



## Lernen mit dem Wandel umzugehen am Beispiel der Wechseljahre

Veränderung und Wandel gehören zum Leben, zum lebendig sein. Neben individuellen Veränderungen, wie Reisen, Wohnort- oder Berufswechsel, Veränderungen in Partnerschaften und Krankheiten, durchlaufen wir auch physiologische Wandlungen, wie die Pubertät, den Wandel vom Jugendlichen zum Erwachsenen, Elternschaft, Wechseljahre und das Altern. Wachstum oder Reifung bringen immer einen Wandel mit sich.

Dieser Wandel kann von Krisen begleitet sein oder sanft verlaufen, je nachdem wie schwer es uns fällt, die Veränderungen zu akzeptieren. Man könnte eine Krise daher als den Zeitraum definieren, indem wir im Widerstand gegen die Veränderung sind, weil uns keine bessere Lösung zur Verfügung steht.

Jeder Wandel beinhaltet somit folgende Aspekte:

- 1. Den Wandel erkennen, verstehen und akzeptieren.** Neben Informationen, die den Wandel verstehbar und somit greifbar machen, hilft auch der Austausch mit anderen. Dadurch können wir ein Gefühl dafür zu bekommen, dass die eigenen Nöte und Ängste normal sind, andere diesen Prozess verstehen und wir nicht allein damit sind. Mitunter gehört eine Phase der Desillusionierung dazu, die auch von Wut und Trauer begleitet sein kann. Je nachdem, wie das Leben bis zu diesem Zeitpunkt verlaufen ist, kann es für eine Frau wichtig sein, sich diesen starken Gefühlen und dem dazugehörigen Schmerz zustellen, damit Versöhnung zumindest mit sich selbst eintreten kann.
- 2. Die nötigen Schritte tun und dabei freundlich zu sich sein.** Die Wechseljahre sind eine Zeit eines vorübergehenden Ungleichgewichts, ein instabiler Zustand durch den, die nicht förderlichen Verhaltensweisen des bisherigen Lebens deutlich werden. Sie lassen uns unseren Energiekörper und unseren Umgang damit ohne den Puffer einer kraftvollen Nieren-Energie erkennen. Es gibt auch keinen allgemein gültigen Weg durch diesen Wechsel. Die individuell sinnvollen Veränderungen entwickeln sich aus den Reaktionen des Körpers und dem wachsenden Erkennen, was hilfreich und wohltuend ist.
- 3. Die Juwelen beanspruchen.** Viele Frauen wissen heute, dass die Wechseljahre nicht der Anfang vom Ende sind, sondern eine Neuorientierung bedeuten, die zu mehr Reife und Authentizität führt. Zu wissen wohin die Reise gehen wird, kann den Weg leichter werden lassen. Leichtigkeit und Wohlbefinden sind zudem Schlüsselemente während dieser Zeit und darüber hinaus. Ein wichtiger Lernschritt besteht darin spätestens jetzt Stolz und

Zufriedenheit in Bezug auf die eigenen Leistungen zu empfinden und Gelassenheit für die eigenen Stärken und Begrenzungen zu entwickeln. So wird der innere Stress minimiert, das autonome Nervensystem hat es leichter sich zu regulieren und unser Herz wird entlastet.

### **Die Sichtweise der westlichen Medizin**

Wenn wir umgangssprachlich von den Wechseljahren sprechen, dann versteht die westliche Medizin darunter einen mehrjährigen Prozess mit verschiedenen Phasen. Das Klimakterium bezeichnet bei der Frau die Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der Menopause mit dem Übergang von der reproduktiven zur postmenopausalen Phase. Das Klimakterium ist wie die Pubertät ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau und keine Krankheit. Es bedarf in der Regel keiner Behandlung, solange keine starken Beschwerden auftreten, die durch die hormonelle Umstellung verursacht werden.

In der Regel setzen die Veränderungen ab dem vierzigsten Lebensjahr ein. Der Menstruationszyklus kann unregelmäßiger werden, der Körper und die Körperbehaarung verändern sich und die Blutung kann stärker oder schwächer werden bis sie vollständig aufhört. Mit dem Zeitpunkt der letzten Menstruation beginnt die Menopause. Viele Frauen sind dann Anfang 50 und mit 58 Jahren haben die meisten Frauen die Wechseljahre hinter sich gelassen.

