

# Die Energetik der Zyklusphasen

*Manuela Kloibhofer*

*Bewusstheit entsteht,  
wenn Außergewöhnliches sich regelmäßig zu wiederholen beginnt.*

Angelika Aliti

Seit Jahrhunderten scheinen viele Frauen einfach hinzunehmen, dass sie in der ersten Zyklushälfte »normal« sind und sich ab dem Eisprung bis kurz vor der Menstruation oder auch noch währenddessen in einem Ausnahmezustand befinden, wo oft »nichts mehr geht«. Dies ist aber nicht der Normalzustand und muss nicht sein. Stattdessen können wir unsere Körperlichkeit annehmen und akzeptieren, ja zelebrieren, zyklisch zu sein und die unterschiedlichen Energien der verschiedenen Phasen bewusst nutzen und in unser Leben integrieren. Denn wir sind nun mal von Natur aus nicht immer gleich! Es liegt ganz alleine an uns, wie wir mit unserer Zyklizität umgehen, – ob wir sie (hormonell) unterdrücken, sie zähneknirschend erdulden, oder sie zu unserer Verbündeten machen und auf ihren Wellen dahingleiten. Das Ursymbol des Elementenkreises kann uns dabei helfen, die verschiedenen Zyklusqualitäten in uns auszubalancieren.

## 1. Phase: Jung-Frau

Wenn uns unsere Menstruation im Normalfall nicht zuviel Kraft gekostet hat, sind wir nun voll frischer Energie, leicht und unbeschwert. Alles ist möglich, das Alte ausgelöscht. Es ist Zeit, Veränderungen vorzunehmen und sich neu zu erfinden.

Dies ist die Phase der Jung-Frau, also des jungen, neu-geborenen Mädchens. Wir sind wie frisch aus der Produktion gekommen, aber auch noch etwas un-schuldig, ohne Schuld, ohne den Ballast der Vergangenheit. Trotzdem sind wir hoffentlich mit der Erinnerung an das, was wir im letzten Zyklus gelernt haben, in diese Phase eingetreten. Durch die Reflexion aus der letzten Menstruationsphase fangen wir nicht ganz bei null an, sondern sind eine Entwicklungsstufe weiter.

Da wir die Verbindung zum Universum - wie ein Neugeborenes - noch nicht verloren haben, kennen wir das universelle Gesetz der Gerechtigkeit. Nicht im Sinne von menschlicher Vergeltung, sondern als übergeordnetes kosmisches Prinzip, als Verkörperung von Justitia. Unser Drittes Auge ist geöffnet, der Geist klar. In der Sprache von Shiatsu verkörpern wir die Eigenschaften des Metallelements in seiner reinen Form: Struktur, Ordnung, Konzentration und intellektuelle Aufgaben fallen uns leicht.

Andererseits sind wir eine Jung-Frau im ursprünglichen Sinn, also eine freie Frau, die weder an einen Mann noch an ein Kind gebunden ist, aber sehr wohl sexuell ist. Frei von Verpflichtungen anderen gegenüber, selbstverantwortlich gehören wir nur uns selbst. Egal wie alt wir sind, egal ob single oder mit PartnerIn, kinderlos oder kinderreich, Monat für Monat kehren wir in dieser Zeit zum Anfang zurück, zu unserer Jugend.

Unsere Sexualität ist nun vielleicht freier, unschulziger, jung und unverbraucht und von einer Leichtigkeit geprägt. Wir sehnen uns nach Flirts und Spaß, sind gern unter Menschen und kommunikativ.

So wie sich die Vegetationsgöttin jeden Frühling in ihrer frischen, jugendlichen Gestalt der weißen Göttin Brigid zeigt, so erhalten auch wir monatlich die Chance der Neuausrichtung. Was wollen wir in diesem Monat werden? Wie der Mond im Zunehmen ist, so wird auch unsere Gebärmutter aufgebaut und erneuert und auch energetisch ist es für uns eine Zeit zum Wachsen. Deshalb entspricht dieser Phase auch der Energie des Holzelements, das für Aktivität, Wachstum und physische Energie steht. Das Holzelement ist gelebte Wandlung. Wir sind dynamisch, aktiv und voller physischer Ausdauer. Trotzdem ist

es wichtig, nicht all unsere neue Energie sofort hinauszuschießen, sondern unsere Reserven gut über den gesamten Zyklus einzuteilen.

