Willkommen

Beginnen wir mit einem Gedankenspiel: Als Frau sind Sie auf Kraft programmiert, und um diese Kraft in ihrer ganzen Fülle und Schönheit auszukosten, müssen Sie eine Reise antreten, auf der Sie sich mit dem Rhythmus und den Veränderungen während Ihres Menstruationszyklus auseinandersetzen.

Die Energie, die in Ihrem Zyklus steckt, bezeichnen wir als Ihre Urkraft (Wild Power). Sie ist eine belebende Gegenwart, eine heilige Intelligenz, die die Blaupause Ihres Wesens und Ihres höchsten Potenzials enthält.

Zu dieser Kraft im weiblichen Körper kennen wir eine wichtige Geschichte. Es ist eine Geschichte, die Tag für Tag neu entsteht, wenn Frauen ihren Menstruationszyklus bewusst erleben. Sobald sie den Zyklus annehmen und für sich vereinnahmen, befreien sie ein Bewusstsein, das Frauen würdigt und alles Leben als heilig einstuft. Dieses lebendige, verkörperte Wissen ist nicht nur lebensnotwendig für uns Frauen, sondern zugleich unverzichtbar für unser Zeitalter.

Die weibliche Entwicklung über den Menstruationszyklus wird in unserer Kultur seit Jahrhunderten geleugnet, verteufelt und abgelehnt. Man hat uns Frauen eingeredet, er sei eine Einschränkung oder Schwäche, die wir überwinden müssen, um erfolgreich zu sein. All dies stellen wir infrage und enthüllen die außerordentliche Wahrheit, nämlich dass es sich beim Menstruationszyklus um einen überaus kraftvollen Prozess handelt, der sehr befreiend sein kann. Er ist unsere maßgeschneiderte Initiation zur Macht.

In diesem Buch werden Sie erkennen, dass der Menstruationszyklus die spirituelle Praxis der Frau darstellt. Er ist zugleich ungemein pragmatisch und geradezu ekstatisch und eröffnet uns mühelos Zugang zu glückseligen, visionären und heiligen Orten. Sobald Sie lernen, mit Ihrem Zyklus zu arbeiten, wecken Sie neue Formen der Intelligenz und des Wissens. Sie eröffnen sich den Kanal zu Ihrem inneren Orakel und aktivieren die DNA Ihrer Seele – Ihre Urkraft.

Pope/Hugo Warlitzer, Wild Power (ISBN 9783432107981), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Der Menstruationszyklus führt Sie unbeirrt zur Freundschaft mit sich selbst, damit Sie Ihr Frausein voll auskosten und Ihre Kompetenz voll entfalten können.

Dieses Wissen um die Menstruation ist derart bedeutsam, dass es einer Neuprogrammierung der Art und Weise, wie Sie Ihr Leben sehen, wie Sie leben wollen und wie Sie sich beruflich verhalten, gleichkommt. Auch für das Verständnis und die Wertschätzung zwischen Frauen und Männern eröffnet es neue Ebenen – besonders in Beziehungen. Und Sie werden (wenn Sie diesen Weg gehen) selbst die Reise der Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft anders wahrnehmen und Sie werden die Wechseljahre und Ihr Leben nach der Menopause auf neue Weise verstehen und begrüßen.

Diese neue Geschichte über den Menstruationszyklus ist aus unseren eigenen Menstruationserfahrungen und denen von unzähligen Frauen erwachsen, mit denen wir in den letzten 30 Jahren gearbeitet haben. Sie hat uns nicht wieder losgelassen. Hartnäckig blieb sie uns während unseres gesamten menstruierenden Lebens auf den Fersen, denn sie wollte partout erzählt werden.

Die weibliche Urkraft rief uns beide dazu auf, über dieses unglaubliche Potenzial im weiblichen Körper zu sprechen, und wir sind überzeugt, dass es nicht weiter unbenannt und unerkannt bleiben darf, weil dies Frauen weiterhin traumatisieren und für die Gesellschaft als Ganzes einen echten Verlust bedeuten würde.

Wie wir dem Ruf folgten

Keine Frau, die klar bei Verstand ist, wacht eines Morgens auf und erkennt, dass die Menstruation eine gute Karrieremöglichkeit darstellt. Schon gar nicht heutzutage, wo sie eines der verhasstesten und schwierigsten Themen der Welt darstellt. Wie also kamen wir zur Leitung der britischen *Red School,* wo wir all unser Wissen über die Kraft des weiblichen Zyklus weitergeben und tatsächlich damit unseren Lebensunterhalt verdienen?

Pope/Hugo Warlitzer, Wild Power (ISBN 9783432107981), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Alexandras Geschichte

Bei Alexandra begann alles vielleicht schon einige Monate vor ihrer ersten Blutung, an der Schwelle zum 15. Lebensjahr. Damals lebte sie in einem britischen Internat und hatte ein wunderbares Erweckungserlebnis. Heute wissen wir, dass dieses Phänomen bei jungen Mädchen um die Zeit der Menarche (der ersten Blutung) auftreten kann, wo die Psyche sich von Natur aus öffnet. Alexandra erinnert sich lebhaft daran:

»Es geschah, als ich aus dem Sonntagabendgottesdienst kam – vielleicht hatte die religiöse Atmosphäre etwas in Gang gebracht. Plötzlich fühlte sich alles lebendig und voller Liebe an. Beglückt ging ich zum Abendessen in den Speiseraum. Das Schulessen war normalerweise schon schlecht, doch das Sonntagsessen konnte wirklich grauenvoll sein. An diesem Abend jedoch glaubte ich, den Nektar der Götter zu genießen. Es schmeckte so himmlisch.«

Alexandras Erweckungserlebnis dauerte etwa 36 Stunden an. Damals erzählte sie niemandem davon, vergaß es aber auch nie. Etwa drei Monate später kam ihre Periode. »Ich erinnere mich deutlich an das Licht, das ich wahrnahm, und an ein ungemein stolzes Gefühl«, sagt sie. »Niemand hatte mir Grund zum Stolz gegeben. Ganz im Gegenteil, denn ich wusste nur sehr oberflächlich über die Pubertät Bescheid.«

Nichtsdestotrotz konnte Alexandra nun ungehindert die Kraft des Menstruationszyklus entdecken. Es war eine Verbindung hergestellt und die sollte wachsen. Heute würden wir sagen, dass in diesem Moment ihre Urkraft erwachte und ihr Leben zu organisieren begann.

Zwischen 20 und 30 engagierte Alexandra sich voller Leidenschaft für Frauen, die über Fruchtbarkeitsbewusstsein die Verantwortung für ihren Körper übernahmen. Als eifrige Tagebuchschreiberin schrieb sie einmal folgenden Eintrag: »Heute singt die Welt. Letzte Nacht habe ich meine Periode bekommen.« Ohne es zu wissen, hatte sie die spirituellen Kräfte der Menstruation angezapft. Doch es sollten noch ein paar Jahre vergehen, bis ihr dies vollständig bewusst wurde.

Pope/Hugo Warlitzer, Wild Power (ISBN 9783432107981), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Offiziell klopfte die Aufforderung zur Menstruationsarbeit bei Alexandra an, als sie 31 Jahre alt war. »Monat für Monat litt ich drei bis vier Tage unter unverschämten Schmerzen«, erinnert sie sich.

»In dem Versuch, meinem Körper zu helfen, traf ich die radikale Entscheidung, der Menstruation Raum zu geben, wann immer ich konnte – um mich selbst und den Schmerz völlig präsent wahrzunehmen, anstatt Medikamente zu schlucken. Ich hatte wirklich das Gefühl, dass mein Körper mit mir kommunizierte, und ich entschied mich, ihm zuzuhören. Es war eine große Herausforderung, aber mit dem Schmerz kam die Offenbarung und vor allem die Heilung.«

Alexandras Wahrnehmung der Menstruation veränderte sich radikal. In Workshops und in ihrer psychotherapeutischen Praxis begann sie, anderen Frauen mitzuteilen, was sie über die psychologischen und spirituellen Kräfte des weiblichen Körpers herausgefunden hatte.

Je mehr sie lehrte, desto mehr entdeckte sie, dass die Geschichten der Frauen das wahre Gold bargen. Wenn sie innehielt, um zu lauschen, und dem natürlichen Impuls des Zyklus folgte, war es, als ob sich ihr eine ganz neue Welt, eine neue Kosmologie offenbarte: die weibliche Kosmologie. Dieses Wissen erfüllte Alexandra mit so viel Energie, dass sie nicht anders konnte. Sie musste ihrer Berufung folgen.

Das war in den 80er- und 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts, einem Zeitraum, in dem die Einstellung zur Menstruation noch geradezu mittelalterlich war. Doch dank ihrer Ausdauer, glücklichen Zufällen, Verbündeten und unerwarteter Unterstützung in Australien (unter anderem vom *Sydney Morning Herald,* ABC Radio National und angesehenen Institutionen wie dem Royal Hospital for Women in Sydney), wo sie zu dieser Zeit lebte, erhielt Alexandra Gelegenheit, öffentlich über ihre Entdeckungen zu sprechen. Und das sprach sich herum.

Bis zum Eintreten ihrer Menopause hatte Alexandra drei Bücher geschrieben, darunter *The Wild Genie: the healing power of menstruation,* und als Co-Autorin *The Pill: are you sure it's for you?* Sie war bereit, ihren Brotberuf – die gut laufende psychotherapeutische Praxis – auf-

Pope/Hugo Warlitzer, Wild Power (ISBN 9783432107981), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

zugeben und ganz ihrer Berufung zu folgen, dem Lehren der Menstruationsarbeit.

