

# Das spirituelle Geheimnis der Wechseljahre

von Alexandra Klinghammer

*Der Gedanke an die Wechseljahre löst bei Frauen häufig zwiespältige Gefühle aus. Viele, die sich in dieser Lebensphase befinden, haben zwar den Eindruck, dass sie im Vergleich zu früheren Jahren mehr bei sich sind und besser wissen, was sie wollen und was sie nicht mehr wollen. Manche nehmen die körperlichen Veränderungen wie die Abnahme der Elastizität der Haut oder den Verlust der Geschmeidigkeit der Haare, also den sichtbaren Alterungsprozess, noch mit einer guten Portion Gelassenheit hin. Doch wohl fast ausnahmslos alle Frauen, bei denen der Rückgang der weiblichen Geschlechtshormone mit den typischen Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, unruhiger Schlaf, Herzrhythmusstörungen, Stimmungsschwankungen etc.) einhergehen, erleben diese als störend oder gar als Belastung. Plötzlich von einer Hitze-welle durchflutet zu werden, vor allem wenn dies am Arbeitsplatz, beim Einkaufen oder beim gemeinsamen Abendessen mit Freunden und Bekannten oder sonstwo in der Öffentlichkeit passiert, ist vielen unangenehm und lästig.*

**O** bwohl sich in den letzten Jahren ein Bewusstseinswandel vollzogen hat, nach dem das Klimakterium nicht länger als eine Hormonmangelkrankung betrachtet wird und Frauen mit mehr Natürlichkeit den Begleiterscheinungen der Menopause begegnen, wird deren tiefere Bedeutung noch kaum verstanden und daher auch nicht thematisiert. So ist uns die Vorstellung, dass die Wechseljahre nicht nur eine biologische Umstellung sind, sondern im Kern einen spirituellen Prozess darstellen, weitgehend unbekannt.

Die Wechseljahre setzen bei den meistens Frauen um das 50. Lebensjahr ein. Bereits in den Jahren zuvor nimmt die Produktion der weiblichen Hormone jedoch sukzessive ab. Da diese Abnahme schleichend passiert, bekommt Frau davon zunächst wenig bis gar nichts mit. Den Wechseljahren geht in der Regel eine sehr intensive Lebensphase voraus – die landläufig als Midlifecrisis bezeichnet wird.

Astrologisch fällt diese Zeit mit der wichtigen Konstellation des laufenden Uranus in Opposition zu seiner Radix-Position einher, die sich um das 42. Lebensjahr herum ereignet. Diese Zeit wird häufig als sehr herausfordernd erlebt. Meistens ist man im Job und privat stark eingespannt. Familiäre, berufliche und finanzielle Verpflichtungen lassen nur geringen Spielraum für persönliche Bedürfnisse und Vorlieben sowie wenig Zeit für Ruhe und Musse. Wenn die Geleise des Lebens gelegt sind und alles seiner Wege zu gehen scheint, tritt plötzlich Uranus auf den Plan und unterzieht das, was wir errichtet haben und womit wir uns eingerichtet haben, einer Überprüfung. Überall dort, wo wir auf unserem Weg zu sehr von unserem Wesenskern abgewichen sind, zu viele Kompromisse gemacht haben, in überholten Strukturen oder nicht mehr lebendigen Beziehungen feststecken, beginnt Uranus zu stören. Die Folge sind Veränderungen, die wir entweder selbst initiieren oder die uns von aussen aufgedrängt werden. An diese Veränderungen schliesst sich dann eine längere Phase der Umorientierung an, die so lange dauert, bis wir wieder Fuss gefasst und unser Leben neu ausgerichtet haben.

Doch nicht alle Menschen erfahren die Uranus/Uranus-Opposition in Form einer Krise. Genauso gut können in dieser Zeit wichtige Durchbrüche stattfinden, beispielsweise indem wir beruflich Erfolge erzielen. Oder es vollzieht sich in uns eine innere Wandlung, die zu neuen Einsichten und Erkenntnissen und damit zu einer wichtigen Bewusstseinsveränderung führt. Dazu können Visionen, spirituelle Erfahrungen sowie bedeutsame Träume gehören.

Im Kern geht es in dieser Phase immer darum, dass wir uns an unser individuelles Potenzial erinnern. Uranus fordert uns auf: «Werde die, die du bist». Dieser Individuationsprozess ist, auf tiefster Ebene verstanden und im eigentlichen Sinne, ein geistiger Prozess. Denn mit dem Beginn der zweiten Lebenshälfte beginnt archetypisch gesehen der geistige Aufbruch im Menschen. Dieser Aufbruch kristallisiert sich bei den meisten jedoch erst nach den «Turbulenzen» der Uranus/Uranus-Opposition heraus, und zwar genau dann, wenn die saturnischen Verpflichtungen nach und nach abnehmen und wieder ein grösserer Freiheitsgrad entsteht. Bei Frauen fällt diese Phase häufig mit dem Klimakterium zusammen. Die damit einhergehenden Begleit-

“ Wenn die Geleise des Lebens gelegt sind und alles seiner Wege zu gehen scheint, tritt plötzlich Uranus auf den Plan und unterzieht das, was wir errichtet haben und womit wir uns eingerichtet haben, einer Überprüfung. ”

erscheinungen sind dann die spürbaren Anzeichen, dass dieser Prozess begonnen hat. Dies meine ich keinesfalls metaphorisch, sondern ganz konkret. So sind die während der Wechseljahre auftretenden Symptome der körperliche Ausdruck der geistigen Initiation, die sich in jeder Frau vollziehen will. Was während dieses Prozesses genau abläuft, möchte ich ihnen nachfolgend anhand meiner eigenen Erfahrungen beschreiben.

## Wundersame Phänomene

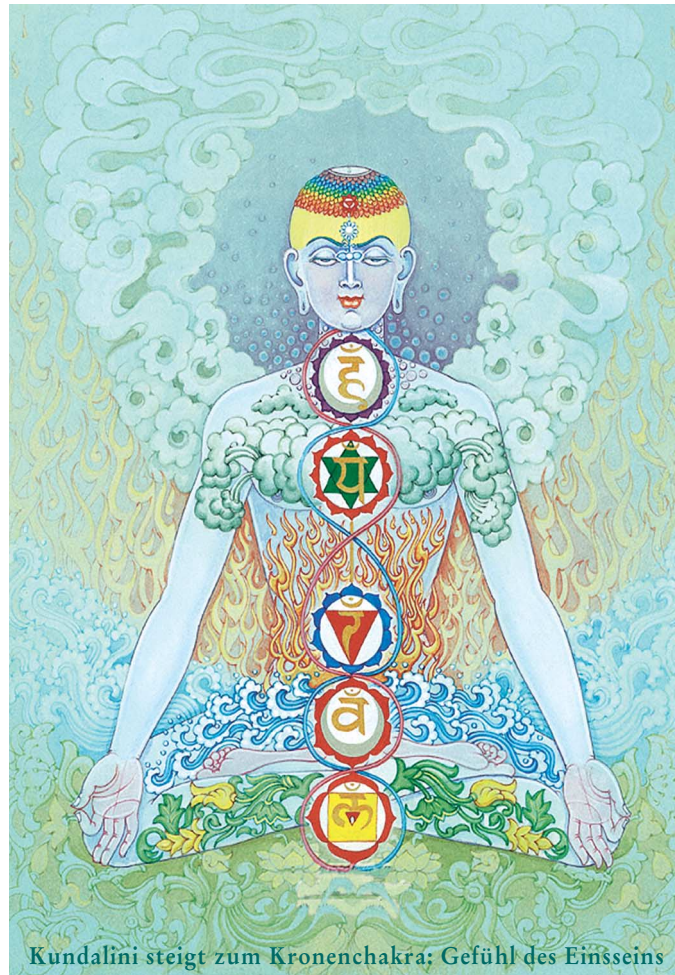
Ab dem Frühjahr 2010 bemerkte ich, wie sich bei mir auffallende Veränderungen vollzogen. Es begann damit, dass ich an Wochenenden, wenn ich nach dem Aufwachen noch eine Weile liegenblieb und

vor mich hin gedöst, spontan in einen tranceähnlichen Zustand glitt. Dieses Hinübergleiten passierte immer recht plötzlich, so, als ob in mir von einem Augenblick zum anderen ein Schalter umgelegt würde. In solchen Momenten durchströmte meinen Körper ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit, das mich so tief in die Entspannung hineinführte, dass ich den Eindruck hatte, leicht zu schweben. Gleichzeitig schien mein Kopf von einem hellen Licht umhüllt, das ich mit geschlossenen Augen wahrnahm. In diesem Zustand tauchten visionäre Erfahrungen in Form von Bildern und Szenen auf, die mich sehr berührten. Es waren unglaublich erfüllende Erlebnisse, die ich bislang in solcher Form nicht gekannt hatte.

Auch während des Tages spürte ich nun häufiger eine grössere Ruhe und Gelassenheit, die mit Gefühlen tiefen Glücks einhergingen. Nachdem ich dann während des letzten Weihnachtsfestes eine Bindehautentzündung entwickelt hatte, nahm einige Wochen später auch das feinstoffliche Sehen zu. Sah ich bislang lediglich die Aura von Menschen, die mir sehr nahe stehen, stellte sich das weisslich-schimmernde Leuchten nun auch bei der Betrachtung von Pflanzen und Bäumen ein. Zudem hatte ich in dieser Zeit einige sehr bemerkenswerte Träume, und meine Intuition nahm stark zu.

Für all das gibt es natürlich eine astrologische Erklärung: der Transit des laufenden Neptun. Dieser befand sich damals in Konjunktion mit der Spitze meines sechsten Hauses, von wo er mein Venus/Lilith/Jupiter/Neptun-Spannungsdreieck auslöste. Nachdem dann Neptun im Frühling 2011 ins Fische-Zeichen wechselte und für die nächsten Monate zusammen mit Chiron ein Quadrat zu meiner Sonne in Zwillinge bildete, sollte ich mehr und mehr den Sinn dieser Phänomene verstehen.

Im Juni dieses Jahres fiel mir ein Buch von Stanislav Grof in die Hände. Es trägt den Titel *Alte Weisheit und modernes Denken. Spirituelle Traditionen in Ost und West im Dialog mit der neuen Wissenschaft* und ist eine Zusammenfassung



Kundalini steigt zum Kronenchakra; Gefühl des Einsseins

der wichtigsten Beiträge, die an der sogenannten «Bombay-Konferenz» 1982 gehalten wurden. An dieser Tagung trafen sich auf Einladung der Internationalen Transpersonalen Gesellschaft, deren Präsident Grof damals war, Vertreter der modernen Wissenschaft und der grossen spirituellen Traditionen zu einem Gedankenaustausch. In dem Buch finden sich unter anderem zwei Beiträge zum Thema Kundalini, wie in der spirituellen Tradition Indiens die in jedem Menschen schlummernde kosmische Energie bezeichnet wird. Ein Beitrag stammt von der ehemaligen Professorin und Yoga-Lehrerin Swami Kripananda und hat den Titel «Kundalini – die Energie der Transformation», ein weiterer von Dr. Ajit Mookerjee, Wissenschaftler und Tantra-Experte, heisst «Kundalini. Das Erwachen der kosmischen Energie im Inneren».

Im Hinduismus wird die Kundalini, oder genauer gesagt die Kundalini-Shakti, als der weibliche Aspekt des Göttlichen bezeichnet. «*Shakti ist der dynamische Aspekt Shivas, des formlosen, eigenschaftslosen, höchsten Absoluten. Shakti ist die schöpferische Kraft oder Energie, durch die Shiva, oder das Absolute, alles*

*ins Dasein bringt.*»<sup>1</sup> Ist Shiva Logos, repräsentiert Shakti Eros. Man könnte auch sagen: Alles, was in die Welt der Erscheinung tritt, sich also in der Schöpfung manifestiert, geht aus Shakti hervor und wird durch sie lebendig erhalten.

## Das Erwachen der Kundalini

Ich hatte bis dahin einige rudimentäre Kenntnisse über das Phänomen Kundalini. So wusste ich, dass diese Energie durch eine Schlange symbolisiert wird, die zusammengerollt im Wurzelchakra, also an der Basis der Wirbelsäule, ruhen soll. Die indischen Yogis versuchen, diese Urkraft über spezielle Praktiken zu erwecken. Wird die Kundalini entfacht, was durch spezielle Yoga-Übungen, intensive Meditationspraxis, aber auch spontan passieren kann, entrollt sie sich und steigt durch die Chakras entlang der Wirbelsäule auf. Dabei ist ihr Ziel das oberste Chakra

über dem Scheitel des Kopfes, wo sie mit Shiva verschmilzt. Erreicht sie ihr Ziel, das Kronenchakra, was nicht zwangsläufig der Fall sein muss, erfährt der Mensch höchste Glückseligkeit und ein Gefühl des Einsseins.

Diese Erfahrung – das Eingehen des Individuellen ins Universale – gilt in Indien seit jeher als höchste Erfahrung. Dabei geht jedoch der Aufstieg der Kundalini sowohl physisch wie psychisch nicht unbemerkt vor sich. Typische Merkmale einer Kundalini-Erweckung sind ein Kribbeln entlang der Wirbelsäule oder an anderen Stellen des Körpers, die Erfahrung von Lichterscheinungen, innere Vibrationen wie ein leichtes Beben im Körper sowie Hitzeempfindungen. Manche, bei denen die Kundalini erwacht ist, nehmen spontan Yoga-Positionen ein, und zwar auch dann, wenn sie noch nie zuvor in ihrem Leben Yoga ausgeübt haben, andere führen unwillkürliche Bewegungen aus. Auf der psychischen Ebene zeigen sich häufig Erfahrungen von Glück und Momente inneren Friedens sowie allgemein eine erhöhte Sensitivität.

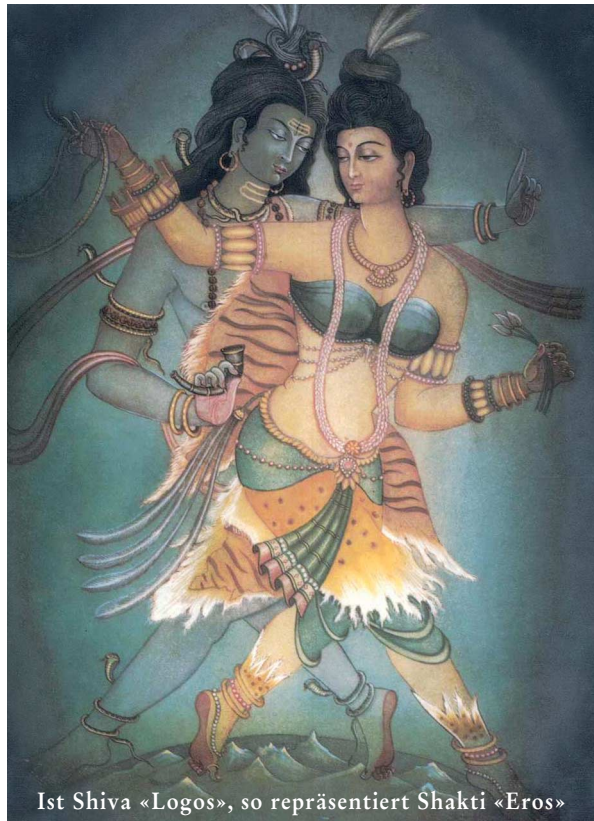
Sind das nicht jene Phänomene, die ich auch an mir in den letzten Monaten



beobachtet hatte? Konnte es sein, dass ich Zeuge meiner eigenen Kundalini-Erweckung wurde? Als die Energieströmung in meinen Händen dann kurze Zeit später so stark wurde, dass ich einige Male beim Berühren von Metall einen elektrischen Schlag bekam, was ein weiteres typisches Anzeichen einer Kundalini-Erweckung ist, entwickelte sich meine Ahnung allmählich zur Gewissheit. Nun hatte ich die Klammer für all das gefunden, was mit mir seit eineinhalb Jahren vor sich ging und was mein Leben in den letzten Monaten immer wundersamer machte.<sup>2</sup>

Doch dies ist nur die eine Seite der Geschichte. Die andere sollte sich mir kurze Zeit darauf erschliessen: Wie ich später rekonstruieren konnte, begann genau zur gleichen Zeit, als diese mysteriösen Phänomene auftraten, meine Menstruation plötzlich sehr unregelmässig zu werden und schliesslich ganz auszusetzen. Bei einer Routinekontrolle bat ich daher meine Frauenärztin, einen Hormontest bei mir durchzuführen. Als Ergebnis erhielt ich die Diagnose: «Die Menopause ist bei Ihnen nicht mehr weit entfernt.» Hoppla! Ich war erst 42. Kein Alter, in dem sich das Klimakterium normalerweise schon ankündigt.

Beunruhigt über diese Nachricht, überlegte ich mir, was ich in dieser Situation tun könnte. Dass ich etwas unternehmen wollte, stand für mich ausser Frage, denn bereits setzten die ersten Wechseljahresbeschwerden ein. Ich gab mir drei Monate Zeit, in denen ich einiges ausprobieren wollte, um meine Hormone auf natürlichem Wege wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Danach würde ich Bilanz ziehen und je nach Ergebnis erwägen, ob ich vorübergehend auf eine Hormonersatztherapie zur Stabilisierung meines Hormonhaushaltes zurückgreifen würde. Als Erstes beschloss ich, mir in regelmässigen Abständen Reiki geben zu lassen, wobei zu meinem Erstaunen schon nach der ersten Behandlung alle Beschwerden wie weggeblasen waren. Zusätzlich nahm ich bestimmte Schüssler-Salze ein, liess mich schröpfen und trank regelmässig einige Gläser Wasser, das ich nach der Methode des bekannten japanischen Wasserforschers Masaru Emoto, der mit seinen wunderschönen Wasserkristallbildern weltbe-



Ist Shiva «Logos», so repräsentiert Shakti «Eros»

kannt geworden ist, mit der gewünschten Botschaft imprägnierte. Mit Erfolg. Meine Menstruation setzte zunächst zögerlich, dann wieder normal ein. Ich fühlte mich «geheilt» und war sowohl froh, dass mein Zyklus wieder im Lot war, als auch glücklich darüber, mir und meinem Körper vertraut zu haben. Auch wusste ich nun, über wirksame Methoden zu verfügen, auf die ich jederzeit würde zurückgreifen können, sollten wieder grössere Unregelmässigkeiten in meinem Zyklus oder begleitende Beschwerden einsetzen.

Astrologisch machte das alles Sinn. In meinem aktuellen Solar bilden Venus und Mars eine Konjunktion auf meinen Radix-Mond im achten Haus im Stierzeichen. Zudem macht diese Konjunktion ein Sextil zum Solar-Mond, der in mein sechstes Radix-Haus in Fische fällt. Frauenthemen und Gesundheit waren für dieses Jahr also symbolisch angezeigt. Dennoch war ich verwundert, dass meine Periode nach kurzer Zeit wieder aussetzte. So wollte ich wie geplant auf die bewährten Methoden zurückgreifen, doch irgendetwas in mir sträubte sich, dies auch tatsächlich zu tun. Ich liess dennoch eine Behandlung durchführen, bat aber die Therapeutin bereits nach kurzer Zeit, sie abzubrechen, da ich mich bei der Intervention nicht wohl fühlte und diese sich für mich nicht stimmig anfühlte. Wenn mein Körper die Weisheit

besitzt, sich selbst zu heilen, dann muss es einen tieferen Sinn geben, dass er die gerade in Bewegung gesetzte Entwicklung jetzt wieder rückgängig macht. Etwas in mir wollte offensichtlich bereits jetzt mit der grossen Transformation, die Frauen in der Phase ihrer Wechseljahre erleben, beginnen. Nur, was sollte das sein, und wieso überhaupt und warum jetzt schon?

Vielleicht war es Zufall, wahrscheinlich aber nicht, dass zum gleichen Zeitpunkt, als ich diese Überlegungen anstellte, in mir die Erkenntnis über meine Kundalini-Erweckung erwachte. Ich recherchierte im Internet, was alles zu diesem Thema erschienen war und bestellte mir mehrere Bücher. Derweil ich in das Kundalini-Phänomen tiefer und tiefer eindrang, breitete sich die Wärme in meinem Körper wieder mehr und mehr aus. Bis zu dem Punkt, an dem ich nicht mehr wusste, ob die Hitze-

empfindung, die durch meinen Körper floss, nun eigentlich von der Kundalini oder von dem veränderten Hormonspiegel ausging. Bis es mir auf einmal wie Schuppen von den Augen fiel: Es ist nicht etwas Verschiedenes – es ist das Gleiche!

## Wechseljahre sind heilende Jahre

Die Hitze, die während der Wechseljahre in Wellen durch den Körper fliesst, ist ein Produkt der mächtigen Wärmeströmung der Kundalini-Energie. Als kosmische Energie wirkt sie in jedem Menschen, in der Regel jedoch auf eine so sanfte und unmerkliche Art, dass wir von ihrer Anwesenheit meistens nichts mitbekommen. Während ihrer biologisch-schöpferischen Phase ruht sie in einem statischen Zustand zusammengerollt im untersten Chakra, wo sie nach yogischer Auffassung alle Funktionen des grob- wie des feinstofflichen Körpers aufrechterhält. Zur Zeit der Lebensmitte, wenn archetypisch der geistige Aufbruch im Menschen beginnt, erwacht sie jedoch bis zu einem bestimmten Grad in jedem Menschen.

Ich habe heute die Überzeugung, dass Frauen dieses Erwachen in Form ihrer Wechseljahresbeschwerden spüren, wobei die Hitzewallungen der unmittelbarste Ausdruck dieses Prozesses sind.<sup>3</sup>

Wie ist das zu verstehen? Bei ihrem Aufstieg durch die Chakras stösst die Kundalini in der Regel auf emotionale Blockaden. Dabei wird sie versuchen, diese Stresspunkte so lange und intensiv zu bearbeiten, bis sich die Blockaden auflösen und sie ihren Weg fortsetzen kann. Durch diesen Reinigungsprozess entsteht Hitze im Körper.

Viele spirituelle Traditionen des Ostens wissen um diesen alchemistischen Prozess. So gibt es Techniken, wie beispielsweise das Tummo aus dem tibetischen Buddhismus, die gezielt versuchen, Hitze im Körper zu erzeugen. Bei der Meditationstechnik des Tummo, was so viel wie «innere Hitze» oder «inneres Feuer» heisst, wird eine Erhöhung der Körpertemperatur angestrebt, durch die negative Gedanken, Emotionen oder Einstellungen «verbrannt» werden sollen. Und auch die indischen Yogis praktizieren ihre Übungen, um diese mystische Hitze in sich zu erzeugen.

Aus dieser Perspektive betrachtet, erhalten die Hitzewallungen während des Klimakteriums auf einmal eine ganz andere Bedeutung. Nämlich einen positiven und hilfreichen Aspekt. Sie sind das untrügliche Zeichen, dass bei einer Frau ein geistig-spiritueller Prozess in Gang gesetzt werden will. So gesehen sind die Beschwerden der Wechseljahre keine lästigen Defizite, sondern ein schöpferischer Prozess – nicht nur Nebenwirkungen eines biologischen Abbauprozesses, sondern Zeichen eines tiefen Heilungsprozesses. Denn die aufsteigende Schlangenergie gilt nicht ohne Grund in allen alten Hochkulturen als das Symbol der

Heilung und der Heilkraft. Daher ist es kein Zufall, dass der Äskulapstab, der bis heute das Symbol der Medizin ist, eine sich um einen Stab windende aufgerichtete Schlange darstellt. Ähnliche Symbole sind der Hermesstab aus der griechi-

“Die Hitze, die während der Wechseljahre in Wellen durch den Körper fliesst, ist ein Produkt der mächtigen Wärmeströmung der Kundalini-Energie – als kosmische Energie wirkt sie in jedem Menschen, in der Regel jedoch auf eine sanfte, unmerkliche Art.

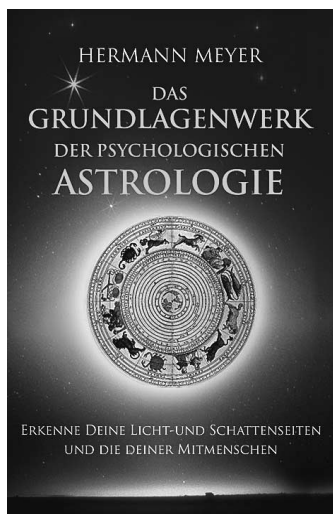
”

schen Mythologie, die Eherne Schlange Moses aus dem Alten Testament und eben die Kundalini-Shakti aus dem Hinduismus.

Um diesen Heilungsprozess in sich zur Entfaltung zu bringen, braucht es jedoch Achtsamkeit und vor allem Zeit. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und eine höhere emotionale Sensibilität und Empfindlichkeit weisen darauf hin, dass der Prozess begonnen hat. Wenn wir uns diesem Prozess bewusst stellen, indem wir den auftauchenden Gefühlen Raum geben und sie annehmen, schenken wir ihnen Gelegenheit, sich zu transformieren und sich schliesslich aufzulösen.

Damit dies geschehen kann, ist es nötig, unseren Blick nach Innen zu richten. Das ist sicherlich nicht immer einfach – sei es, dass die Begegnung mit unterdrückten Emotionen, alten Wunden oder festgefahrenen Verhaltensmustern unangenehm ist, sei es, dass wir jetzt in unserem Leben an einem Punkt stehen, an dem wir am liebsten durchstarten möchten. Sind wir mit unserer Aufmerksamkeit aber zu stark nach aussen gerichtet oder stehen wir unter grossem Stress, ist das gerade jetzt besonders kontraproduktiv. Anstatt die Vergangenheit in uns zu heilen, fliesst dem, was eigentlich losgelassen werden sollte, stetig neue Energie zu und wird noch zusätzlich angeheizt. Beschreiten wir den inneren Pfad, mögen sich zwar zunächst keine sichtbaren äusseren Veränderungen in unserem Leben zeigen, wenn wir aber Geduld haben und den inneren Prozess mit Zuversicht und Vertrauen verfolgen, öffnet sich eine Tür nach der anderen.

Heute weiss ich, dass die Zeit, die ich mir in den letzten Jahren für mehr Muse und Entspannung genommen habe, das Erwachen der Kundalini in mir erst ermöglicht hat. Und je mehr Raum ich dieser Energie gab, desto kreativer, intuitiver und gelassener wurde ich. So schreibe ich heute beispielsweise Texte viel leichter und schneller. Ideen und Erkenntnisse fliessen mir – wie eine Art unablässiger Strom – zu, ohne dass ich angestrengt nachdenken müsste. Informationen, Menschen oder Begebenheiten treten genau zum passenden Moment in mein Leben. Noch nie habe ich eine solche Fülle an Synchronizitäten erfah-



## Psychologische Astrologie – Fortbildungszyklus mit Hermann Meyer in Bern (erstmal nach 10 Jahren wieder in der Schweiz!)

- 19./20. 03. 2011: Ereignisauslösung I – Welche Prägungen (bzw. Aspekte) lösen wann welche Schicksalsereignisse aus?
- 16./17. 04. 2011: Ereignisauslösung II – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in einem neuen Licht
- 14./15. 05. 2011: Partnerschaft I – Jeder bekommt den Partner, den er verdient (Wer zieht welchen Partner aufgrund von welcher Konstellation an?)
- 18./19. 06. 2011: Partnerschaft II – Das Urprogramm der Partnerschaft (Wie sind Mann und Frau von Natur aus gemäss der Astrologie angelegt?)
- 17./18. 09. 2011: Astrologie und Psychosomatik (im Horoskop stehen sowohl die Ursachen, als auch Hinweise für Lösungsmöglichkeiten der Krankheiten).

Ausserdem:

**Ausbildung in psych. Astrologie in München, Aachen und Wien**

Information:

[info@die-lebensschule.com](mailto:info@die-lebensschule.com)

Tel.: 0049/ 89/ 2608842 (9–13 Uhr) oder 0041 / 78 / 7607233

ren. Alles scheint wie durch ein unsichtbares Band miteinander verbunden.

Auch in meinem Körper erlebe ich die Wirkung der Kundalini sehr unmittelbar. Wenn ich mit meinem Ich zurücktrete und still werde, spüre ich, wie diese machtvolle Energie beginnt, die Regie zu übernehmen. Lass ich sie strömen, vollzieht sie mit meinem Körper die eigenwilligsten Bewegungen und Verrenkungen – Bewegungen, zu denen ich alleine niemals imstande wäre beziehungsweise nie im Leben auf sie gekommen wäre. Viele, bei denen die Kundalini aktiv geworden ist, berichten über solche unwillkürlichen Bewegungen, die der Körper vollführt. Die amerikanische Psychotherapeutin Bonnie Greenwell, die sich aus einer wissenschaftlichen Perspektive intensiv mit dem Kundalini-Phänomen auseinandersetzt und eine Doktorarbeit zu dem Thema schrieb, vermutet, dass die typischen Körperhaltungen im Yoga aus den Bewegungen, die die alten Yogis bei ihrer Kundalini-Erweckung an sich beobachteten, entstanden sind.

Das Erstaunliche an diesem «intuitiven Yoga» – wie ich für mich die Übungen nenne – ist, dass es sich um einen mächtigen Heilstrom handelt. Nach fünf bis zehn Minuten haben sich vorhandene Verspannungen, Blockaden oder Schmerzen im Körper aufgelöst. Dabei laufen die Übungen jedes Mal komplett anders ab. Die Religionswissenschaftlerin und Journalistin Karin Brucker, die in ihrem Buch *Die Urkraft Kundalini*<sup>4</sup> über ähnliche Phänomene im Rahmen ihres eigenen Prozesses berichtet, schreibt, dass diese intelligente, göttliche Energie am besten wisse, wie der Organismus gebildet worden sei und dadurch auch später die Möglichkeit habe, zu ergänzen und nachzugestalten, und

somit die Basis jeglichen Heilungsprozesses für den Menschen darstellt. In ihrem Buch geht sie auch auf medizinische Untersuchungen ein, die nachweisen konnten, dass es während eines Kundalini-Prozesses in bestimmten Regionen des Gehirns zu Neuvernetzungen der Gehirnzellen kommt. Dies ist insofern interessant, als dass während der Wechseljahre physiologische Verände-

“ Die Hitzewallungen sind das untrügliche Zeichen, dass bei einer Frau ein geistig-spiritueller Prozess in Gang gesetzt werden will – so gesehen sind die Beschwerden der Wechseljahre keine lästigen Defizite, sondern ein schöpferischer Prozess. ”

rungen stattfinden, die ebenfalls das Nervensystem betreffen. Die Gynäkologin Christiane Northrup, bekannt geworden durch ihre Bestseller zum Thema Frauengesundheit, schreibt über das Erlebnis ihrer eigenen Wechseljahre: «*All die Veränderungen, die ich durchlebte, wurden von den komplexen und fein abgestimmten Veränderungen in Körper und Gehirn angetrieben, unterstützt und gefördert [...] Hinter dieser Transformation in der Lebensmitte steckt viel, viel mehr als Hormone, die verrückt spielen. Die Erforschung der physiologischen Veränderungen, die Frauen in den Wechseljahren erfahren, belegt, dass zusätzlich zu der Hormonverschiebung, die die fruchtbare Phase beendet, unser Körper – und ins-*

*besondere unser Nervensystem – ganz buchstäblich neu verkabelt wird. Unser Gehirn verändert sich einfach.»*<sup>5</sup>

Wie weit zwischen einer Aktivierung der Kundalini und den Veränderungen während der Wechseljahre Parallelen bestehen, muss medizinisch noch erforscht werden. Mir war es mit diesem Artikel vor allem ein Anliegen, die teilweise frappanten Übereinstimmungen beider Prozesse zu beschreiben und zu erläutern. Es ist normalerweise nicht meine Art, private Angelegenheiten in die Öffentlichkeit zu tragen, in diesem Fall hielt ich es aber für unerlässlich, über meine eigenen Erfahrungen zu berichten, da es sonst schwer nachzuvollziehen gewesen wäre, wie ich zu diesen Erkenntnissen gelangt bin.

Wenn wir beginnen, die Wechseljahre in einem neuen Licht zu betrachten, könnten nicht nur wir Frauen zu einem selbstbewussteren Umgang mit dieser Lebensphase finden, sondern in unserer Gesellschaft würde sich ganz generell ein Umdenken gegenüber diesem wichtigen und geheimnisvollen Entwicklungsstadium vollziehen. Ist das nicht eine aufregende Perspektive? ■

**Hinweis:** Alexandra Klinghammer bietet am 19. November 2011 ein Tagesseminar zum Thema «Das spirituelle Geheimnis der Wechseljahre» an (siehe Anzeige unten; weitere Informationen zum Seminar unter «Astrodata-News» auf S. 62).

## Fussnoten

- <sup>1</sup> Stanislav Grof (Hg.): *Alte Weisheit und modernes Denken. Spirituelle Traditionen in Ost und West im Dialog mit der neuen Wissenschaft*, Kösel, D-München 1986.
- <sup>2</sup> Der Kundalini-Prozess kann unter Umständen mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden sein, besonders wenn man auf den Vorgang nicht vorbereitet ist. Eine willentliche Erweckung ist daher mit äusserster Vorsicht zu bewerkstelligen.
- <sup>3</sup> Eine Kundalini-Erweckung kann sich in jeder Lebensphase ereignen, nicht nur in der Zeit der Menopause.
- <sup>4</sup> Karin Brucker: *Die Urkraft Kundalini. Phänomene erkennen, Symptome deuten, Transformation meistern*, O. W. Barth, D-München 2010.
- <sup>5</sup> Dr. med. Christiane Northrup: *Weisheit der Wechseljahre. Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte*, Goldmann Arkana, D-München 2010.

**Alexandra Klinghammer**, abgeschlossenes Studium der Psychologie an der Universität Köln; Astrologin; Geschäftsleiterin der Astrodata AG; seit 1996 ständige Mitarbeiterin von ASTROLOGIE HEUTE; Mitautorin der Bücher: «Die Lilith-Fibel» (2008), «Wendezeit 2010–2012» (2009), «Visionen einer neuen Zeit» (2010)



ASTRODATA

TAGESSEMINAR

mit Alexandra Klinghammer

## Das spirituelle Geheimnis der Wechseljahre

Samstag, 19. November 2011, Hotel Senator, Zürich, 10.00–17.00 Uhr  
Kosten sFr. 160.– / € 135.– (astrologische Kenntnisse nicht erforderlich)

Information und Anmeldung: Astrodata, Albisriederstr. 232, Postfach, 8047 Zürich,  
Tel: (0041) (0) 43 343 33 33, E-Mail: klinghammer@astrodata.ch, www.astrodata.com