

Die Menopause als Portal der Kraft

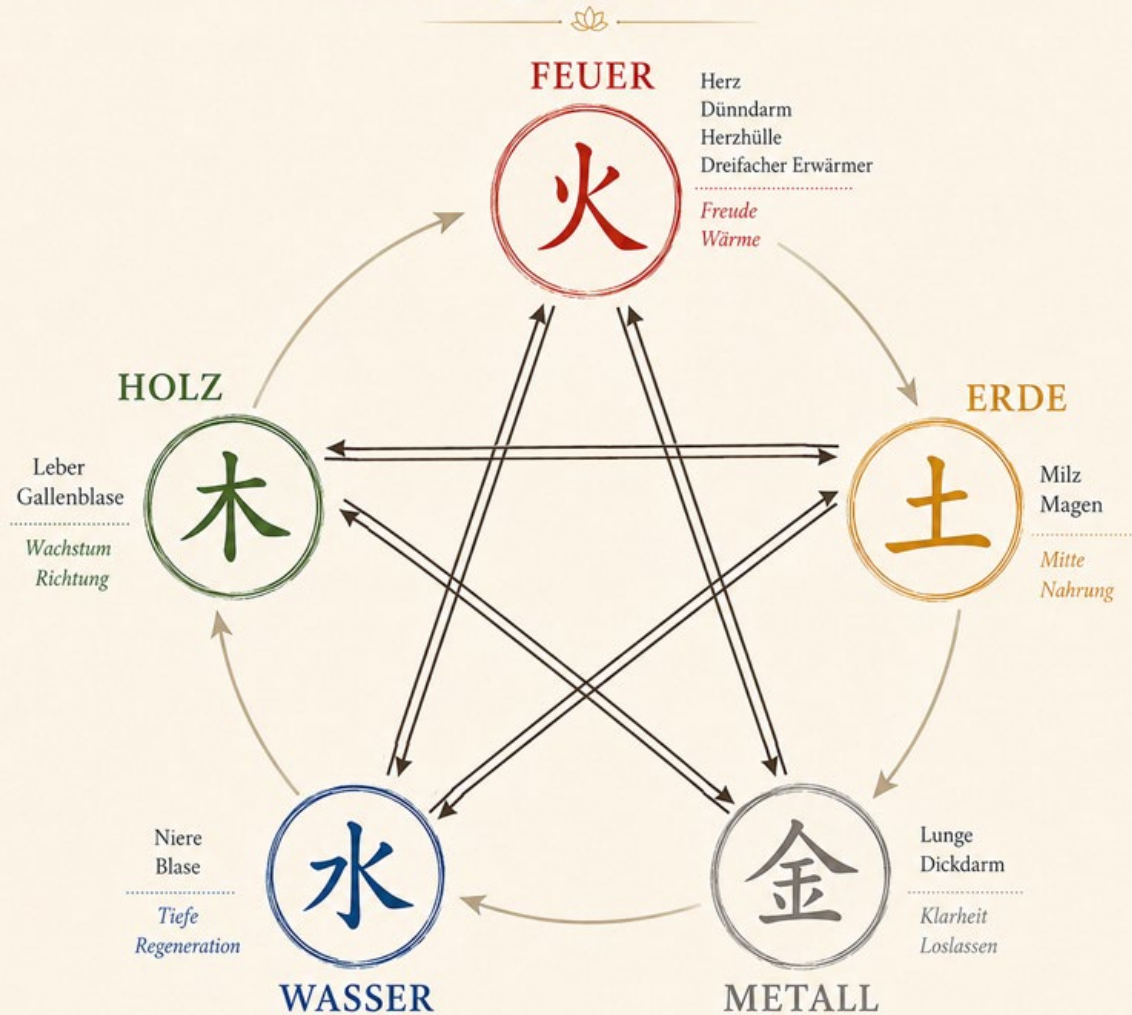
DER AUFLEHNENDE ZYKLUS DER WU ZYKLUS



Der Wu-Zyklus — die Auflehnung

Der Wu-Zyklus der Auflehnung

Wenn der Enkel gegen die Großmutter rebelliert



Der regulierende Zyklus verliert die Wirkung.

Der Wu-Zyklus (international „Insulting Sequence“) beschreibt die Umkehr des Ko-Zyklus: **Wird ein Element übermäßig stark, lehnt sich der Enkel gegen die Großmutter auf.**

Holz gegen Metall,
Metall gegen Feuer,
Feuer gegen Wasser,
Wasser gegen Erde,
Erde gegen Holz.

Es kann sein, dass du während der Menopause erlebst, dass altbewährte Ordnungen plötzlich ihre Kraft verlieren — Muster, die jahrzehntelang funktionierten, tun es nicht mehr.

Die fünf Beziehungen der Auflehnung

Holz ➔ Metall

Leistungsidentität sträubt sich gegen nötigen Abschied — noch ein Projekt, statt loszulassen.

Metall ➔ Feuer

Klarheit wird zu Härte, Rückzug zu Isolation, Trauer verdrängt jede Freude.

Feuer ➔ Wasser

Jede Erschöpfung wird mit noch mehr Aktivität beantwortet, statt Reserven ernst zu nehmen.

Wasser ➔ Erde

Gefühle fühlen sich stärker an als der Boden, der sie halten soll — Angst, Dünnhäutigkeit.

Erde ➔ Holz

Jahrzehntelange Fürsorgerolle blockiert die eigene Richtung — Grübeln ersetzt Bewegung.



Zur Einordnung

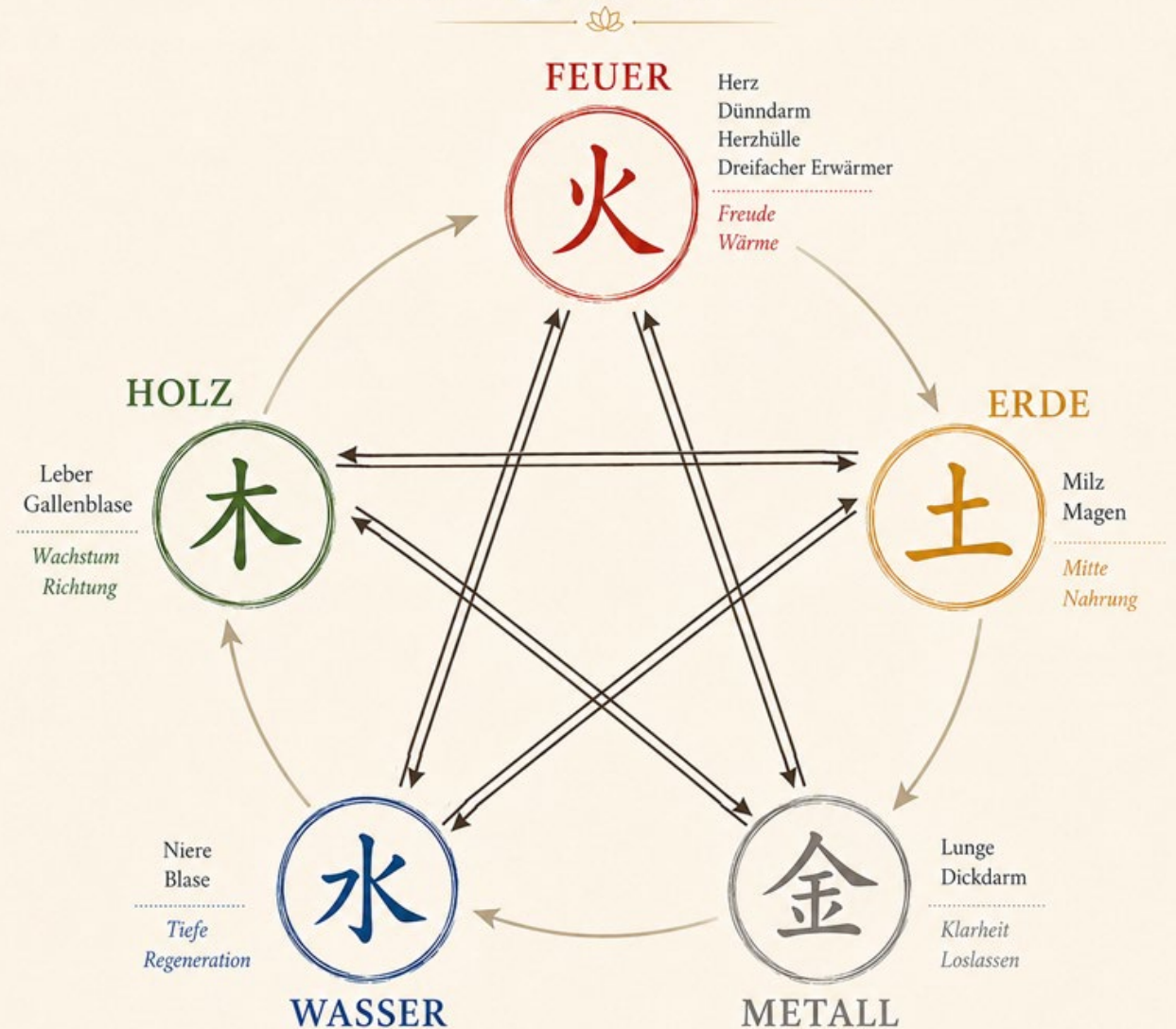
Die fünf Elemente sind kein starres Typensystem — jeder Mensch trägt alle fünf in sich.

