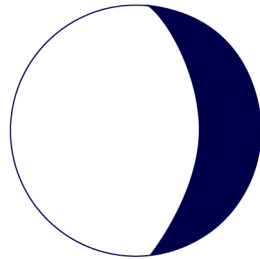

Modul 6 – Zauberinnen Phase



„Die westliche Kultur akzeptiert im Allgemeinen nur das, was sich rational begreifen lässt. Entsprechend neigen viele Frauen dazu, den Fluss der unbewussten „lunaren“ Einsichten in der prämenstruellen und menstruellen Phase nach Möglichkeit zu blockieren. Lunare Einsichten sind reflektiv und intuitiv und entstehen im Schutz der Dunkelheit durch Träume, Gefühle und Sehnsüchte. Werden sie gewohnheitsmässig blockiert, äussern sie sich in Form von PMS oder Menopausensyndromen, so wie auch andere Gefühle oder Symptome oft zu Krankheiten führen, wenn sie ignoriert werden.“ Dr. med Christane Northrup

Der abnehmende Mond

Der Rückzug des Lichts in der sich verdunkelnden Phase des abnehmenden Mondes spiegelt den Rückzug der physischen Energien in der Zeit vom Eisprung bis zur Menstruation wieder und die Steigerung der Sexualität der Frau, ihre Kreativität, Magie, ihrer destruktiven inneren Energien und ihres Gewahrseins. Energien, die wir in der Volkskunde in den Hexen, Zauberinnen, Vampiren, Verführerinnen, Magierinnen und bösen Stiefmüttern personifiziert sehen.

Dies ist die Reifephase, die dem Herbst entspricht, in der sich die Kraft unserer Essenz verstärkt, wie bei einer halbtrockenen Frucht oder einem feinen Wein. Wenn unsere Energie



Ceridwen by Christopher Williams (1910)

zu schwinden beginnt, werden wir wählerischer werden, wie und mit wem wir unsere Zeit verbringen. Dies führt zu klareren Grenzen und einem erhöhten Bedürfnis, Zeit allein oder mit denen zu verbringen, die ihre weibliche Sensibilität entwickelt haben.

In dieser Phase erleben wir diejenige, die souverän, reif und verantwortlich für ihre Ernte im Leben ist. Der Einfluss der Verzauberungsphase hilft uns, unsere Lebenslektionen zu integrieren und sicherzustellen, dass unsere Entscheidungen unsere Kernwerte widerspiegeln.

Wenn du in diesen Teil deines Zyklus eintrittst, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dein männliches, machendes, leistungsorientiertes Ich die Kontrolle behalten will. In dieser Phase aber findet ein Shift vom Tun zum Sein statt.

Leider wird diese Verschiebung von der Superfrau, die wir während des Eisprungs kultivieren, oft ignoriert. Sie denkt, sie könne einfach weitermachen und mit der gleichen hohen Energie funktionieren wie in den letzten zwei Wochen, aber das ist einfach nicht möglich – zumindest nicht mit einigen ernsthaften Nebenwirkungen, die von Reizbarkeit, Frustration, Verwirrung und Traurigkeit bis hin zu Depressionen, Ängsten und Sucht reichen.

Der Begriff „Zauberin“ für diese Phase lässt sich auf jede Frau jeglichen menstruellen Alters anwenden, die über die Macht der Magie und die Kräfte ihres Geschlechts, zu erschaffen oder zu zerstören, verfügt. In der **Zauberin-Phase** werden die schöpferischen Energien, die ansonsten in die Erschaffung eines Kindes geflossen wären, freigesetzt und nehmen in der Aussenwelt Form an.

Die Zauberin-Phase bedeutet einen Abstieg von der nach aussen gewandten Wesensnatur in den dunklen, unmanifestierten, inneren Aspekt.

Deine Superwoman-Kräfte

ZAUBERIN



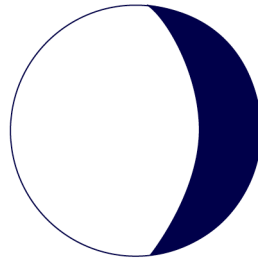
- ▽ Du kannst dich auf deine Intuition verlassen, wenn es darum geht wichtige Entscheidungen im Leben zu treffen.
- ▽ Dein „Bullshit-Detektor“ ist auf das Maximum eingestellt.
- ▽ Deine übersinnlichen Fähigkeiten und der Zugang zu spirituellen Themen und Praktiken fällt dir während dieser Phase leichter.
- ▽ Du sprichst DEINE Wahrheit und hast einen besseren Zugang zu deiner inneren Weisheit.
- ▽ Du kannst kreative Blockaden überwinden, Deadlines einhalten und bist super organisiert.
- ▽ Du kannst ein Problem erkennen und bist in der Lage, es zu beheben.

Nutze die Energie der Zauberinnen-Phase

Du kannst dir die Zauberin-Energie zu nutzen machen, indem du dir jetzt die Zeit nimmst, um dir dein Leben anzuschauen und zu entscheiden, wo Veränderungen nötig sind. Trenne dich von Zwängen, