

Die Menopause als Portal der Kraft

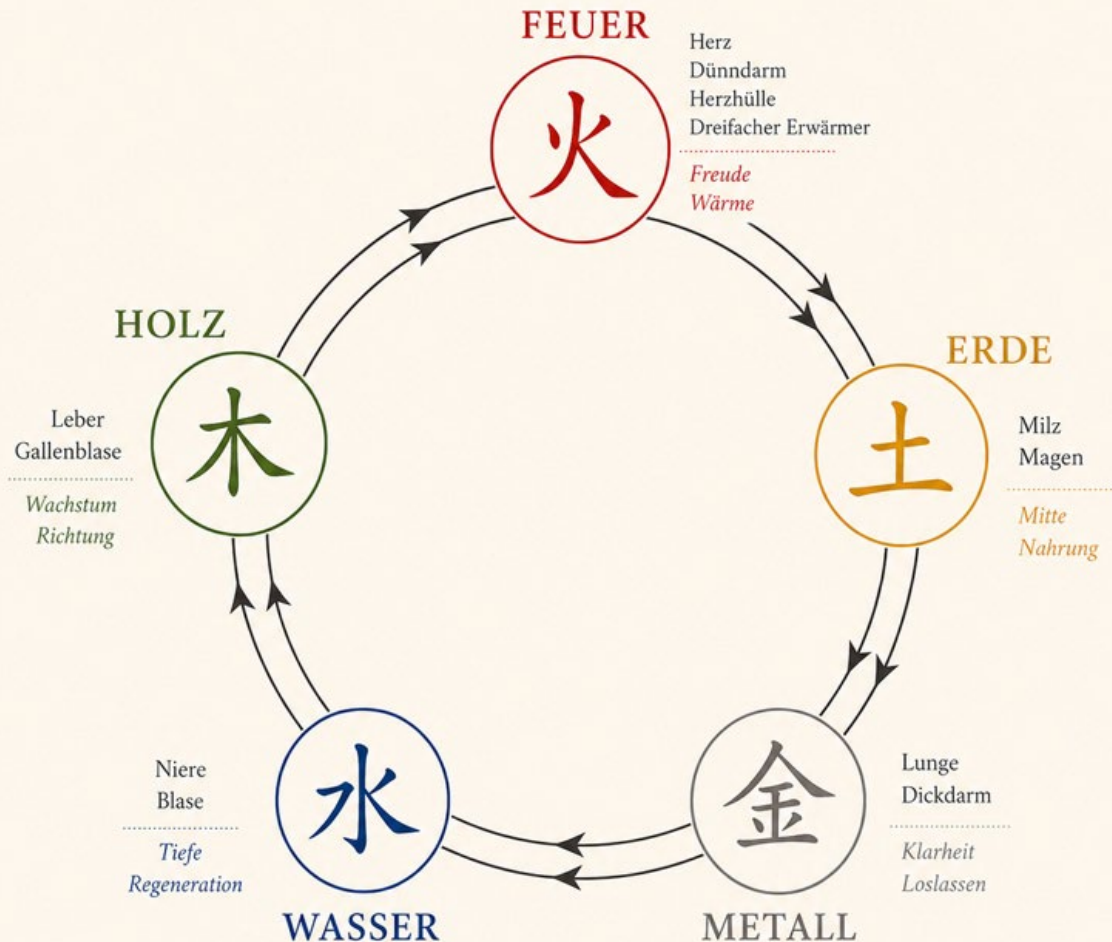
DER ENTZIEHENDE/ERSCHÖPFENDE ZYKLUS DER CHENG ZYKLUS



Der Cheng-Zyklus — wenn der Sohn der Mutter Kraft entzieht

Der Zyklus des Entziehens

Wenn der Sohn der Mutter Kraft entzieht



Keine eigenständige Bewegung wie Sheng oder Ko, sondern eine Störung des Sheng-Zyklus selbst: Verlangt der Sohn dauerhaft mehr, als die Mutter geben kann, erschöpft er seine eigene Quelle.

Reihenfolge, dem Sheng-Zyklus entgegengesetzt:

Holz erschöpft Wasser,
Feuer erschöpft Holz,
Erde erschöpft Feuer,
Metall erschöpft Erde,
Wasser erschöpft Metall.

Spürst du es?

Ich habe sehr lange sehr viel gegeben.
Jahrelang war es kaum eine Belastung — bis
die Perimenopause derselben Lebensweise
einen anderen Preis gab.

Die fünf Beziehungen des Entziehens

Holz entzieht Wasser

Unaufhörliches Wachsen-Wollen zehrt an den Reserven, aus denen es gespeist wird.

Feuer entzieht Holz

Jahrzehntelange emotionale Wärme nach außen kostet den Kontakt zur eigenen Richtung.

Erde entzieht Feuer

Dauerhafte, einseitige Fürsorge zehrt die eigene Freude langsam auf.

Metall entzieht Erde

Ordnung als permanentes Optimierungsprojekt macht Gesundheit selbst zur Belastung.

Wasser entzieht Metall

Chronische Angst schwächt die Fähigkeit zu klarer Abgrenzung — alles dringt ein.

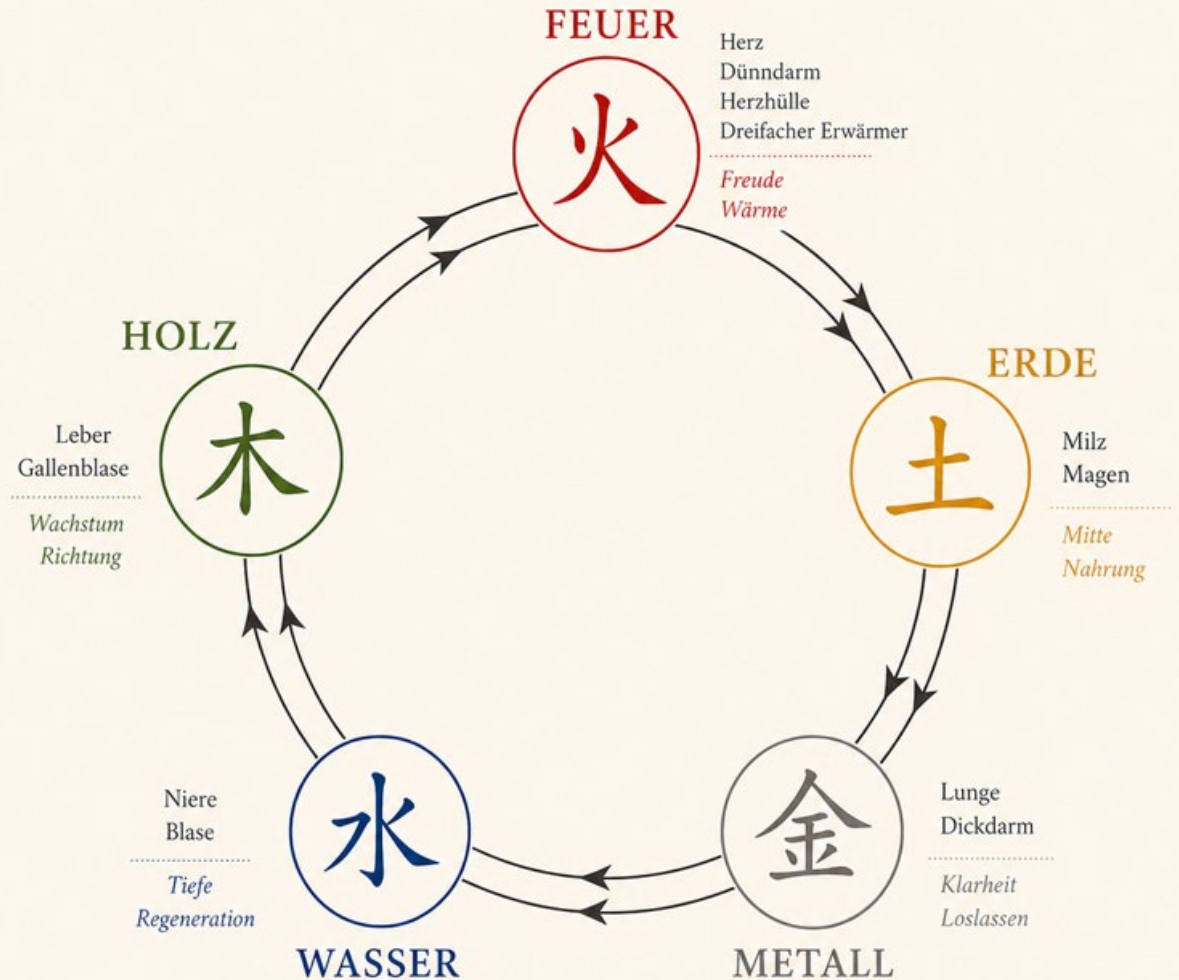


Zur Einordnung

Auch der Cheng-Zyklus ist ein symbolisches Modell, keine biochemische Erklärung. Anhaltende oder starke Erschöpfung kann zahlreiche medizinische Ursachen haben — u. a. Schilddrüsenfunktion, Eisenmangel, Schlafstörungen, Depression — und wenn du es ärztlich abklärst, weißt du Bescheid.

Der Zyklus des Entziehens

Wenn der Sohn der Mutter Kraft entzieht



Ernährung und Lebensstil: Energieökonomie

Iss so, dass dein Körper versorgt wird — nicht so, dass er ständig Disziplin beweisen muss.

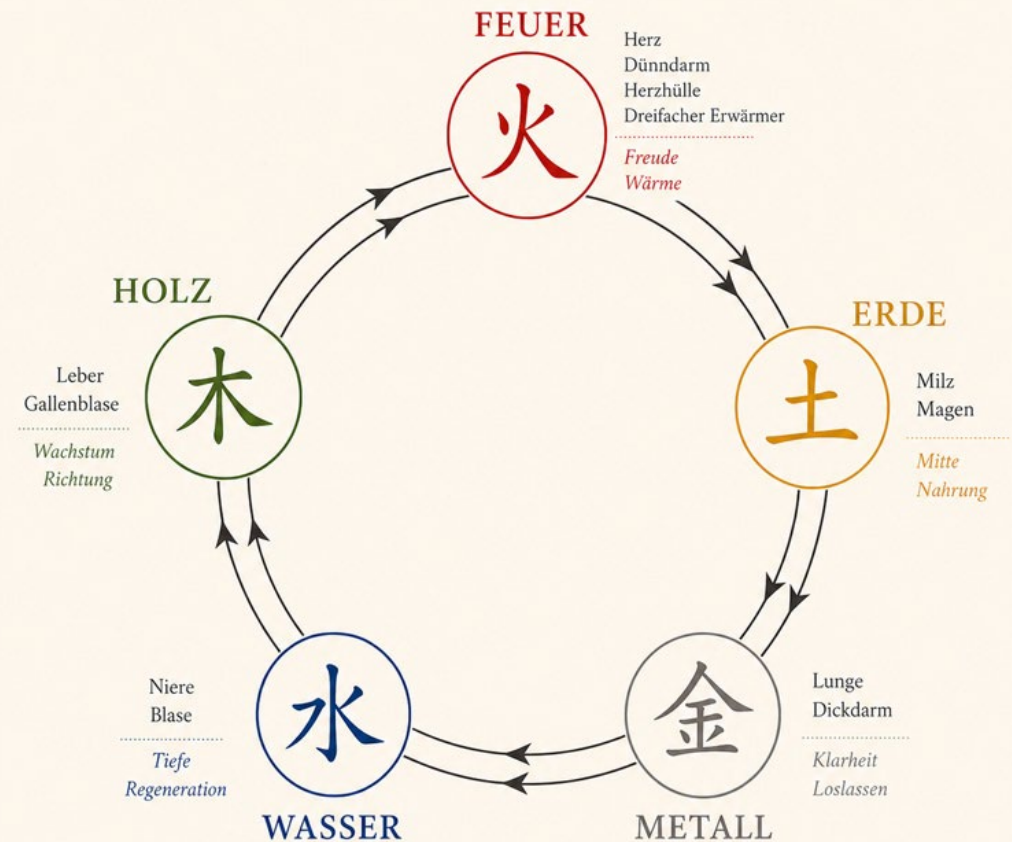
Ausreichend Protein für den Muskelerhalt, Calcium und Vitamin D für die Knochen, eine ballaststoffreiche, pflanzenbetonte Ernährung für Herz und Stoffwechsel.

