



# EINFÜHRUNG IN DAS ZYKLISCHE LEBEN

Wie froh wäre ich gewesen, hätte ich schon früher etwas über meinen Menstruationszyklus gewusst. Darüber, dass ich überhaupt einen habe. Wie kann es sein, dass ich 20 Jahre lang von jeder einzelnen Menstruation überrumpelt wurde, als ob sie ein totaler Überraschungsgast wäre? Wo war hier der Lerneffekt? Wieso kam immer erst im Nachhinein die Erkenntnis: «Aha, darum! Darum war ich so müde. Darum war ich so dünnhäutig. Darum fand ich alle doof. Schokolade ...»

Interessiert hat mich das Thema Menstruation allerdings schon lange. Ich habe vor Kurzem eine Notiz gefunden, die ich als 20-Jährige in Miranda Grays Buch «Roter Mond: Von der Kraft des weiblichen Zyklus» geschrieben habe: «Mondfrauen-Kreise machen.» Viele Jahre hat dieser Wunsch in mir geschlafen, ich habe ihn zeitweise aber wieder vergessen – und mich in eine verstrickte Situation nach der anderen begeben ... Auch ging mir erst vor ein paar Jahren ein Lichtlein auf: Nämlich, dass die Mens lediglich eine Station in meinem gesamten Zyklus ist. Klar, meistens die prägnanteste, weil ich sie – wenn ich sie nicht auch schon spüren würde – sogar mit bloßem Auge sehen kann. Aber dass da noch drei andere Phasen dazugehören, das war mir fremd.

Darum freue ich mich umso mehr, mit dir in die folgenden spannenden Themen einzutauchen:

- ♥ Was bedeutet es, zyklisch zu leben, und was spricht dafür, sein Leben nach dem Menstruationszyklus auszurichten?
- ♥ Wie sieht das denn konkret aus und was haben die Jahreszeiten der Natur mit unserem Menstruationszyklus zu tun?
- ♥ Wie gelingt es, den Blick für das Zyklische zu schärfen und das neu gewonnene Zykluswissen nach und nach in den Alltag zu integrieren?

Anhand konkreter Beispiele zeige ich dir, wie du das Wissen über deinen Zyklus dazu nutzen kannst, deinen Alltag mit all seinen Herausforderungen besser zu bewältigen – und das in einer Gesellschaft, die ganz und gar nicht zyklisch denkt.

## Dann legen wir mal los!

Wir Frauen sind von Natur aus zyklische Wesen und durchlaufen in unserem Leben wirklich viele Menstruationszyklen. Natürlich ist es sehr schwierig, eine genaue Aussage zu treffen, die für alle Frauen auf der ganzen Welt zutrifft – man denke etwa an die Mangelernährung, an der viele Frauen in vielen Teilen des Globus leiden und die sicherlich einen großen Einfluss auf deren Menstruationszyklus hat. Aber nehmen wir rein statistisch mal an, dass alle Frauen weltweit 13-mal im Jahr bluten und dies fünf Tage lang über 30 Jahre hinweg, dann sind das 390 Menstruationszyklen im Leben! Wir bluten also am Stück gerechnet fast fünfeinhalb Jahre lang, das sind rund 2000 Tage. Wenn wir dann den Gedanken einfach mal weiterspinnen und davon ausgehen, dass immer gleich viele Frauen aufs Mal bluten, so haben rund 300 Millionen Frauen gleichzeitig ihre Mens.

Die Menstruation steht für viele Frauen auf der Beliebtheitskala etwa auf derselben Stufe wie die Brennnessel. Brennnesseln wuchern an vielen Orten. Sie brennen. Sie stechen. Sie hinterlassen rote, juckende Quaddeln. Niemand weiß so richtig, wie man sie pflückt und was man damit macht – man «umgeht» sie lieber, kommt ihnen ja nicht zu nahe. Wer die Pflanze aber näher betrachtet, merkt schnell, wie viele Qualitäten sie mit sich bringt: Sie ist blutstärkend, enthält viele Mineralstoffe und stärkt das Abwehrsystem. Sie mag also mühsam erscheinen, ist aber so wertvoll! Und genau dasselbe gilt für die Menstruation. Wir wissen nicht viel darüber. Tabuthema. Sie kann wehtun. Sie löst manchmal beschissene Gefühle aus. Wir gehen ihr lieber aus dem Weg. Sie ist ein notwendiges Übel. Und heutzutage sind wir ja so «fortschrittlich», dass man die Menstruation sogar unterdrücken kann. Wegmachen. Pillen schlucken, Implantat reinmachen, weg mit den Sorgen ... Für mich bedeutet dieser «Fortschritt» aber ein Fortschritt von unserer Intuition, von unserer Weiblichkeit und von unserem Urinstinkt.

Hinzu kommt, dass wir in einer linearen Gesellschaft leben, in der wir immer gleich funktionieren sollten. IMMER ist aber ein Killer der Kreativität und der Lebensfreude. IMMER ALLES ist anstrengend. IMMER ALLES JETZT noch viel anstrengender. Diese Linearität führt sehr leicht zur Erschöpfung, man brennt aus. Dieser Wunsch nach dem «Immer-gleich-Sein» ist ein kräf-

tezehrender Wunsch. Auf Biegen und leider auch auf Brechen versuchen wir, gegen außen immer gleich zu sein und bezahlen dafür einen hohen Preis: Wir verlieren unseren Mut, unseren Schalk und unsere Selbstliebe.

Was passiert, wenn wir immer Vollmond, Eisprung und Flut hätten? Was, wenn wir immer nur einatmen würden? Immer gleich ist ja voll okay, wenn es sich um eine Betonmauer handelt, die ein Haus stützt. Immer gleich ist ja okay, wenn es der Holzbalken ist, der das Dach trägt. Aber in der Natur ist nichts immer gleich. Auch bei Männern und Kindern ist nichts immer gleich. Muss es auch nicht sein. Warum versuchen wir Frauen denn so krampfhaft, stabil, starr und stoisch präsent zu sein und uns von unserem wechselnden Inneren nichts anmerken zu lassen? Weil wir mit unserem linearen Gedanken-gut alles einteilen in «gut» und «schlecht» – also ein völliges Schwarz-Weiß-Denken. Und weil viele Frauen ihre zyklische Natur (noch) nicht kennen.

- ♥ Es wird als schlecht angesehen, wenn eine Frau dauernd ihre Meinung ändert.
- ♥ Es wird als mühsam angesehen, wenn sich eine Frau nicht entscheiden kann.
- ♥ Es wird als beschwerlich angesehen, wenn eine Frau keine Kraft mehr hat.
- ♥ Es wird mit einem Augenrollen quittiert, wenn eine Frau mehr Ruhe will (Rabenmutter, schlechte Arbeiterbiene!).
- ♥ Es wird als anstrengend angesehen, wenn eine Frau voller Emotionen ist.
- ♥ Es wird als schlecht angesehen, wenn eine Frau «zu viel» ist. Zu dominant. Zu laut. Zu sexy. Zu klar.

Aber werfen wir doch einen Blick auf das Wort «es»: Liebe Frauen, wir können all diese Realitäten nicht alleine auf die Schultern der Männer, des Patriarchats, der Gesellschaft abwälzen. Wir müssen endlich anfangen, Verantwortung zu übernehmen und «es» so zu formen, dass «es» für uns wieder stimmt! Du, ich, wir zusammen! Wir sind fähig dazu! Unser Zyklus hilft uns dabei! Unser Zyklus ist unser Kompass und unterstützt uns dabei, fluid, geschmeidig, beweglich zu sein und nicht zu erstarren. Unser Zyklus hilft uns dabei, das Leben so zu gestalten, dass wir morgens die Augen aufmachen und sagen können: «Hey, ich bin dankbar für den neuen Tag.» Okay, jetzt habe ich etwas übertrieben ... Ich bin nämlich ein Morgenmuffel. So etwas kann ich erst sagen, wenn ich die zweite Tasse Tee getrunken habe.

Wir haben von der Schöpfung ein wunderschönes Geschenk erhalten: den Menstruationszyklus. Er ist unsere geheime Superkraft, unser Kompass, der Boden der Pizza, der alle Zutaten unseres Lebens hält. Wie genau das gehen soll, werde ich dir im Lauf der folgenden Kapitel Schritt für Schritt erklären.

Zyklisch zu leben heißt zu wissen, an welchem Tag deines Zyklus du heute stehst. Es heißt, deine Bedürfnisse so gut zu kennen, dass du wahrnimmst, was dir genau heute guttut, und es dann im Alltag umsetzen kannst. Zyklisch zu leben bringt so viel Genuss in den Alltag. So viel Ruhe. So viel mehr Weisheit und Selbstachtung. Und all das schlummert in jeder Frau. Eine zyklische Frau kann sagen: «Wie schön, dass ich mein Leben in meinen eigenen Händen habe und die Eigenverantwortung dafür annehmen kann.» Genau das wünsche ich mir auch für dich.

Mein Wunsch ist es, dass schon junge Mädchen über das zyklische Leben Bescheid wissen. Losgelöst vom Aufklärungsunterricht, der vor allem Hormone, Geschlechtskrankheiten und Verhütung thematisiert, wäre es ein riesiges Potenzial, wenn bereits junge Frauen wüssten, wie man dank des Wissens über den eigenen Zyklus weise Entscheidungen trifft, wie man Selbstliebe lebt, wie man im Einklang mit sich selber durchs Leben gehen kann. Denn ohne dieses Wissen kann es sein, dass eine Frau die unterschiedlichen Gefühle, die in den verschiedenen Zyklusphasen auftreten können, nicht einordnen kann und sich dann selber in Frage stellt. Tickt sie anders, fühlt sie sich «anders, als sie sollte», stellen sich ganz schnell Selbstzweifel ein. Ich wünsche mir, dass Frauen sich wohlfühlen in ihrer Haut und sie ihre Weisheit in jeder Zyklusphase anzapfen können.

Durch Zykluswissen entsteht eine Verlässlichkeit und zwar auf dich selber. Von außen, oft auch von den Männern, werden wir als «immer mal wieder anders» wahrgenommen. Was aber, wenn wir einfach nur vier Phasen durchlaufen, in denen wir – wie vom aufmerksamen Zuschauer beobachtet – zwar durchaus immer etwas anders sind, uns aber während jeder einzelnen dieser vier Phasen doch wiederkehrend ähnlich verhalten? Jetzt verstehst du nur noch Bahnhof ...? Dann lies unbedingt weiter.