»Ich spürte ein tiefes Bedürfnis, meine Praxis zu schließen und nach England zurückzukehren«, sagt sie. »Ich empfand diesen starken, klaren Auftrag, ein frisches Verständnis für die Natur und die Macht der Weiblichkeit zu vermitteln und die Rolle des Menstruationszyklus in der Welt vollständig wiederherzustellen.« Heute, neun Jahre später, erfüllt sie diesen Auftrag und liebt die Befreiung, die Kompetenz und das tiefe Zugehörigkeitsgefühl zur Welt, das mit dem Leben nach der Menopause einhergehen kann.

Sjanies Geschichte

Nachdem Sjanie (Betonung: Schahnie bzw. ˈʃɑːniː) ihre Heimat Südafrika verlassen hatte und nach London gezogen war, hatte sie ihre eigenen Offenbarungserlebnisse bezüglich des Zyklus und ihrer Identität als Frau. Zwischen 20 und 30 verhütete sie sieben Jahre lang hormonell, bis sie nach dem Orgasmus extreme Schmerzen bekam: »Intuitiv wusste ich, dass ich nicht mehr mit Hormonen verhüten sollte, und als ich darauf verzichtete, brach meine Berufung sich machtvoll Bahn. Mit der Rückkehr meines Zyklus wurde meine Energie so mächtig, dass ich zeitweise um meinen Verstand fürchtete. Rückblickend war es, als hätte ich ein wildes Tier aus dem Käfig gelassen. Mein Innenleben verwandelte sich vom Schwarz-Weiß-Foto in ein strahlendes Farbbild.«

Mit der Zeit lernte Sjanie, sich innerhalb ihres Zyklusrhythmus zu stabilisieren, und hatte das Gefühl, sich ganz neu zu entdecken. Auf spannende, bedeutsame Weise kam ihr Leben in den Fluss. Sie veränderte ihr Beziehungsleben und ihre berufliche Laufbahn und stieß schließlich auf die Bewegungsmeditation Movement Medicine, die so viel Unterstützung und Heilung bietet, dass sie diese seitdem mit großer Begeisterung praktiziert.

Pope/Hugo Warlitzer, Wild Power (ISBN 9783432107981), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Von da an nahm Sjanies Faszination für den Menstruationszyklus weiter zu und sie eignete sich im Rahmen ihres Berufs als Hypnotherapeutin und Psychotherapeutin immer mehr Wissen über die Fruchtbarkeit an, wobei sie sowohl privat praktiziert als auch innerhalb eines fachübergreifenden Ärzteteams in London. Aus der erfolgreichen Arbeit mit Hunderten von Frauen entwickelte sie die »Fertile Body Method« (Fruchtbarer-Körper-Methode) und schrieb ein Lehrbuch dazu: *The Fertile Body Method – A practioner's manual.*

In diesem Zeitraum begann Sjanie (mit Unterstützung ihres Zyklus), sich allmählich die tieferen Gründe zu erschließen, derentwegen sie ihren Zyklus so rigoros unterdrückt hatte. »Es begann mit meiner Menarche mit 15, die ich mehrere Monate vor fast allen geheim hielt«, erinnert sie sich. »Nur meiner besten Freundin habe ich es erzählt.«

Es war, als hätte Sjanie in diesem Moment nicht wahrhaben wollen, dass ihr der Weg einer Frau offenstand, die später laut und leidenschaftlich für dieses Thema eintreten sollte. Das ist keineswegs selten, wenn eine Frau ihren Ruf vernimmt. Im Nachhinein geht Sjanie heute davon aus, dass ihr junges Selbst zwar in gewisser Weise bereits begriff, welch ein enormer Prozess gerade ablief, aber nicht darauf vertraute, beim Durchschreiten dieses tiefen, energiegeladenen Erwachens gehalten und unterstützt zu werden.

Heute hat Sjanie zwei kleine Töchter und weiß aus erster Hand, welches Geschenk das aufmerksame Wahrnehmen unserer Körperzyklen für Schwangerschaft und Geburt darstellt. Sie lässt sich weiter von ihrem Zyklus belehren und zieht daraus viel Einsicht und Unterstützung, um ihre Töchter voller Verbundenheit, Liebe und echter Nähe zu führen.

»Mein Verständnis für diese Arbeit wird durch den häufig chaotischen, schwierigen Alltag mit Kindern, Partnerschaft *und* Beruf ständig hinterfragt und neu ausgerichtet«, sagt sie.