Training braucht Regeneration. Soziale Nähe braucht Zeit allein. Fürsorge braucht Grenzen.

Was gibt dir Kraft, was kostet dir Kraft?
Was kostet sehr viel, während es dir kaum etwas zurückgibt?

Der Zyklus des Entziehens

Wenn der Sohn der Mutter Kraft entzieht



Mutter und Sohn im Cheng Zyklus

Die Mutter nährt

Das vorhergehende Element gibt Kraft, Substanz und Richtung an das nächste weiter.

Was in deinem Leben verbraucht inzwischen mehr Energie, als es dir zurückgibt?

Der Sohn nimmt zu viel

Das folgende Element nimmt mehr als das vorhergehende geben kann.

Der Sohn verlangt dauerhaft mehr, als die Mutter geben kann.

Die Menopause

Du bist erschöpft und es fühlt sich diffus an.
Du weißt nicht, wo diese Erschöpfung anfang und wann sie aufhört.

Holz entzieht dem Wasser

Von Wut und Aufbruch zu Freude und Lebendigkeit

Wasser



Holz

Wenn Holz dem Wasser die Kraft entzieht

Normalerweise nährt das Wasser das Holz.

Du ruhst, sammelst Kraft und daraus entsteht Bewegung.

Du schläfst, regenerierst und hast am nächsten Tag Energie. Und dann bemerkst du: Deine Reserven reichen kaum noch so selbstverständlich wie früher.

Das Holz zieht am Wasser.

Chronischer Stress, Schlafmangel, hohe Belastung und menopausale Symptome verstärken sich gegenseitig.

Wie kannst du den Stress aus deinem Leben entfernen?

Wie kannst du hohe Belastungen verringern?

Wenn du dein Holz erhalten möchtest, musst du das Wasser schützen, aus dem dieses Holz lebt.

Wie kannst du dein Wasser schützen?

Notizen

Feuer entzieht dem Holz

Wieviel verbrennst du?

Feuer



Holz

Holz ist die Mutter des Feuers.

Holz erzeugt Brennstoff. Feuer verbraucht ihn. Vielleicht kennst du Menschen, die für alles brennen. Sie können kaum Nein sagen, wenn jemand sie braucht. Von außen wirkt das lebendig.

Doch irgendwann fragt das Holz: **Woher soll ich eigentlich noch Brennstoff nehmen?**

Vielleicht hast du über Jahrzehnte sehr viel emotionale Energie nach außen gegeben.

Du warst die Person, die Wärme erzeugt. Das ist Feuer.

Aber vielleicht war dein eigenes Holz irgendwann kaum noch gefragt.

Was willst du? Was ist dein Plan? Wohin möchtest du?

Was möchtest du entwickeln?

Wenn Feuer dauerhaft Holz verbraucht, kann irgendwann eine Frau entstehen, die zwar für viele Menschen Wärme produziert, aber kaum noch weiß, was sie selbst möchte.

Wie viel deiner Lebensenergie fließt in Beziehung – und wie viel bleibt für deinen eigenen Weg?

Notizen

Erde entzieht dem Feuer

Erde



Feuer

Wenn Erde dauerhaft sehr viel braucht, erschöpft sie das Feuer.
Die Frau, die sich über viele Jahre um ihre Familie sorgt, ständig mitfühlt und für alle da ist – verliert ihre Freude irgendwann an dem, was sie täglich tut.

Viele Frauen werden in einer Erde-Rolle sozialisiert.
Du sorgst dich. Du kümmerst dich. Du denkst voraus.
Du hältst das soziale Gefüge zusammen. Du bist emotional verfügbar.
Das kann eine große Gabe sein.
Doch Fürsorge besitzt eine Schattenseite, wenn sie dauerhaft einseitig wird.
Dann ernährt die Erde alle.
Und das Feuer der Frau wird immer kleiner.

Wo ist deine Freude geblieben?
Was macht dir Spaß?
Wann machst du etwas allein deshalb, weil es dich lebendig macht?

**Was nährt
dein
Feuer?**

Notizen

Metall entzieht der Erde

Alles wird über-optimiert

Metall



Erde

Erde nährt, Metall verdichtet. Wenn Metall sehr stark wird, kann das Leben zu einem permanenten Optimierungsprojekt werden.

Alles muss korrekt,
kontrolliert,
geplant und
organisiert sein.

Das Erdelement braucht jedoch auch Genuss, Regelmäßigkeit und das Gefühl, versorgt zu sein.

Was nährt dich?
Wo kannst du
Kontrolle
aufgeben?

Notizen

Wasser entzieht dem Metall

Totale Reizüberflutung

Wasser



Metall

Was passiert, wenn eine Frau über lange Zeit sehr tief in Angst, Unsicherheit oder existenzieller Belastung lebt?

Dann kann irgendwann die Fähigkeit zur klaren Abgrenzung schwächer werden.

Alles dringt ein.

Nachrichten.

Probleme anderer Menschen.

Angst vor Krankheit.

Angst vor dem Altern.

Was gehört zu dir – und was gehört zu den anderen?

Welche Angst ist wirklich deine?

Welche Information musst du überhaupt aufnehmen?

Wo brauchst du eine Grenze?

Notizen

Die Energiebilanz

Die Menopause - Eine Zeit der Buchhaltung

Was gibt dir Kraft?

Was kostet Kraft?

Was kostet sehr viel und gibt sehr wenig zurück?

Welche Aufgabe erledigst du seit Jahren aus Gewohnheit?

Welche Beziehung lebt hauptsächlich davon, dass du gibst?

Welche Verantwortung gehört eigentlich längst jemand anderem?

Welche Anforderungen stellst du selbst an dich?

Ernährung als Schutz der Mutter

Gerade beim Zyklus des Entziehens ist Ernährung besonders wichtig.

Denn, wenn du dein System als eine Landschaft verstehst, die ständig Energie weitergibt, muss irgendwo neue Substanz entstehen.

Eine sinnvolle Ernährung in der Menopause enthält viel Protein, weil Muskelmasse mit zunehmendem Alter leichter verloren geht. Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Eier, Fisch, Milchprodukte beziehungsweise passende pflanzliche Alternativen und andere Proteinquellen können dabei helfen.

Calcium und Vitamin D sind für die Knochen relevant. Die BDA empfiehlt mehrere calciumreiche Portionen täglich und weist auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung hin.

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Bohnen, Linsen, Nüsse und Samen unterstützen eine insgesamt gesundheitsfördernde Ernährung. Eine große Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel kann zudem ein vielfältiges Darmmikrobiom unterstützen.

Bei Hitzewallungen lohnt sich eine individuelle Beobachtung von Alkohol, Koffein und anderen persönlichen Triggern. Starre Verbote lass lieber sein.

Iss so, dass dein Körper versorgt wird –aber verlang nicht die Wahnsinns Disziplin.

Der Lebensstil

Der Zyklus des Entziehens fordert außerdem eine neue Betrachtung von Aktivität. Krafttraining ist in der Menopause wertvoll. Bewegung unterstützt Muskeln, Knochen, Herz-Kreislauf-System und Wohlbefinden. Doch Training braucht Regeneration. Aktivität braucht Schlaf. Sozialer Kontakt braucht Zeit allein. Fürsorge braucht Grenzen.

Und der Entziehungszyklus zeigt, was passiert, wenn eine Seite dauerhaft auf Kosten der anderen lebt. Vielleicht brauchst du deshalb in der Menopause weniger die Frage:
Wie kann ich noch mehr leisten?

Sondern:

Wie verhindere ich, dass das, was mir wichtig ist, mich vollständig aufbraucht?

Eine Quelle, aus der immer nur genommen wird, versiegt irgendwann.

Wenn ich mich selbst genauso nähren würde, wie ich all die Jahre andere genährt habe – wie würde mein Leben dann aussehen?

Notizen