Der Wu-Zyklus beschreibt ein Muster für Übermaß.

Starke Angst, Panik oder anhaltende depressive Symptome verdienen fachliche Unterstützung — Leitlinien nennen u. a. menopause-spezifische kognitive Verhaltenstherapie als mögliche Option. Meine Sichtweise schließt auch Aufstellungen in Verbindung mit den AhnInnen ein.

Der Wu-Zyklus der Auflehnung

Wenn der Enkel gegen die Großmutter rebelliert



Großmutter und Enkel in der Menopause

Die Großmutter reguliert

Normalerweise besitzt die Großmutter Autorität und reguliert den Enkel. Wird der Enkel jedoch übermäßig stark oder verliert die Großmutter ihre Kraft, kann sich das Verhältnis umkehren. Der Enkel beginnt, gegen die Großmutter zu wirken.

Der Enkel lehnt sich auf

Der Enkel wird so stark, dass die Großmutter ihn nicht mehr kontrollieren kann und er beginnt gegen die Grenzen und die innere Orientierung zu arbeiten.

Dieses Auflehnen verursacht Angst. Hier können die Panikattacken entstehen.

Die Menopause

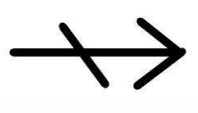
Körperzeichen eskalieren und du weißt nicht mehr, wo oben und unten ist.
An diesem Punkt laufen die Frauen dann verzweifelt zur Frauenärztin wegen der Hormontherapie.

Wo gerät deine bisherige innere Ordnung durcheinander?

Holz lehnt sich gegen Metall auf

Das Holz möchte etwas beenden und das Metall sagt: WEITER!

Holz



Metall

Metall gibt dem Holz Grenze. Eine Axt beschneidet einen Baum. Ein Rückschnitt verhindert ungeordnetes Wachstum und gibt der Pflanze eine Form.

Im Zyklus der Auflehnung dreht sich diese Beziehung um. Holz wird so stark, dass es sich gegen Metall richtet.

