

Die Menopause als Portal der Kraft

DER KONTROLLIERENDE KO ZYKLUS GROSSMUTTER - ENKEL



Der Ko-Zyklus

Der regulierende Zyklus der fünf Elemente



Regulierend und kontrollierend. Der Ko-Zyklus

Traditionell wird dieses Verhältnis als Beziehung zwischen Großmutter und Enkel bezeichnet.

Während die Mutter im Sheng-Zyklus nährt, begrenzt und orientiert die Großmutter im Ko-Zyklus — gesundes Leben braucht beide Bewegungen.

Ein Element hält ein anderes in Ordnung. Diese regulierende Kraft bewahrt Balance, damit ein Element nicht überhand nimmt. Der Ko-Zyklus erinnert uns daran, dass gesundes Leben aus zwei Bewegungen besteht: aus der Kraft, etwas hervorzubringen, und aus der Fähigkeit, etwas zu begrenzen und die richtige Richtung bestimmen.

Der Ko-Zyklus (auch Ke-Zyklus) fragt nach Begrenzung:

Holz kontrolliert Erde, Erde kontrolliert Wasser, Wasser kontrolliert Feuer, Feuer kontrolliert Metall, Metall kontrolliert Holz.

Für dich in der Menopause: Grenzen setzen, Nein sagen, etwas beenden, galt kulturell oft als weniger selbstverständlich als Wachsen und Geben.

Sheng = „Was nährt mich und was will durch mich weiterwachsen?“

Ko = „Was braucht jetzt eine Grenze, damit meine Energie bei mir bleiben kann?“

Denn die Wechseljahre sind eine Lebensphase, in der die Frage nach Grenzen plötzlich eine völlig neue Bedeutung bekommen kann.

Viele Frauen haben jahrzehntelang gelernt, zu wachsen, zu leisten, zu geben, zu versorgen und weiterzumachen. Die Menopause führt jedoch häufig an einen Punkt, an dem der Körper, die Psyche oder das Leben selbst sagen:

So wie bisher geht es kaum weiter.

Der regulierende Kreislauf: Ke-Zyklus

Was überhandnimmt, braucht liebevolle Ordnung

Wasser kontrolliert Feuer

Wasser begrenzt Feuer, denn Wasser kann Feuer löschen
Ruhe, Kühlung, Schlaf und Essenz regulieren Überhitzung.

Metall kontrolliert Holz

Metall kontrolliert Holz, weil eine Axt oder Säge Holz schneiden und begrenzen kann
Klarheit, Grenzen und Atem ordnen aufsteigende Spannung.

Erde kontrolliert Wasser

Erde kontrolliert Wasser, weil Erde Wasser aufnimmt, eindämmt und seinem Fluss eine Form gibt
Mitte, Rhythmus und Nahrung geben Halt bei Angst und Überflutung.

Feuer kontrolliert Metall

Feuer kontrolliert Metall, weil Hitze Metall schmilzt und formbar macht
Wärme löst Starre und lässt Emotion wieder fließen.

Holz kontrolliert Erde

Holz kontrolliert Erde, weil Wurzeln die Erde durchdringen
Bewegung bringt festgefahrene Schwere in Gang.

Wasser kontrolliert Feuer

Von Wut und Aufbruch zu Freude und Lebendigkeit

Wasser



Feuer

Wasser verhindert, dass Feuer außer Kontrolle gerät. Gleichzeitig braucht Feuer ausreichend Kraft, damit Wärme, Licht und Lebendigkeit entstehen.

Zu viel Wasser kann das Feuer löschen. Zu wenig Wasser kann dazu führen, dass das Feuer zu stark lodert. Angst und Vorsicht können Begeisterung regulieren. Ein gewisses Bewusstsein für Gefahr schützt uns vor blindem Überschwang. Eine Frau, die niemals Angst wahrnehmen würde, könnte jede Grenze übergehen, Risiken unterschätzen und sich permanent verausgaben.

Umgekehrt kann übermäßige Angst Lebensfreude, Offenheit und Kontakt einschränken.

Manche Frauen erleben in der Perimenopause plötzlich innere Unruhe, Herzklopfen, nächtliches Aufschrecken, Angst oder eine neue Form existenzieller Unsicherheit. Gleichzeitig können Schlafstörungen und vasomotorische Symptome das Nervensystem zusätzlich beanspruchen.

Der Ko Zyklus fragt:

Ist genügend Wasser vorhanden, um das Feuer zu halten?

Ist genügend Ruhe da, um Aktivität zu regulieren?

Gibt es Regeneration oder brennt die Frau ständig weiter?

Wie viel Ruhe erlaubst du dir?

Wie viel Energie verbrauchst du?

Wo lebst du dauerhaft über deiner eigenen Kapazität?

Und was geschieht mit deiner Lebensfreude, wenn dein System ständig im Alarmzustand ist?

Das Ziel lautet weder möglichst viel Wasser noch möglichst viel Feuer.

Notizen

Feuer kontrolliert Metall

Wärme bringt Beweglichkeit

Feuer



Metall

Wenn jedoch alles zu Metall wird, kann das Leben eng werden. Regeln werden zu Starrheit. Ordnung wird zu Kontrolle. Rückzug wird zu Isolation. Trauer verliert ihre Bewegung.