Im Elementenkreis entspricht diese Energie dem Norden, dem Ort der Inspiration, wo mehr Raum als Materie besteht und dem Element Luft, das vor der Formbildung besteht.

In der TCM ist dies die Phase des wachsenden Yin, in der Yin und Blut uns somit die Kräfte wiederaufgebaut werden. Das Yang ist leer.

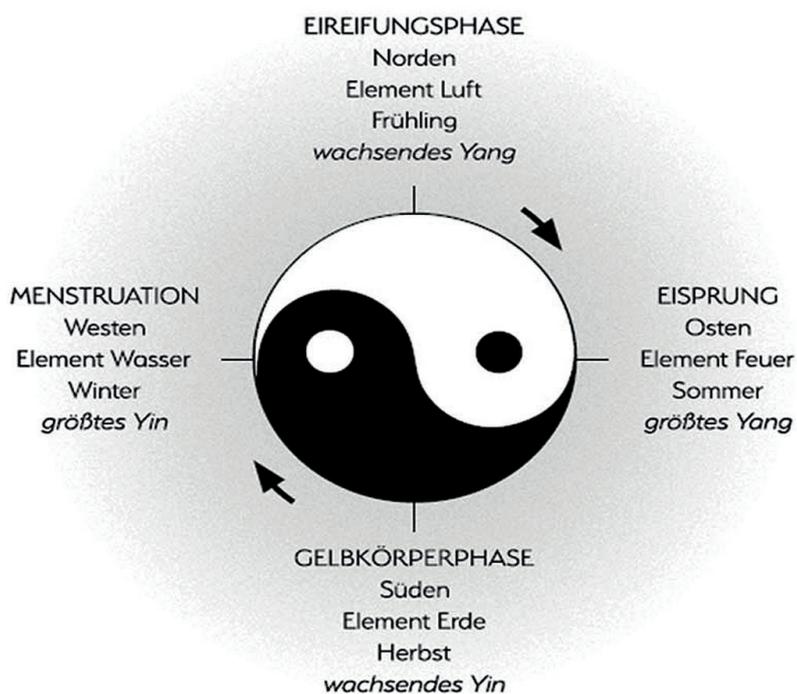
## 2. Phase: Aphrodite

Rund um den Eisprung treten wir in die fruchtbare Phase ein. Nach der Zeit des Intellekts, meldet sich nun der Körper und seine Bedürfnisse verstärken sich. Es ist die Zeit des größten Yin, die Zeit der Fruchtbarkeit, Liebe und Konzeption. Egal ob wir gerade ein Kind bekommen möchten oder nicht, jetzt ist die beste Möglichkeit, mit einem realen Kind oder einer Idee schwanger zu gehen. Aber Vorsicht, auch bei Frauen, die eigentlich keine Kinder (mehr) haben möchten, kann sich in dieser Phase ein leiser biologischer Kinderwunsch melden. Auch interessieren wir uns verstärkt für unsere Mitmenschen, vielleicht sind wir besonders gut im Teamwork, gefühlvoll und empathisch und umsorgen andere. Wir sind die Verkörperung der Fruchtbarkeit.

Trotzdem geht es in dieser Phase nicht nur ums Kinderkriegen und Mütterlichsein. Es ist die Zeit des Sommers, Zeit zum Feiern, genießen, gesellig sein und sich unter die Leute zu mischen. Wir sind unternehmungslustig und energievoll. Untersuchungen haben gezeigt, dass wir vor dem Eisprung besonders extrovertiert und in Höchstform und während des Eisprungs sehr aufnahmebereit für andere sind.

Die alten Chinesen nannten diese Phase Zeit der heißen Dämpfe. Denn im extremen Yin ist auch wieder bereits das junge Yang enthalten. Unsere Körpertemperatur steigt eigentlich erst kurz nach dem Eisprung unter Einfluss des Progesterons an, aber dennoch sind wir heiß auf Sexualität und unsere vermehrt ausgeschütteten Pheromone sollen potentielle SexualpartnerInnen anlocken. Und es wirkt, denn es ist erwiesen, dass Striptease Tänzerinnen rund um ihren Eisprung mehr Trinkgeld als sonst erhalten.

Auf der anderen Seite sind wir auch empfänglicher für die Sexuallockstoffe des anderen Geschlechts. Plötzlich riecht der Partner so besonders gut. Wir stehen voll im Saft, gedopt mit Östradiol sieht man es uns auch an, wir strotzen nur so vor Weiblichkeit und Sex-Appeal. Die Zeit der heißen Dämpfe eben.



Menstruationszyklus im Medizinrad

© Manuela Kloibhofer

Wie wäre es mit einem kleinen sexuellen Abenteuer? Aber Vorsicht beim Spiel mit dem Feuer...

Das Element Feuer ist es auch, welches diese Phase prägt. Es wird im Osten mit dem Aufgehen der Sonne geboren. Es geht ums Werden, um Inspiration und Konzeption. Die Energie ist nach außen gerichtet.

Diese Energie ist es auch, die so gar nicht in unser Weltbild der guten, fürsorglichen, ja beinahe geschlechtslosen Mutter passt. Es ist die Energie der Aphrodite oder Venus. Denn Liebe zeigt sich nicht nur in Form der Mutterliebe, sondern auch in der geschlechtlichen, körperlichen Liebe. Unser Hormonspiegel sowie unsere weiblichen Organe, die viel stärker durchblutet sind als sonst, sind prall wie der Vollmond. Für die meisten Frauen ist dies die »gute« Phase, die kulturell erwünschte. Aber die Göttin wertet nicht. Für sie haben alle Phasen die gleiche Bedeutsamkeit.

### 3. Phase: Zauberin

Wir sind im Herbst angelangt. Es ist Zeit, die Ernte einzubringen. Die Hitze des Sommers ist vorbei und die Wirklichkeit klopft an die Tür. All das, was wir in der ersten Zyklushälfte unterdrückt haben, kommt nun an die Oberfläche. Es holt uns ein, sucht uns heim.

Es ist Zeit zu akzeptieren, dass auch der Sommer vergänglich ist und die Dunkelheit immer präsenter

wird. Zeit zu akzeptieren, dass ein Zyklus nicht nur aus Licht, sondern auch aus Schatten besteht. Liebten wir uns gerade noch im Schein des Vollmondes, wird es nun von Tag zu Tag dunkler um ihn und um uns. Zeit, dem eigenen Schatten gegenüberzutreten. Es ist die Zeit der Hexen und verrückten Weiber, denn die Realität beginnt sich nun für uns ein wenig zu verschieben. Fast können wir schon die dunkle Seite des Mondes erblicken.

Es heißt nun, Dinge und Projekte zu einem Ende zu bringen oder zu beginnen, sie loszulassen. Struktur und Verstandeskraft hatten ihre Zeit. Nun ist die Zeit für Inspiration, Kreativität und Out-of-the-box-Denken.

Waren wir in der ersten Zyklusphase von der Leichtigkeit der jugendlichen Frühlingsgöttin geprägt, so ist nun die in Erdfarben gehüllte Erntegöttin unsere Begleiterin. Sie ist im Süden im Element Erde zuhause. Die Schwerkraft ist spürbarer, zieht uns nach unten, auf die Erde. Wir sind voll und ganz inkarniert. Es ist eine Zeit der Dualität, wir wollen unsere Mission leben, müssen uns aber auch um unseren Körper kümmern. Wir sind kein Kind der Sterne mehr, nun stehen wir mit festen Beinen auf dem Boden. Die Kraft der Erde will durch uns fließen. Will uns reinigen, all unsere prämenstruellen Spannungen und Beschwerden von uns nehmen und für uns in kreatives Potential transformieren. Schaffen wir es, uns zu erden und die Erdenergie durch uns wirken zu lassen? Oder bleiben wir in unserer Energiestagnation gefangen? Jetzt ist es wichtig, der Unruhe und dem Aktivitätsdrang nachzugeben. Wissen wir die Energien freizusetzen, verwandeln wir uns in die Kreative, die Lebendige, die Powerfrau, die Zauberin. Wieder sprudelt Energie aus uns, aber sie kommt diesmal aus der Erde, sie ist schwerer, aber intensiver. Sie will sich ausdrücken, als Tanz, als Lied, als Bild, in der Sexualität, als pure Kreativität, aber am besten auf fünf verschiedene Arten gleichzeitig. Schaffen wir das nicht, kann sich das schöpferische Potential gegen uns selbst richten und zerstörerisch wirken. Dann können Drama, Gefühlsausbrüche und Ruhelosigkeit angesagt sein. Aggressionen wie Tränen sind zwar vielleicht nicht immer umwelttauglich, aber nie grundlos. Prämenstruelle Wutausbrüche maskieren oft tiefliegende Intuitionen und Erkenntnisse.

Wir sind sexuell der Sexualität wegen, ohne Reproduktionsziel. Wir sind die machtvolle Verführerin, die Femme fatale, die genau weiß was sie will und wie sie es bekommt. Wie die reifen, süßen Früchte und Wurzeln des Herbstes so schmeckt auch unsere Sexualität besonders intensiv, wild und erdig. Das Progesteron heizt uns so richtig ein, beschert uns einen zweiten Gipfel der Lust und sogar unser Körpergeruch wird animalischer. Ebenso wie das Erdelement verkörpern wir das Feuerelement.

Kein Wunder dass wir uns so fühlen, denn das Yang ist am Wachsen und zieht das Blut in den Unterleib, während das Yin leer ist. Die Leberenergie des Holzelements wird gebraucht, um das Blut aus dem Blutspeicher in den Uterus zu transportieren. Kommt es zu Stauungen in dieser Energiebahn, macht sich das klassische PMS bemerkbar. Wir sind aber nicht sensibler und geladener, weil wir PMS haben. Unsere erhöhte Empfindlichkeit, die sich nicht nur im Gemüt sondern auch auf Haut und Brüsten zeigt, kommt daher, dass für uns langsam ein Riss zwischen den Welten entsteht und unsere Wanderseele Hun, der Elementargeist des Holzelements, sich auf ihre Seelenreise während der letzten Zyklusphase vorbereitet. Dies äußert sich in einem verstärkten Ruhe- und Schlafbedürfnis. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Träume in dieser Zeit häufiger und lebhafter werden. Die Grenze zwischen den Welten löst sich auf.

War unser Interesse zuvor tendenziell mehr außen gerichtet, so beginnen wir nach und nach, auch nach innen zu blicken. Kurz vor der letzten Phase kommt die Zeit, ruhiger und langsamer zu werden und den winterlichen Rückzug vorzubereiten. Östradiol und Progesteron rasseln in den Keller und der Körper zieht die Bremse. Es ist Zeit, unser Innerstes zu spüren. Die Erdenergie gibt uns Kraft, um gut in die letzte Zyklusphase eintreten zu können.

#### 4. Phase: Weise Alte

Es ist Zeit für den Abstieg unter die Oberfläche. Wir gehen in die Unterwelt. Zu ihr. Sie ist so alt wie das Universum und hat mehr Namen, als ich aufzählen kann. Sie ist der Göttin in ihrer dunklen Gestalt, die weise Alte, die Hagazussa, Zaunreiterin, Vermittlerin der Welten, Frau Tödin, Frau Holle, die Schwarze, die Urfrau, die Wissende, die Unaussprechliche, Gebieterin über Leben, Tod und Wiedergeburt, die, die über die Mysterien des Lebens weiß, die, die fähig ist, den Fluss in die Unterwelt zu queren und

lebendig in unsere Welt zurückzukehren, sie ist die, die in den Abgrund hinuntersteigt. Sie ist das alte Weib, die Verschleierte, die hinter alle Schleier sieht. Und wir dürfen nun Zyklus um Zyklus ihre Macht verkörpern, denn sie ist ein Teil von uns. Was daran sollte schmutzig, ekelig oder lästig sein?

Winter ist da, die dunkle Jahreszeit. Es ist Zeit nach Hause zurückzukehren, heimzukommen zu uns selbst. Innenschau, Reflexion und Meditation. Der Tauchgang in die eigenen Untiefen, in die eigene Seele. Dinge müssen spätestens jetzt abgeschlossen werden. Der zweite Höhepunkt des Zyklus ist eine Zeit der Bestandsaufnahme, Abrechnung, Zerstörung und des Wiederaufbaus. Zeit für Reinigung und Kräftesammeln.

Der Schleier zwischen den Welten ist gefallen. Die Zeit verläuft nun für uns langsamer. Wir sind sensitiv, sensibel, offener. Als Vermittlerin der Welten befinden wir uns in einem tranceartigen Schwebestand, wenn wir ihn nur zulassen. Wir nehmen die Rolle des monatlichen Orakels an, wie die Priesterrinnen alter Zeiten. Wir sind ehrlicher, sprechen die Wahrheit, denn unser Blut verträgt Lügen nicht.

Wir befinden uns in einem energetisch erhöhten Zustand, deshalb sollten wir uns nicht mit Alltagsarbeiten aufhalten, sondern Raum für Spiritualität, Intuition und Magie schaffen.

Aufgrund unserer Feinfühligkeit wird unser Ruhebedürfnis größer. Wir brauchen viel Zeit für uns alleine oder suchen die Gemeinschaft mit anderen Frauen. Dies ist die Zeit für uns, Zeit uns nicht um andere, sondern um uns selbst zu kümmern und unsere Energien aufzutanken. Wenn wir auf unsere innere Stimme hören, wissen wir ganz genau, was wirklich gut für uns ist. Unsere Instinktnatur ist vollkommen entwickelt. Die Monatsblutung ist wie eine Erinnerung, uns eine Pause zu gönnen. In diesem veränderten Energiezustand funktionieren wir nicht wie sonst und dem sollten wir auch nachgeben können und uns nicht übers Limit pushen, um die üblichen Arbeiten erfüllen zu können. Es ist gut, dass wir heutzutage zu jeder Zeit alles machen können, aber wo bleibt dann unsere Regeneration? Für unsere Erneuerung im nächsten Zyklus braucht es zuerst die Zeit des Rückzugs.

Die Mondgöttin hat sich in die Unterwelt zurückgezogen, um mit uns zu bluten. Gemeinsam mit ihr hüten wir die Geheimnisse der Dunkelheit. Früher wurden bedeutende Sitzungen in der Nacht abgehalten und die wichtigen Entscheidungen nur nachts getroffen, in ihrer Zeit. Es ist eine Phase des Übergangs, der Verwandlung. Auch wir müssen nun ent-

scheiden, was bleiben und was gehen soll. Damit das Neue kommen kann, muss aber zuerst das Alte gehen.

Im Westen ist der Ort um loszulassen. Sich der Nacht und dem Tod hinzugeben. Wo die reinigende Kraft des Elements Wasser uns Heilung verspricht. Es ist Zeit, zu sterben und uns aus unserem Innersten neu zu gebären. Wir sind die Schöpferinnen unserer eigenen Wiedergeburt.

Das Yang ist nun in seiner extremen Ausprägung und schlägt aber bereits ins junge Yin um. Mit der Yang-Flut treten wir aus unserer Welt in andere ein, wir gehen zu den wilden Weibern. Es ist die Quelle weiblicher Weisheit. Gleichzeitig übernimmt schon wieder das Yin die Führung und die Blutung setzt ein.

Ähnlich wie während des Eisprungs ist auch jetzt unser Unterleib stärker durchblutet. Die äußere Wahrnehmung kann reduziert sein, dafür ist die innere körperliche und seelische Empfindung erhöht. Die Zeit der Menstruation kann vor Sexualenergie nur so strotzen. Über die gemeinsame Sexualität können wir unseren Partner nun doch in die anderen Dimensionen mitnehmen. Aus Sexualität wird Spiritualität, Erleuchtung. Oder wir sind gegen jegliche Romantik oder Sexualität immun. Beides ist in Ordnung und nur wir bestimmen, was uns gut tut.

Da während der Menstruation auch schon wieder die Eizelle beginnt heranzureifen, ist die Menstruation sowohl Anfang, als auch Ende eines Zyklus. Im größten Yang steckt auch schon wieder das kleine Yin und umgekehrt. Somit ist unser weiblicher Zyklus ein perfekter Ausdruck des Tao.

### Über die Autorin

Manuela Kloibhofer, Shiatsu Praktikerin und Qualified Senior Teacher

Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Auszug aus dem Buch:

FRAUENBLUT – Dein Ratgeber für die Menstruation

erschienen im:  
Herbig Verlag 2021