Zu den häufigsten Beschwerden zählen Hitzewallungen und Schweißausbrüche, die auch nachts zu Schlafstörungen führen können, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depression, Müdigkeit, Schwindel, Antriebslosigkeit, Libido Mangel, Trockenheit der Schleimhäute, Gewichtszunahme, dünner werdendes Haar und auch Gelenk- und Muskelschmerzen. Viele dieser Beschwerden hören nach den Wechseljahren wieder auf und auch nur ein Viertel aller Frauen leiden unter starken Beschwerden.

Vielmehr handelt es sich um einen körperlichen und geistigen Umwälzungsprozess. Hormone steuern nicht nur physische Prozesse sondern haben auch Einfluss auf unser emotionales und mentales Erleben. Mit dem Nachlassen des Östrogens verschieben sich weibliche Prioritäten. Im Gehirn entstehen neue neuronale Verknüpfungen. Die Fürsorge für Heim und Kinder verändert sich und unter Umständen können alle Bereiche des Lebens auf den Prüfstand gestellt werden. Auch Frauen ohne Kinder erleben diese Veränderungen, weil die Veränderungen des Östrogenhaushalts unser emotionales Erleben färben. Wie in einem zweiten Frühling stellen sich die Fragen, welche Träume noch verwirklicht werden möchten und wo es hingehen soll.

### **Das östliche Verständnis**

Während die westliche Medizin die Wechseljahre als einen Prozess sich verändernder Hormone versteht, schaut die östliche Medizin aus dem Blickwinkel energetischer Veränderungen und bietet ein anderes Erklärungsmodell.

Im Gelben Kaiser, der ältesten schriftlichen Quelle der Traditionellen Chinesischen Medizin, wird der Zyklus der Nierenenergie im Zusammenhang mit der reproduktiven Physiologie der Frau verkürzt wie folgt beschrieben: Im Alter von sieben Jahren hat die Nieren- Energie ihren

Höchststand erreicht. Mit vierzehn reift die Fruchtbarkeitssessenz und das Konzeptions- und Durchdringungsgefäß öffnen sich, die erste Menstruation stellt sich ein.

Mit 21 Jahren ist die Nieren-Energie stark und gesund und der Körper steht in voller Blüte. Sieben Jahre später hat die Frau den Höhepunkt ihrer Entwicklung erreicht. Mit 35 Jahren beginnen sich die Yangming- Leitbahnen zu erschöpfen. Mit 42 sind alle Yang-Kanäle erschöpft, Falten bilden sich und das Haar ergraut. Mit 49 Jahren sind das Konzeptions- und das Durchdringungsgefäß erschöpft, die Menstruation versiegt und die Frau ist nicht mehr in der Lage zu empfangen.

Auch der Mann durchläuft einen Zyklus, bei dem die Nieren-Energie ihren Höchststand erreicht. Dabei tritt er alle acht Jahre in eine neue Phase ein. Wenn sich das Nierenreservoir geleert hat, bedeutet dies das Ende der Zeugungsfähigkeit.

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht in den Wechseljahren einen natürlichen Wandel, der durch das Nachlassen der Nieren-Energie, vor allem der Abnahme des Nieren-Yin verursacht wird. Wenn sich in uns die Kräfte von Yin und Yang in einem gesunden Gleichgewicht befinden, dann fühlen wir uns vital und ausgeglichen, der Schlaf ist erholsam und es ist Antriebskraft und Freude an der Aktivität da. Ein Nachlassen des Nieren-Yin führt dazu, dass die Yang-Kräfte in uns unruhig werden. Das Yin kann das Yang nicht gut genug halten und ausbalancieren. Es entsteht ein Falsches Feuer oder eine Leere-Hitze.

Energie wird als Yang-Kraft bezeichnet und drückt sich in unserer Lebensenergie, Wärme oder Hitze, Bewegung und kräftigen Farben aus. Materie und der physische Körper sind Yin-Kräfte, ebenso wie Ruhe, Stille, Kälte und blasse Farben. Bei einem Falschen Feuer entsteht der Eindruck eines Yang-Zustands von Hitze und Aktivität, aber dieser Zustand ist nicht stabil. Er wird von Unruhe, Schlafproblemen, Reizbarkeit und Erschöpfbarkeit begleitet, welches Hinweise auf eine Yin-Schwäche sind.

Viele Frauen berichten in den Wechseljahren von dem Gefühl, mehr Energie zur Verfügung zu haben, aber auch ungeduldiger und reizbarer vor allem mit dem Partner und den Kindern zu sein, Ungerechtigkeit schlechter ertragen zu können, und spüren die drängende Frage in sich, wohin es noch in ihrem Leben gehen soll. Dies sind Beschreibungen eines Falschen Feuers und im Zusammenhang mit der starken emotionalen Spannung spricht man in der Traditionellen Chinesischen Medizin von einer Leber-Hitze.



In der blumigen Sprache der Traditionellen Chinesischen Medizin beschreibt der Arzt Sun Simiao (Tang Dynastie, Arzt am chinesischen Kaiserhof) im Gespräch mit der chinesischen Kaiserin Wu Zhao die heiße Zeit der Wechseljahre folgendermaßen:

*„Große Dinge stehen bevor und Euer Weg ist erst zur Hälfte beschriftet. Hitze versprüht ihr und Kraft, kein Blut schwemmt sie davon. Der hölzerne Drache bäumt sich auf. Frei ist die wilde Macht. Doch auch des Drachens Kraft muss gehorchen, wenn die Tigerin der Klugheit es gebietet. Kraft braucht Lenkung, Kraft braucht Richtung. Seid Tigerin und beherrscht den wilden Drachen. Reitet ihn und er wird Euch tragen, wohin Ihr wollt. Weint und klagt und er wird Euch zerstören mit Feuer und Leid.“*

Die folgende Grafik soll dies veranschaulichen



Die Leber- Hitze (der hölzerne Drache) entwickelt sich durch das Nachlassen des Nieren-Yin. Eine Leber Ki- Stagnation kann durch zu wenig Bewegung, Frustration und Ärger sowie die lähmende Kraft der Angst entstehen und verstärkt den Zustand der Leber Hitze. Die Qualität des Blutes wird durch die Ernährung beeinflusst. Eine ungesunde Ernährung oder eine Vorliebe für energetisch erwärmende oder heiße Nahrungsmittel können somit die Leber- Hitze verschlimmern.

Das Falsche Feuer der Leber (Leber- Hitze) wirkt auf die anderen energetischen Organe und führt zu verschiedenen Beschwerden. In der Metall- Energie kommt es zu Trockenheit und trockene Schleimhäute in Mund, Nase und Genitalbereich sind die Folge. Die aufsteigende Leber- Energie führt zu Symptomen im Kopfbereich, wie Kopfschmerzen, Schwindel und Ohrgeräuschen. Die Auswirkungen auf die Feuer- Energie sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität.

Die Symptome der Feuer-Energie können in einem ungünstigen Verlauf die Fähigkeit zur Regeneration so sehr beeinträchtigen, dass die Erschöpfung des Nieren-Yin verstärkt wird und sich die Beschwerden verschlimmern. Außerdem warnt Sun Simioa auch davor, was passiert, wenn wir den Wandlungsprozess nicht für uns nutzen können, festhalten wollen was uns verloren geht und darüber klagen und weinen. Das Verharren in negativen Emotionen und Stress führt zu Ki-Stagnation und Leber-Hitze und erschwert oder verschlimmert den Prozess.

### **Behandlungsprinzipien und Empfehlungen**

Metall-Energie (Tigerin) gibt uns die Fähigkeit zu erkennen, welche Strukturen nicht mehr dienlich sind, die Disziplin damit aufzuhören und neue sinnvolle Strukturen zu entwickeln. Dabei werden manche Veränderungen leicht fallen, weil ein gesunder Organismus Bedürfnisse entwickelt, die im Einklang mit dem Wandel stehen. Wenn hingegen viel Stress im Organismus ist, führen die vermeintlichen Bedürfnisse nach Süßigkeiten, Alkohol usw. dazu, den Stresszustand zu erhalten und zu festigen. Die Behandlungsprinzipien und Empfehlungen leiten sich ebenfalls aus der Grafik ab.

1. **Das Yin schützen und nähren:** Ruhe und Entspannung sind Yin-Aspekte. Gerade weil Frauen in den Wechseljahren häufig das Empfinden eines Energieaufschwungs haben, geht es darum, die Grenzen der Belastbarkeit neu zu erforschen und Überforderung und Überarbeitung zu vermeiden. Dazu gehört auch das Bedürfnis nach Ruhe und Zeit für sich.
2. **Die Leber-Hitze entspannen, indem Konflikte angegangen werden:** Eine Leber-Hitze wird häufig durch emotionale Konflikte verursacht und genährt. Auch wenn es Konflikte im Außen geben sollte, geht es doch mehr um unseren Umgang mit Druck und Stress. Es geht um den inneren (Leistungs-)Druck unter den wir uns stellen, das zu große Verantwortungsbewusstsein, innere Unruhe, Angst, Frustration und der Umgang mit der eigenen Verletzlichkeit.
3. **Leber Ki-Stagnationen behandeln:** Auch Leber Ki-Stagnationen können mit emotionalen Themen zusammenhängen, besonders aber mit Bewegungsmangel.

Freiwilliges Schwitzen durch Bewegung oder Sport stärkt den Körper und lindert Hitzewallungen.

4. **Die Milz-Energie unterstützen:** Eine gesunde Ernährung sorgt für eine gute Blutqualität (Yin-Aspekt) und erleichtert somit die Arbeit der Leber-Energie. Die Traditionelle Chinesische Medizin schätzt Nahrungsmittel nach ihrer energetischen Wirkung ein. Eine gesunde Ernährung bedeutet daher, Nahrungsmittel zu bevorzugen, die den individuellen Energiekörper unterstützen, und Nahrungsmittel zu minimieren oder wegzulassen, die eine ungünstige Wirkung auf das energetische Gleichgewicht haben.

Die Umsetzung dieser Prinzipien in Shiatsubehandlungen:

1. **Das Yin schützen und nähren:** Ruhe, Entspannung und ein besserer Kontakt zu sich selbst sind sicherlich Aspekte jeder Shiatsubehandlung. Zusätzlich kann die Arbeit mit dem Seiki Sei Sen (Blasenmeridian nach Masunaga) und die Behandlung des Chong Mai das Yin besonders schützen und nähren.
2. **Die Leber-Hitze entspannen:** Emotionale Themen drücken sich im Körper durch Anspannung oder Erstarrung aus. Die einfühlsame Berührung der Shiatsubehandlung und die konkrete Arbeit mit den Körperbereichen kann zusätzlich zum Gespräch Bewegung und Veränderung bringen. Die Behandlung unterstützt einen tieferen Kontakt zu sich selbst, wodurch eine neue Sichtweise auf die emotionalen Konflikte möglich wird oder sie sogar anders erlebt werden können.
3. **Leber Ki-Stagnationen behandeln:** Auch Leber Ki-Stagnationen zeigen sich im Körper. Häufig betroffene Bereiche sind die Schultern, Nacken, der Brustkorb, Handgelenke und Hände und alle großen Gelenke.
4. **Die Milz- Energie unterstützen:** Neben der Behandlung des Milz- Meridians geben die Berührungsdiagnosen Auskunft darüber, welches andere energetische Organ die Energie der Milz unterstützen würde. Die Funktion der Milz- Energie wird auch durch die lokale Arbeit mit der Region des Bauchnabels, sowie der Anregung des Bindegewebe und des Lymphfluss gefördert.

Neben diesen Behandlungsprinzipien bietet die Körperarbeit im Shiatsu noch weitere Vorgehensweisen:

5. **Den Zustand aller energetischen Organe individuell unterstützen:** Energie formt den Körper und die Veränderungen der energetischen Organe zeigen sich in den drei Brennkammern. Ki-Stagnation oder Ki-Leere können direkt wahrgenommen und berührt werden. Auch Hüft- oder Schulterprobleme, die in der Zeit ab 40 häufig vorkommen, können mit den Veränderungen in den drei Brennkammern zusammenhängen.
6. **Mit Verbindungen arbeiten:** Die Arbeit mit Verbindungen im Körper, zum Beispiel von Becken und Beinen sowie von Brustkorb und Armen, unterstützt die körpereigene

Selbstregulation und damit die Fähigkeit der Frau, ihren eigenen individuellen Weg zu finden.

7. **Eine weitere Form der Arbeit mit Verbindungen ist die Behandlung des 2. und 4. Chakra:** Häufig sind das 2. (untere Dan Tien) und das 4. Chakra (mittlere Dan Tien) durch eine energetische Leere auffällig. Die Herz-Energie (4. Chakra) braucht das Empfinden, gehalten zu sein. Ein kraftvolles und ruhiges Hara ermöglicht es der Herz-Energie, ebenfalls ruhig und offen zu sein und die ganze Person kann sich verbunden fühlen und in Resonanz gehen.

Der Bezug zum Körper drückt sich im Zustand des 2. Chakra aus und erlaubt die Resonanz, das Mitschwingen mit Anderen zu regulieren. Eine Herz-Energie, die nicht in den Körper oder das Hara eingebettet ist, fühlt sich leicht überfordert von zu vielen Eindrücken und Informationen. Es entsteht das Bedürfnis sich zu schützen, indem das Herz geschlossen wird, statt die Resonanzfähigkeit durch die Verbindung zum Körper zu dosieren. Die Arbeit mit der Verbindung beider Chakren beruhigt und stabilisiert die Herz-Energie.

### **Die Juwelen beanspruchen**

Die Wechseljahre sind eine physiologische Zeit der Standortbestimmung und Neuorientierung. Unser Körper hat uns in den Jahren davor bereits Hinweise darauf gegeben, ob wir im Einklang mit uns sind. Die Art der Blutung sowie menstruationsabhängige Beschwerden wie das Prämenstruelle Syndrom oder zyklusabhängige Migräne waren Weckrufe unseres energetischen Körpers.

Ähnlich wie bei einer Schwangerschaft wird unser energetischer Körper durch die Wechseljahre einer natürlichen Belastung ausgesetzt. Die Beschwerden sind ein Hinweis, welchen Stress wir in unserem Organismus tragen, den wir unter normalen Umständen nicht wahrnehmen oder bisher kompensieren konnten. Somit können die Wechseljahre einen tiefen Prozess der Selbsterkenntnis einleiten, wenn wir bereit sind, nicht alles auf die Hormone zu schieben.

Der hormonelle Wechsel und die Veränderungen in unserem Nervensystem sind eine Unterstützung, um eine neue Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zu unseren Zielen und Träumen zu entwickeln.

Wie in dem Zitat von Sun Simiao geht es darum, der neuen Kraft eine Richtung zu geben. Wohin soll sie uns tragen? Mit den Wechseljahren verlieren wir die Fähigkeit Kinder zu gebären, aber wir behalten den inneren Prozess des Gebärens und können ihn bewusster entwickeln, für uns selbst und unseren Platz in dieser Welt.

Wir können uns neu finden und damit die Kraft und Ausstrahlung entwickeln, wir selbst zu sein. Mit dieser Kraft entsteht die Freiheit und Souveränität, alles das anzustreben und auch zu tun, was uns glücklich und lebendig macht. Dabei kann es sich um einen Neuanfang oder den Schritt in ein größeres Spiel handeln.

Viele Frauen entdecken in dieser Zeit die Kraft und Schönheit des Alleinseins. Es wird immer wichtiger, sich Auszeiten zu gönnen, um Begegnungen und Erfahrungen bewusst zu integrieren.

Auch das Bedürfnis sich abzugrenzen wird größer. Eventuell werden alle Bereiche des Lebens überprüft, wer oder was gut tut, und so können sich Beziehungen und Freundschaften verändern. Das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen wird wichtiger und Ungerechtigkeiten sind schwerer auszuhalten. Überhaupt scheint die Zeit kostbarer zu werden und Kompromisse werden weniger tragbar.

Es stellt sich auch die Frage, welche Ziele wir noch erreichen und welche Träume noch gelebt werden wollen. In der Shiatsu-Praxis können wir Klientinnen dabei unterstützen, indem wir nach der Stärke und Schönheit der Person schauen. Das Potenzial eines Menschen lässt sich oft erahnen, wenn wir uns die Person wie eine leicht geöffnete Blüte anschauen und uns fragen, wie das größere Bild aussehen könnte.

Bei diesen Fragestellungen kann es sowohl um die persönliche Entwicklung gehen, als auch um die Frage, wie die Erfahrungen und die Weisheit eines soweit gelebten Lebens anderen Menschen zur Verfügung gestellt werden können.

Quellennachweis:

Der gelbe Kaiser – Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin

Wechseljahre Wandeljahre von Andrea A. Kaffka

Frauenkörper Frauenweisheit von Dr. med. Christiane Northrup

Der Weg der Kaiserin von Christine Li und Ulja Krautwald