Wenn dein gesamtes Leben von Karriere, Leistung, Entscheidungen und Durchsetzung geprägt ist, ist Holz permanent aktiv. Wird diese Identität irgendwann infrage gestellt, kann der Übergang in Metall – also Abschied, Loslassen und Neuordnung – außerordentlich schwer werden und die Menopause zeigt dir das auf.

Vielleicht hast über die Jahre gelernt, deinen Wert aus Leistung zu beziehen. Du hast aufgebaut, organisiert, geführt, entschieden, funktioniert und Verantwortung getragen. Und dann kommt eine Lebensphase, die plötzlich andere Fähigkeiten verlangt.

Weniger Expansion.

Mehr Auswahl.

Weniger „Was kann ich noch schaffen?“

Mehr „Was davon ist mir überhaupt noch wichtig?“

Genau hier rebelliert das Holz gegen Metall.
Und du machst weiter.

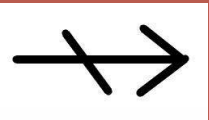
Welche
Version von
dir versuchst
du weiter am
Leben zu
halten,
obwohl ihre
Zeit vielleicht
erfüllt ist?

Notizen

Metall lehnt sich gegen Feuer auf

Wenn dein Herz hart und gefühllos wird

Metall



Feuer

Wärme macht Metall formbar. Emotional bringt Feuer Wärme, Freude, Kontakt und Beziehung in die eher klare, strukturierende und loslassende Qualität des Metalls. Im Auflehnungszyklus richtet sich Metall gegen Feuer.

Übertragen auf die emotionale Ebene bedeutet dies, dass Klarheit zu Härte wird. Grenze wird zu Abschottung. Rückzug wird zu Isolation. Trauer wird so dominant, dass Freude kaum noch Raum bekommt.

Gerade in der Menopause gibt es reale Gründe für Trauer.

Vielleicht verändert sich dein Körper und du erkennst dich zeitweise kaum wieder.

Vielleicht verabschiedest du dich von deiner Fruchtbarkeit.

Vielleicht werden deine Kinder selbstständig.

All das darf Trauer auslösen.

Metall hilft dir, Abschied zu nehmen.

Doch Metall, das sich gegen Feuer auflehnt, kann irgendwann sagen:

Ich öffne mich lieber gar nicht mehr.

Dann wird aus Klarheit Schutz.

Aus Schutz wird Härte.

Aus Härte wird Distanz.

Welche Momente erfüllen dein Herz mit Liebe, Wärme, Mitgefühl?

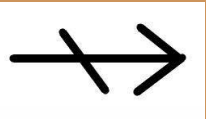
Die Aufgabe lautet nicht, Trauer wegzumachen. Sie darf durch dich hindurchgehen, ohne das gesamte Feuer deines Lebens zu übernehmen.

Notizen

Feuer lehnt sich gegen Wasser auf

Vom Kümmern zum Loslassen und Klären. Aus Fülle entsteht Essenz.

Feuer



Wasser

Normalerweise kontrolliert Wasser das Feuer.

Wasser kühlt. Wasser sammelt. Wasser ermöglicht Ruhe und Regeneration.

Im Zyklus der Auflehnung richtet sich Feuer gegen Wasser.

Das ist für die Menopause besonders interessant, weil Feuer und Wasser häufig sehr deutlich erlebt werden.

Viele Frauen kennen Hitze, Nachtschweiß, Herzklopfen und Schlafunterbrechungen. Medizinisch sprechen wir bei Hitzewallungen und Nachtschweiß. Sie entstehen aus Veränderungen der Temperaturregulation während der hormonellen Transition und können von Herzklopfen, Schweiß, Frösteln und manchmal auch Angst begleitet sein. Emotional können wir Feuer gegen Wasser noch weiter denken.

Feuer sagt: Mach weiter.

Wasser sagt: Geh nach innen.

Feuer sagt: Sei aktiv.

Wasser sagt: Ruhe.

Feuer will Kontakt und Außenorientierung.

Wasser zieht sich zurück und sammelt.

Der Körper verlangt in der Menopause phasenweise nach mehr Wasser. Mehr Schlaf. Mehr Ruhe. Mehr Rückzug. Mehr Regeneration.

Wenn Feuer gegen Wasser rebelliert, wird jeder Erschöpfungszustand mit noch mehr Aktivität beantwortet.

Müde? Kaffee.

Erschöpft? Durchhalten.

Überfordert? Noch besser organisieren.

Schlecht geschlafen?

Trotzdem das gesamte Programm.

AUFGABE:

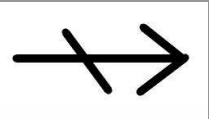
Nimm deine Reserven sehr ernst und schau, dass du einen Extrapolster Energie hast.

Notizen

Wasser lehnt sich gegen Erde auf

Von Trauer und Abschied zu Stille und Essenz. Loslassen führt dich in die Tiefe.

Wasser



Erde

Im normalen Ko-Zyklus kontrolliert Erde das Wasser. Das Bild ist ein Flussbett oder ein Damm. Wasser bekommt Form. Es darf fließen und erhält gleichzeitig Begrenzung. Erde steht für Mitte, Alltag, Nahrung, Versorgung, Stabilität und Boden.

Im Zyklus der Auflehnung richtet sich Wasser gegen Erde richten. Dann fühlt sich das Wasser stärker an als der Boden, der es halten soll. Für die emotionale Erfahrung mancher Frauen in der Perimenopause ist es das Gefühl, plötzlich von Emotionen überschwemmt zu werden. Nachts aufzuwachen und Angst zu haben. Dünnhäutig zu sein. Alter Erinnerungen verursachen Trauer.

Die Fünf-Elemente-Sprache bietet daneben ein Bild:

Das Wasser braucht Erde.

Was erdet dich?
Regelmäßige Mahlzeiten?
Ein Tagesrhythmus?
Natur?
Körperkontakt?
Bewegung?
Ein Gespräch?
Therapie?

Ein Mensch, bei dem du dich sicher fühlst?

Erdung bedeutet hier nicht, tiefe Gefühle wieder wegzudrücken.

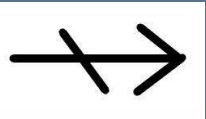
Die Erde soll das Wasser halten, damit es fließen kann. Die Erde hält dich, während die Emotionen durch dich fließen.

Notizen

Erde lehnt sich gegen Holz auf

Aus Angst, Stille und Tiefe entsteht neue Richtung. Der zweite Frühling

Erde



Holz

Im normalen Ko-Zyklus kontrolliert Holz die Erde.

Holz bringt Bewegung in die Erde. Es verhindert, dass Fürsorge zu Stillstand wird. Es hilft dir, Entscheidungen zu treffen, Grenzen zu setzen und ihre eigene Richtung zu verfolgen.

Im Zyklus der Auflehnung richtet sich Erde gegen Holz und die Erde kann dann so dominant werden, dass sie jede Bewegung unterbindet.

Die Erde sagt:

Die anderen brauchen mich. Ich muss mich kümmern. Ich muss dafür sorgen, dass es allen gut geht.

Und Holz fragt:

Und du? Was willst du? Wo möchtest du hin? Welche Entscheidung steht schon seit Jahren an?

Vielleicht besteht eine der größten Auflehnungen in der Menopause darin, dass die jahrzehntelang kultivierte Fürsorgerolle jede neue Richtung verhindert.

Du möchtest etwas verändern, machst dir aber Sorgen um alle anderen.

Du möchtest weniger arbeiten, denkst aber zuerst daran, wer dadurch belastet werden könnte.

Du möchtest eine Grenze setzen und fühlst sofort Schuld.

Du möchtest eine Reise machen, ein Projekt beginnen, allein sein oder deine Sexualität neu entdecken und fragst zuerst: Was werden die anderen davon halten?

Dann rebelliert Erde gegen Holz.

Und vielleicht entsteht deshalb in der Menopause plötzlich so viel Ärger.

Denn das Holz will wieder leben.

Notizen

Die Menopause ist eine Zeit der Neuverhandlung/Neuausrichtung

Welche neue Form des Wachstums entsteht aus dieser Tiefe?

Die Menopause selbst kann eine Phase der Auflehnung sein.

Dein Körper lehnt sich vielleicht gegen einen Lebensstil auf, der lange funktioniert hat. Deine Psyche lehnt sich gegen Rollen auf, die zu eng geworden sind.

Deine Wut lehnt sich gegen jahrzehntelange Anpassung auf. Deine Müdigkeit lehnt sich gegen permanente Leistung auf.

Deine Trauer lehnt sich gegen die Forderung auf, immer positiv zu sein. Deine Angst lehnt sich gegen die Illusion auf, alles kontrollieren zu können.

Und deine Sehnsucht lehnt sich vielleicht gegen ein Leben auf, in dem du selbst zu wenig vorkommst.

Hitzewallungen sind reale körperliche Symptome.

Schlafstörungen sind reale Beschwerden.

Angst kann medizinische und psychologische Behandlung brauchen.

Vaginale Beschwerden, starke Blutungen, Herzrasen oder depressive Körperzeichen gehören gegebenenfalls fachlich abgeklärt.

Und gleichzeitig darfst du fragen:

Was verändert diese Lebensphase in meinem Verhältnis zu mir selbst?

Der neue Lebensstil

Wo ignorierst du deine Grenzen so lange, bis dein gesamtes System beginnen MUSS, dagegen zu rebellieren?

Die tiefere Botschaft für die Frau in der Menopause

Der Zyklus der Auflehnung sollte dir keine Angst machen. Er ist vielmehr ein Modell, um Übermaß zu erkennen.

Vielleicht ist deine Wut gerade sehr stark., aber gleichzeitig musst du deine Wut nicht loswerden. Frage, was sie reguliert, ausbalanciert

Vielleicht ist deine Angst stark, dann frage, was dir Boden gibt.

Vielleicht beherrscht Trauer dein Leben, dann frage, wo wieder etwas Wärme entstehen kann.

Vielleicht sorgst du ununterbrochen für andere, dann frage, welche eigene Richtung dein Holz längst einschlagen möchte.

Vielleicht arbeitest du immer weiter und kannst kaum loslassen, dann frage, welches Metall du brauchst, damit du auswählen kannst, was wirklich wesentlich ist.

Genau darin treffen sich die Zyklen.

Du brauchst Nahrung.

Du brauchst Grenzen.

Und du brauchst die Fähigkeit zu erkennen, wann eine deiner Kräfte so dominant geworden ist, dass sie gegen deine eigene innere Ordnung arbeitet.

Vielleicht liegt darin eine der großen Aufgaben der Menopause.

Der neue Lebensstil

Wo ignorierst du deine Grenzen so lange, bis dein gesamtes System beginnen MUSS, dagegen zu rebellieren?

Du kannst kaum wieder genauso funktionieren wie vorher.

Du darfst deine Kräfte neu ordnen.

Vielleicht wird aus Wut Richtung.

Aus Angst Tiefe.

Aus Trauer Klarheit.

Aus Sorge echte Fürsorge.

Aus Freude wieder Lebendigkeit.

Und vielleicht ist Auflehnung manchmal sogar der Anfang dieser Neuordnung.

Bevor du wirklich bei dir ankommst, muss möglicherweise erst etwas in dir sagen:

So wie bisher will ich mein Leben nicht weiterführen.

Und genau dieser Satz kann der Beginn deiner neuen inneren Ausrichtung sein.

Der Beginn einer neuen Kraft – die zum Portal wird.

Notizen