt Verzweiflung, Wut, Traurigkeit, Angst und anderes mehr. Die erhoffte Erlösung von dem Ungewissen, Nebulösen, von dem, was nicht greifbar ist – die Endlichkeit –, bringt sie nicht.

Wir dürfen bei diesem Ordnungs- und Wandlungsprozess nicht den Fehler machen, unser bisheriges Leben zu bewerten, statt es wohlwollend zu betrachten. Wir dürfen uns nicht in negative Bewertungen verstricken, in das, was nicht erreicht, nicht erfüllt wurde – ganz egal, ob es dabei um den Job, die Familie, die Partnerschaft, die Finanzen, die Gesundheit oder einen anderen Lebensbereich geht. Ein liebevolles Betrachten und die fürsorgliche Selbstannahme sind jetzt gefragt. Das führt zu mehr Freude und Liebe in unserem Leben und lässt uns aus einer klaren, weisen Sicht heraus sortieren und ordnen. Das Nötige vom Unnö-

tigen trennen. So finden wir zu unserem wahren Wesen und einer besonderen Kraft.

Eine starke Mitte hilft uns bei diesem Klärungsprozess, der geistigen Reinigung, die die Wechseljahre, der Übergang zum Älterwerden, einfordern. Darüber hinaus hilft sie auch auf körperlicher Ebene, im Gleich-GEWICHT zu bleiben und nicht unnötiges Gewicht während des Wechsels anzusammeln.

Um die eigene Mitte zu stärken und bei Kraft und in Balance zu bleiben, ist eine gute »Lebenspflege« ganz elementar. Dazu gehören die Ernährungsweise, Ruhe, Schlaf, Entspannung, ein frei fließender Atem und ein offener und ruhiger Geist.

Wie Sie Ihre Mitte durch die entsprechende Ernährungsweise stärken können und was ganz konkret gegen Wechseljahresbeschwerden und für mehr Wohlbefinden, Kraft, Vitalität, Ruhe, Gelassenheit und Freude in dieser Übergangsphase hilfreich ist, erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Die Bedeutung der Mitte



Die Mitte – Kraft, Vitalität und Balance

Die Mitte steht für das energetische Zentrum des Körpers. Sie ist vorrangig für die Umwandlung der Nahrung in körpereigene Energie und Baustoffe wie Blut, Säfte und Substanz verantwortlich. Die Mitte sorgt für unsere Vitalkräfte, nährt und stärkt Muskeln und Bindegewebe und gibt uns damit Stabilität und Halt. Sie erdet uns, auch auf geistig-emotionaler Ebene. So fördert eine starke Mitte Ruhe und Gelassenheit, klares Denken, gute Konzentrationsfähigkeit und einen erholsamen Schlaf, der die Regeneration unserer Vitalkräfte gewährleistet. Die Mitte steht im übergeordneten Sinne für »Nahrung«, Kraft, Klarheit, Stabilität und Halt in uns und in der Welt. Alles hat seinen Platz. Wir sind in eine sinnvolle Ordnung eingebunden.

Eine schwache Mitte zeigt sich hingegen unter anderem in Müdigkeit, körperlicher Schwäche, diversen Verdauungsbeschwerden, verminderter Abwehrkraft, schlechter Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie vermehrtem Gedankenkreisen und Grübeln. Letzteres resultiert daraus, dass die Mitte nicht nur für die Verdauung der Nahrung zuständig ist, sondern auch Sinneseindrücke und Gedanken quasi »verdauen« muss. Und eine schwache oder überforderte Mitte kann das Aufgenommene – egal in welcher Form, grobstofflich oder feinstofflich – eben nicht gut ver-

dauen. Schwäche, Unordnung sowie ein gestörtes Gleichgewicht, eine Imbalance, sind die deutlichen Anzeichen.

Die Sichtweise, Denken als eine Art intellektuellen Verdauungsvorgang zu beschreiben, kennen wir übrigens auch in unserem westlichen Kulturkreis. Redewendungen wie »Das ist aber eine schwere Kost«, wenn wir von einem komplizierten Buch sprechen, oder »Das muss ich erst einmal verdauen«, wenn es um komplexe Sachverhalte oder eine schlechte Nachricht geht, oder »Worte verschlingen«, »an einem Gedanken herumkauen«, »ein voller Bauch studiert nicht gerne« zeugen davon.

Ernährung, Verdauung, Konzentration und Lernfähigkeit sind nicht voneinander zu trennende Prozesse!

— *»Mit einer starken Mitte kann
man tausend Krankheiten
heilen« —*

sagt die Chinesische Medizin.

Welche Ernährungs- und Lebensweisen die Mitte stärken und wie wir damit viele Aufgaben und Herausforderungen des Lebens, so auch in den Wechseljahren, in einem schönen Sinne gut meistern, erfahren Sie in den beiden nachfolgenden Abschnitten, »Den inneren Kochtopf pflegen« (Seite 19) und »Die Mitte stärken« (Seite 23).