Pope/Hugo Warlitzer, Wild Power (ISBN 9783432107981), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Die Gründung der Red School

Als Alexandra 2004 bei Alternatives, einer wunderbaren Organisation für Mind-Body-Spirit-Events, ihren zweiten Workshop in London gab, war Sjanie eine der ersten Teilnehmerinnen, die sich dafür einschrieben. »Ich war so erleichtert, jemanden zu finden, der die Seelensprache des Zyklus versteht«, erinnert sie sich.

Einige Jahre später trafen sich Sjanie und Alexandra zum Essen und ihr Gespräch über die Menstruation dauert bis heute an. Gemeinsam haben sie große Pläne ausgeheckt, um die wahre Majestät und Weisheit des weiblichen Zyklus wieder in der ganzen Welt bekannt zu machen.

So gründeten sie schließlich gemeinsam die Red School, die online und offline Ausbildungen sowie öffentliche Workshops anbietet, in denen die Kraft des Zyklus vermittelt wird – für die Selbstfürsorge und innere Arbeit, als roter Faden für die kreative Entwicklung und für das spirituelle Leben als Frau.

Die Zeit der Urkraft ist gekommen

Heute beobachten wir staunend, wie unsere Vision Wirklichkeit wird, und dies gleich doppelt: Einerseits entwickelt sich unser Werk und bereichert das Leben der Frauen, mit denen wir arbeiten, andererseits verändert sich die öffentliche Einstellung. Es geschieht etwas, weil unzählige Frauen auf der ganzen Welt vortreten, um von der Kraft des weiblichen Körpers zu sprechen und ihr Wissen zu teilen.

Die Medien sind ein guter Lackmustest für diesen Wandel. In den USA betitelte *Cosmopolitan* das Jahr 2015 als »das Jahr, in dem die Periode die Öffentlichkeit erreichte«, und *Newsweek* erklärte 2016 zum »Jahr der menstruellen Veränderung« und widmete dem Thema Menstruation das gesamte Cover. In diesen Magazinen ging es zwar nicht um die psychischen und spirituellen Kräfte, doch immerhin wurde das Tabu benannt und erklärt, wie es Frauen schadet. Damit ist klar: Die Zeiten ändern sich.

Pope/Hugo Warlitzer, Wild Power (ISBN 9783432107981), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Menstrualität – ein neues Fachgebiet

Diese neue Ebene des Bewusstseins ist die heutige Ausprägung eines alten Bedürfnisses, das existiert, seit die erste Frau menstruierte. Doch bis vor gar nicht allzu langer Zeit fehlte uns der passende Begriff, um das, was wir lehrten, zu beschreiben – den umfassenden Weg der Intelligenz, Heilkraft und Macht im zyklischen Prozess von der Menarche bis zur Menopause und darüber hinaus. 2005 schrieb die neuseeländische Psychotherapeutin und Ausbilderin Jane Catherine Severn, dass dieses elementare Feld weiblicher Emanzipation so lange weiter ignoriert werden würde, bis es einen Namen bekäme: »Der enorme Wortschatz des Englischen enthält nach wie vor kein Wort für dieses Phänomen, das weit über die biologischen und funktionellen Zwecke der Reproduktion hinausgeht, die ihm normalerweise zugeschrieben werden, und zugleich den Webstuhl darstellt, auf dem im Verlauf eines Frauenlebens sehr gründlich und zielstrebig das volle Potenzial weiblichen Bewusstseins gewebt werden kann.«[1] Der von ihr geprägte Begriff der »Menstrualität« soll eine öffentliche Debatte zu diesem Thema ermöglichen, wofür wir ihr zutiefst dankbar sind.[2]

Menstrualität ist der weiblichen Lebensweg von der Menarche bis zur Menopause und in die Jahre der Reife hinein. Wir verstehen darunter die »Initiationsreise zur Kraft«, einen psychologischen Prozess von Tod und Wiedergeburt, der zu immer weiteren Bewusstseinsebenen führt.

Dabei geht es um die gelebte Erfahrung dieser wiederholten Initiation, die Monat für Monat abläuft, das tiefe Wissen, das sich in der Frau und in ihrem Umfeld ansammelt. Menstrualität benennt und erforscht die geheimnisvollen Kräfte in uns Frauen – die versteckte Macht, die sich Bahn bricht, wenn das Bewusstsein lernt, unsere biologisch bedingten Veränderungen im Leben einzubeziehen.

Wenn wir in diesem Buch von »Menstrualität« sprechen, beziehen wir uns in erster Linie auf das Bewusstsein, das erzeugt wird, wenn Frauen ihren gesamten Zyklusablauf einschließlich Menarche und Menopause lieben, leben und sich darauf einlassen. Eine ausführliche Definition von Menstrualität aus unserer Sicht finden Sie auf *redschool.net/menstruality*.

Pope/Hugo Warlitzer, Wild Power (ISBN 9783432107981), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG