

Metamorphose:

Wachstum im Wandel deiner Weiblichkeit

Erfahrungen und Inspirationen dich in deinem
"Frau-sein" zu beleiten

Von: Silke Fuchs, Denise Stadler
und Martha Wirtenberger

© 2023, Silke Fuchs, Denise Stadler und Martha Wirtenberger

1. Auflage

Buchcover Design: Cecie H. Sonqo

Lektorat: Barbara Prinz

Bilder: Autorinnen und Martha Wirtenberger von Thomas Seiter

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorinnen: Buchschmiede von Dataform
Media GmbH, Wien www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Printed in Austria

ISBN:Softcover: 978-3-99152-851-7

E-Book: 978-3-99152-867-8



Copyright und Haftungsausschluss auf Seite 5

Widmungen

In Dankbarkeit und Liebe für all die starken Frauen und Männer mit Rückgrat in meinen Ahnenreihen, die mir den Weg bereiteten. Im Speziellen danke ich meinen Eltern, die mit sehr viel Liebe meinen Weg unterstützten – vor allem, weil sie mir Wurzeln und Freiheit zur Entwicklung schenkten.

In Dankbarkeit an meine Großeltern Rudolf, Martha, Katharina und Franz (Autorin Martha)

In Liebe für meinen Mann Howard, der mir absolute Rückendeckung für meine Selbstentfaltung gibt - und besonders für alle gestandenen Krieger*innen und Rebell*innen meiner beiden Ahnenfolgen: Rosel, Mathilde, Linda, Günter, Heiko und Anke - DANKE für eure liebevolle Begleitung auf meinem Weg!

Für Lasse, Finja, Nele und Erik: mögt auch ihr wissen, wer ihr wirklich seid und euren eigenen Weg aufrecht und in vereinter Kraft gehen!

In Liebe (Autorin Silke)

In tiefster Liebe und Dankbarkeit an meinen Mann Manuel und unsere gemeinsamen Kinder Leonie, Valentina und Josef für die Unterstützung, meiner Entwicklung nachzugehen. An alle meine Lebenslehrer und Ahnen – danke, dass ihr vorangegangen seid. Für alle meine Nachfahren: Möget ihr eure Wege mit eurer inneren Stimme verbinden und immer eurer wahres Selbst kennen. (Autorin Denise)

***“Mut ist eine Reise zu dir... zu deinen Wurzeln und Flügeln.
Unsere Weiblichkeit zu (er)leben und zu (er)forschen
war die bislang mutigste und größte Reise!”***

(M.W.)

Copyright

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Autorinnen und des Verlages ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft, sie basieren auf den Erfahrungen der Autorinnen. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen und psychologischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen oder des Verlages. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Es soll zur Inspiration dienen, dass jede Frau ihre Weiblichkeit entdeckt. Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Alle in diesem Buch vertretenen Ansichten oder Meinungen sind persönlich und gehören ausschliesslich der jeweiligen Autorin. Sie repräsentieren nicht die Ansichten und Meinungen der anderen Autorinnen, es sei denn, dies wird ausdrücklich erwähnt. Alle

Ansichten oder Meinungen sind nicht dazu gedacht, eine Religion, eine ethnische Gruppe, einen Verein, eine Organisation, ein Unternehmen oder eine Person zu verleumden.

Vorwort

Wir freuen uns über jede Frau (und jeden Mann), die/der durch unser Buch den eigenen Zugang reflektiert, beleuchtet und sich „gerufen“ fühlt, einen gestärkten Weg der Weiblichkeit zu gehen.

Mit großer Dankbarkeit für unsere gemeinsame „Buchreise“ zu unserem Frausein geben wir unsere Einsichten, Erfahrungen, Erkenntnisse und Wissen weiter.

An dieser Stelle möchten wir gerne festhalten, dass es keinen “onesize-fits-all” Ratgeber für Frauen und den “besten” Umgang mit sich und ihrem Körper gibt oder geben wird! Im Einklang mit sich und seinem Körper zu sein ist eine Reise zu sich selbst und so individuell, wie jede Frau (und jeder Mann) selber ist!

Von daher ist all das, was wir hier beschreiben, ausschließlich unsere eigene Erfahrung und persönliche „Reise“.

Danke, dass du dich von unserem Buch inspirieren und begleiten lässt! Da wir in unseren persönlichen Raum eintauchen und viel Nähe beim Lesen entsteht, sprechen wir daher DICH an und schreiben in der “du” Form!

Wir laden dich ein, von diesem Buch zu nehmen, was zu DIR passt - und den Rest stehen zu lassen, als die Wahrheit der Frauen, die es geschrieben haben.

Wir wünschen dir viele Erkenntnisse und Einsichten!

Silke, Denise und Martha

Metamorphose

Dabei spricht man von Umwandlung, im Wandel befinden, Verwandlung. In Biologie ist es die Verwandlung von Lebewesen und Pflanzen. Bei uns Menschen ist dieser Begriff tief mit der Selbstverwirklichung verbunden. Wir wollen uns entfalten um aus eigener Kraft von der Raupe zum schönen Schmetterling zu werden.



Inhaltsverzeichnis

	Seite/n
1. Generelle Einführung	13-15
2. Einleitung	16-25
3. Silkes Metamorphose:	26-70
- Was bedeutet Weiblichkeit für mich?	
- Wie finde ich den Zugang zu mir selbst?	
- Was waren die Herausforderungen, die ich durchlebte, und was hat mich dabei unterstützt, durch diese Zeiten zu gehen	
- Metamorphose in die gestärkte Weiblichkeit	
- Praktischer Erfahrungsteil	
4. Denise's Metamorphose:	71-90
- Was bedeutet Weiblichkeit für mich?	
- Wie finde ich den Zugang zu mir selbst?	
- Was waren die Herausforderungen, die ich durchlebte, und was hat mich dabei unterstützt, durch diese Zeiten zu gehen	
- Metamorphose in die gestärkte Weiblichkeit	
- Praktischer Erfahrungsteil	
5. Marthas Metamorphose:	91-135
- Was bedeutet Weiblichkeit für mich?	
- Wie finde ich den Zugang zu mir selbst?	
- Was waren die Herausforderungen, die ich durchlebte, und was hat mich dabei unterstützt, durch diese Zeiten zu gehen	

- Metamorphose in die gestärkte Weiblichkeit
- Praktischer Erfahrungsteil

6. Die archetypischen Energieformen:	136-164
- Wie sie sich bei Martha zeigen	
- Wie sie sich bei Denise zeigen	
- Wie sie sich bei Silke zeigen	
7. Zeit für dich und deine Selbstreflexion	165-167
8. Unsere Empfehlungen	166-173
9. Schlussworte	174
10. Danksagung	175
11. Über die Autorinnen	176-178

1. Generelle Einführung

Die Reise hin (und auch zurück) zur Weiblichkeit - ein Erfahrungsbericht und Leitfaden für junge Frauen, Mütter und alle, die sich angesprochen fühlen.

Unser Menstruationszyklus - ein Mittel zur Reproduktion.... oder gibt's da etwa mehr?!?

Unseren eigenen Erfahrungen und Beobachtungen nach, sehen die meisten Frauen heutzutage ihren Menstruationszyklus als unvermeidliches Ärgernis, eine Belastung oder Beeinträchtigung in ihrem Lebensstil oder sogar als Fluch an. Der Menstruationszyklus dient doch nur als Mittel zur Reproduktion - oder etwa nicht? Unsere Antwort dazu lautet eindeutig NEIN - und warum?

In der Antike wurde unser Zyklus als heiliges Privileg einer Frau geehrt und zelebriert. Damals wurde die "Mondzeit" (genauer gesagt, die Menstruation an sich) als Geschenk angesehen: Es war eine Zeit zum Ausruhen, zur Einkehr zu sich selbst und zur eigenen Intuition. Zeit, sich wieder mit der Quelle des Ursprungs (=Gott, wenn du magst) zu verbinden. Außerdem war es eine Zeit zum aktiven Loslassen von allem, was nicht mehr dienlich war – oder die Zeit für einen Neubeginn. Für diese heilige Zeit der Blutung trennten sich die Frauen von den Männern und kamen in Menstruationszelten zusammen, während sich andere noch nicht/ nicht mehr blutende Frauen um deren Haushalt kümmerten - es war

eine Gemeinschaft, die im Einklang mit den natürlichen Rhythmen des Universums lebte. Heute, in unserer "modernen" Welt, haben wir diese einstmals natürliche Beziehung zu den universellen Rhythmen in uns verloren. Durch chemische Geburtenkontrolle, stressige Jobs, weniger Natur, mehr Beton etc. hat sich unsere Gesellschaft von der ursprünglichen Natur weg und zu einer künstlichen Natur hin konditionieren lassen. Wir unterliegen heutzutage, aus vielerlei und allesamt plausibel klingenden "guten" Gründen, dem Glauben, dass wir keine andere Wahl haben, als weiterhin zu "funktionieren" und dass wir keine Zeit zur Verfügung haben, unsere eigene ursprüngliche Natur kennenzulernen, unsere Intuition zu entfalten und nach ihr zu leben. Doch was wäre, wenn es in jeder Frau, egal wie alt, eine rudimentäre Erinnerung an diese Verbindung zu ihrer ursprünglichen Natur gibt? Was wäre, wenn es einen Funken, der nicht aufhört zu glühen oder wenn eine leise Stimme existiert, die sich nicht zum Schweigen bringen lässt, die sagt "es gibt da einen anderen Weg...zurück zu deiner ur-eigenen Natur". Als Autorinnen dieses Buches haben wir nicht nur diese Stimme gehört, wir sind ihr auch gefolgt. Nun laden wir dich herzlich ein, an unseren Erlebnissen auf der Reise zurück zu unserer eigenen Weiblichkeit teilzuhaben. Mögen unsere Erfahrungen dazu beitragen, dass du deine eigenen zyklischen Rhythmen verstehst, du dich wieder verbunden mit dir und der Natur fühlen kannst, und dass du Inspiration findest, wie du dich in den verschiedenen Phasen deines Zyklus am besten unterstützen kannst.

Mögen wir gemeinsam dazu beitragen, dass unsere Kinder und weibliche Verwandte lernen, sich selber besser zu verstehen und ihren natürlichen Rhythmen zu vertrauen.

Vereint in weiblicher Kraft, Martha, Denise & Silke

2. Einleitung

Unser Menstruationszyklus wurde früher "Mondzyklus" genannt, ganz einfach, weil unser Zyklus synchron mit dem Mondzyklus verläuft bzw. verlaufen ist. Doch was bedeutet das genau?

Obwohl der Artikel im deutschen männlich ist, repräsentiert der Mond das Weibliche, während die Sonne für das Männliche steht.

Interessanterweise sind in anderen Sprachen wie zB. Spanisch die Artikel für Mond und Sonne umgekehrt: da ist der Mond "weiblich" und die Sonne "männlich"! Im Durchschnitt braucht ein Mondzyklus ungefähr 29 Tage -

und das ist ebenfalls die durchschnittliche Zeit für eine Frau, ihren Menstruationszyklus zu durchlaufen. Dieser Zyklus besteht aus vier Phasen, die früher wie folgt mit den Mondphasen zusammenhingen:

Die Prämenstruelle Phase ging mit dem abnehmenden Mond einher

Die Blutungsphase mit dem Neumond

Die Follikelphase (vor dem Eisprung) fand bei zunehmendem Mond statt und

Die Eisprungsphase bei Vollmond

Wie wir nun allerdings beobachten können, gibt es heute diese schöne "Regelmässigkeit" in unseren Zyklen nicht mehr oder nur begrenzt - jede Frau hat ihren eigenen (un-) regelmässigen Zyklus - und das ist auch in Ordnung! Das bedeutet allerdings nicht, dass daran nichts verändert werden kann. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass sich Zyklen durchaus regulieren können:

“ So wie Grossmutter Mond die Weberin der Gezeiten ist (das Wasser oder das Blut unserer Erdmutter), so folgen die Zyklen der Frauen dem Rhythmus dieser Weberei: wenn Frauen in einem gemeinsamen Raum zusammenleben, beginnen ihre Körper, ihre Menstruation zu regulieren, und alle haben schliesslich gleichzeitig ihre Mondzeit.

Dieser natürliche Rhythmus ist eines der Bande der Schwesternschaft.” Aus: Sacred Path Cards - The discovery of Self through Native teachings von Jaimie Sams.

Früher haben Frauen eng zusammengelebt, haben sich Arbeit und Kindererziehung untereinander aufgeteilt und somit waren auch ihre Zyklen aufeinander eingestellt - heute ist das alles eher eine Seltenheit. Möge dieses Buch dir ein Schlüssel zu einem besseren Verständnis deiner eigenen zyklischen Rhythmen, zu einer tieferen Verbundenheit mit deinem Mutterleib, deiner Weiblichkeit und wahren Natur sein.

Wie sieht nun der Zusammenhang zwischen unserem Menstruationszyklus und den ursprünglichen Rhythmen der Natur aus? Was wäre, wenn sich die äußerlichen 4 Jahreszeiten auch in dem Körper einer Frau wiederfänden?

Diese Frage möchte ich von Vanessa Holliday¹ beantworten lassen, die mir liebenswerterweise die Erlaubnis gegeben hat, ihre bereits veröffentlichte Arbeit ins Deutsche zu übersetzen und in diesem Buch zur Verfügung zu stellen.

¹“The Cyclical Woman’s Guide” von Vanessa Holliday:
<https://www.vanessaholliday.com/cyclical-womans-guide>

Ich lade dich ein, beim Lesen dieses Kapitels immer wieder einmal innezuhalten und tief in dich hineinzuspüren: erkennt dein Körper oder deine Seele diese natürliche Magie wieder? Hast du irgendeine Form der Resonanz, der Wiedererkennung? Von diesem Ort der spielerischen Neugier und Akzeptanz für alles, was sich gerade "zeigt", verbindest du dich tiefer mit deiner eigenen inneren Gebärmutterweisheit und entwickelst ein tieferes Verständnis für die Mondmysterien.

Die 4 inneren Jahreszeiten

Innerer Winter: die 1. Woche unseres Menstruationszyklus findet von Tag 1-6 statt, wenn wir das Blut, das sich in den vergangenen Wochen angesammelt hat, loslassen. In dieser Zeit verkörpern wir auf natürliche Weise den Archetyp der weisen Frau/Krone/Visionärin. Diese Phase des "Todes" ist symbolisch für die Reinigung, da wir alte Energien loslassen, die unser Körper aus dem vorherigen Zyklus in sich trägt.

Innerer Frühling: die zweite Woche unseres Menstruationszyklus liegt zwischen dem 7. und 13. Tag, wenn wir in die prä-Ovulationsphase eintreten. In dieser Zeit sind wir auf den Archetypus der Jungfrau ausgerichtet. Der innere Frühling ist eine Zeit, in der wir unsere Kreativität anzapfen können. Wenn wir in unsere Bewegungsphase eintreten, sind wir bereit, wieder in die Welt hinauszugehen - die perfekte Zeit, um uns für neue Projekte oder Pläne zu öffnen und den kommenden Monat zu organisieren.

Innerer Sommer: die 3. Woche unseres Menstruationszyklus liegt normalerweise zwischen dem 14. und 21. Tag, unserer Ovulationsphase. In dieser Zeit verkörpern wir auf natürliche Weise den Archetypus der nährenden Mutter/Heilerin. Dies ist die Phase, in der unsere Fruchtbarkeit und Sexualität erhöht sind. Wir fühlen uns vielleicht auch sozialer, da unsere Energie ausdrucksstärker und nach außen gerichtet ist.

Innerer Herbst: Woche 4, die letzte Woche unseres Menstruationszyklus, liegt zwischen dem 22. und 29. Tag, während der Lutealphase. Wir kommen jetzt wieder zur Ruhe und verkörpern den Archetyp der wilden Frau. Diese Phase erfordert, dass wir uns nach innen wenden, da wir in dieser Zeit vielleicht voller Inspiration sind und eher dazu neigen, unsere kreativen Ideen zu verfolgen.

Im Folgenden möchte ich nun noch etwas näher auf den inneren Winter eingehen:

Aus den persönlichen Erfahrungen der Autorinnen dieses Buches, ist die Zeit der inneren Einkehr eine wichtige, wenn nicht sogar die wichtigste Zeit in unserem Zyklus! Gerade als Frauen in unserer schnelllebigen Zeit, haben wir es verlernt, auf die ganz natürlichen Bedürfnisse unseres eigenen Körpers nach Rückzug, Reflexion, Loslassen und Selbstliebe zu hören. Selbst wenn wir noch in der Lage sind, die Signale unseres Körpers wahrzunehmen, so unterliegen wir doch meist einem (auferlegten) Zwang, diese zu ignorieren und weiterhin zu "funktionieren". Uns allen, auch den Männern, wurde erfolgreich suggeriert, dass es

“ selbst-süchtig “ sei, uns eine Auszeit zu gönnen, uns zurückzuziehen und unseren natürlichen Rhythmen zu folgen. Somit schneiden wir uns letztendlich selber von unserer eigenen inneren Kraftquelle ab und beginnen, in immer grösser werdender Disharmonie mit den inneren und äußeren Rhythmen der Natur zu leben. Mit dem Endergebnis, dass wir, wenn wir nicht rechtzeitig den Weg zurück zu unserer wahren Natur finden, krank werden. Für uns Autorinnen beginnt dieser “Weg zurück” in der Stille, in der Zeit unseres bewussten Rückzugs von der Außenwelt, in der wir unsere innere Stimme, auch Intuition genannt, wieder deutlicher hören und alles loslassen können, was uns nicht dienlich ist.... die Zeit unseres inneren Winters.

Der innere Winter - die Zeit der inneren Einkehr

Der Winter ist keine Zeit, in der wir anderen etwas geben, sondern uns selbst. Zu lernen, sich in dieser Zeit selbst zu lieben, ist das gesündeste Verhalten, das wir für uns und unsere Familien annehmen können.

Um sich in dieser Phase am besten zu pflegen, solltest du warme Bäder nehmen, einen Filmabend veranstalten, die Tage mit kreativen Tätigkeiten verbringen, im Bett schreiben oder lesen, schlafen, meditieren, dir selbst liebevolle Massagen geben, ein Nickerchen machen und in der Natur sein. Yin Yoga, Tai-Chi, Tanzen oder andere langsame, körperliche Bewegungen sind allesamt nährnde Möglichkeiten, sich mit dieser Phase des Zyklus zu verbinden. Vielleicht möchtest du dir in dieser Phase 1-2