Feuer bringt Wärme hinein.

Ein Gespräch.

Ein Lachen.

Berührung.

Etwas, das das Herz wieder öffnet.

Du kannst den Abschied von deiner Fruchtbarkeit spüren und gleichzeitig eine völlig neue Sexualität entdecken.

Du kannst um eine alte Identität trauern und dabei merken, wie lebendig du ohne diese Rolle wirst.

Notizen

Metall kontrolliert Holz

Grenzen geben Wachstum eine Form

Metall



Holz

Eine Axt schneidet Holz. Ein Schnitt begrenzt das Wachstum. Gleichzeitig kann ein gezielter Rückschnitt eine Pflanze sogar kräftiger werden lassen.

Holz steht für Wachstum, Bewegung, Pläne, Vision, Entscheidung und Durchsetzung. Metall steht für Grenze, Klarheit und Auswahl.

Vielleicht konntest du mit 30 gleichzeitig einen Beruf aufbauen, Kinder großziehen, Freundschaften pflegen, Sport machen, organisieren, reisen und für alle erreichbar sein.

Mit 48 oder 52 sagt das Metall:

Wähle.

Nicht jeder Ast muss weiterwachsen.

Nicht jede Idee braucht Umsetzung.

Wenn Metall Holz gut kontrolliert, bekommt Wachstum eine Richtung.

Wenn Metall zu stark wird, kann es Holz hingegen regelrecht abschneiden.

Dann fehlt Mut zum Neubeginn. Die Frau hält sich zurück, obwohl sie längst spürt, dass etwas Neues entstehen möchte. Regeln, Angst vor Fehlern oder übertriebene Selbstkritik können jeden neuen Impuls sofort ersticken.

Ist Metall zu schwach, kann Holz grenzenlos expandieren. Ein Projekt folgt auf das nächste, die Frau ist ständig unterwegs, übernimmt neue Aufgaben und findet kaum eine Mitte.

In den Wechseljahren kannst du phasenweise beide Seiten erleben.

Notizen

Holz kontrolliert Erde

Aktivität und Selbstbehauptung begrenzen das endlose sich Sorgen

Holz



Erde

Pflanzen durchdringen mit ihren Wurzeln den Boden.
Gleichzeitig stabilisieren Pflanzen den Boden und verhindern Erosion.
Du findest hier eine Beziehung, die Balance braucht.

Wird Holz sehr stark, kann Aktivität die Erde regelrecht überwuchern.
Vielleicht hast du unzählige Projekte, triffst ständig Entscheidungen, befindest dich permanent „auf dem Sprung“ und findest kaum Gelegenheit, etwas wirklich reifen zu lassen.

Wie viele Frauen leben genau so? Lebst du so?
Aus der Perspektive dieses Modells kann zu viel Holz die Erde bedrängen:
Zu viel Bewegung zerstört die Mitte.
Umgekehrt bringt eine schwache Holz-Kraft die Schwierigkeit, sich durchzusetzen.
Dann kann Erde übermäßig werden: permanent für andere sorgen, sich Gedanken über jeden machen, grübeln und die eigenen Bedürfnisse hinten anstellen

Die wichtigste Frage:

In der Menopause bemerkst du plötzlich:

Ich möchte mich um mich kümmern, aber ich weiß gar nicht mehr, was ich brauche.

Das ist eine zentrale Erde-Holz-Frage.

Die Erde sagt: Ich versorge.
Das Holz fragt: Wen?

Notizen

Erde kontrolliert Wasser

Wieviel Trauer schlummert in dir?

Erde



Wasser

Das klassische Bild ist der Damm. Erde hält Wasser in einem Bett. Sie gibt ihm Grenzen und Richtung. Ohne Begrenzung kann Wasser überschwemmen. Ist der Damm jedoch vollkommen undurchlässig und kontrolliert jeden Tropfen, verliert das Wasser seine natürliche Bewegung.

Manche Frauen reagieren auf den inneren Wandel, indem sie noch mehr organisieren. Doch manchmal liegt unter all dieser Organisation ein Wasser, vor dem die Frau Angst hat.

Was fühle ich, wenn ich aufhöre zu funktionieren?

Wie viel Trauer liegt eigentlich in mir?

Wie viel Wut?

Wie viel Angst?

Wer bin ich, wenn meine bisherigen Rollen sich verändern?

Eine starke Erde verhindert, dass dich deine Gefühle überrollen.

Starke Angst, Panikzustände, anhaltende depressive Symptome oder massive Schlafprobleme können ein Ausdruck von einem außer Kontrolle geratenem Wasser Element sein.

Notizen

Zur Einordnung: Gefühle im Ko-Zyklus

Jedes Gefühl besitzt eine Funktion — Wut mobilisiert, Freude verbindet, Sorge ermöglicht Fürsorge, Trauer begleitet Abschied, Angst schützt. Für die Behauptung, unterdrückte Gefühle würden unmittelbar Krankheiten wie Diabetes verursachen, gibt es keine wissenschaftliche Grundlage — Erkrankungen sind multifaktoriell, Emotionen ein Teil eines komplexen biopsychosozialen Systems.

