

## Vorwort

**M**anchmal ist es heilsam, Dinge aus einer ganz anderen Perspektive zu betrachten. Genau darum geht es in diesem Buch. Es lädt dazu ein, die Wechseljahre aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und zu verstehen. Sie werden in diesem Buch auf Aussagen und Zusammenhänge stossen, die Sie wahrscheinlich noch nirgendwo zuvor gehört oder gelesen haben. Einfach deshalb, weil uns Frauen meiner Meinung nach die tiefere Bedeutung dieser Lebensphase bis jetzt verschlossen geblieben ist und wir deshalb nicht wirklich verstehen, was in unserem Körper in dieser Zeit eigentlich genau vor sich geht. Viele Frauen erkennen in ihren Wechseljahren weit mehr als eine biologische Veränderung. Doch dass in den typischen Wechseljahrbeschwerden ein tieferer Sinn verborgen liegen könnte, ahnen die wenigsten.

Auch mir war dieser Zusammenhang bis vor ein paar Jahren völlig unbekannt. Heute, aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen, weiss ich, dass die Beschwerden der Wechseljahre keine lästigen Defizite sind, sie bergen vielmehr etwas zutiefst Schöpferisches in sich. Sie sind alles andere als blosse Nebenwirkungen eines biologischen Abbauvorgangs, sondern Zeichen eines umfassenden Entwicklungs- und Heilungsprozesses. Was ich während meiner Umstellung erfahren habe, gehört zu den bemerkenswertesten, berührendsten und wichtigsten Erfahrungen meines Lebens. Mein ganzes Wesen wurde von diesem Geschehen ergriffen. Ich erlebte, wie sich auf allen Ebenen - körperlich, seelisch und geistig - eine tiefgreifende Wand-

lung in mir vollzog. Dazu kam, dass sich meine Kreativität merklich steigerte, manchmal schien sie sogar regelrecht zu explodieren. Zudem fand ich zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Was ich erlebte und erkannte, unterschied sich so sehr von den gängigen Schilderungen und Theorien über die Wechseljahre, dass in mir der Wunsch heranreifte, meine Erkenntnisse an andere Frauen weiterzugeben. Denn ich hörte zwar von vielen Frauen, mit denen ich sprach, dass sie im Vergleich zu früher mehr bei sich seien und besser wüssten, was sie wollten und vor allem, was sie nicht mehr wollten. Trotzdem schien kaum eine dieser Frauen sich so richtig wohl in ihrer Haut zu fühlen. Vielen bereiteten die Wechseljahre schon deshalb Mühe, weil der Prozess des Älterwerdens für sie auf einmal spürbar wurde. Dazu kamen bei den meisten die typischen Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Plötzlich von einer Hitze-welle durchflutet zu werden, umso mehr, wenn dies am Arbeitsplatz, beim Einkaufen oder beim gemeinsamen Abendessen mit Freunden oder sonst wo in der Öffentlichkeit passiert, ist in der Tat unangenehm und lästig. Doch wenn man weiss, dass der Körper mit jeder Hitze-welle etwas Sinnvolles tut, nämlich körperlichen und emotionalen Stress abzubauen, erhält die Wärme, die durch unseren Körper fliesst, auf einmal eine ganz andere Bedeutung, nämlich eine positive und hilfreiche.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch eine Sichtweise näherbringen, die die Veränderungen in Ihrem Körper nicht in erster Linie als das Ergebnis aus dem Tritt geratener Hormone versteht, sondern in diesen das Wirksamwerden einer heilenden, ermächtigenden Kraft erkennt. Diese Kraft ist den spirituellen Traditionen Asiens seit jeher bekannt. In Indien wird sie Kundalini, die Schlangenkraft,

genannt. Wir Frauen haben einen besonderen Bezug zu ihr. Denn Kundalini ist eine weibliche Energie. Sie ist die Manifestation der Grossen Göttin, der schöpferischen Kraft im Kosmos, aus der alles Lebendige hervorgeht. Während der Wechseljahre erwacht diese Energie auf ganz natürliche Weise in jeder Frau.

In diesem Buch lernen Sie, was diese Kraft alles in Ihnen bewirkt und wie Sie diese für sich nutzen können. Denn je freier und ungehinderter sie in uns fliesst, desto mehr kann sich ihr heilendes und schöpferisches Potenzial entfalten und in uns wirksam werden. Ich bin heute der Überzeugung, dass die Wechseljahre nicht nur eine biologische Umstellung sind, sondern im Kern einen spirituellen Prozess darstellen, bei dem Körper und Geist auf das Engste miteinander verknüpft sind. Vertrauen wir dem, was in uns geschieht und lassen uns von der Weisheit der Göttin führen, dann können die Wechseljahre zu der fruchtbarsten und erfüllendsten Zeit unseres Lebens werden.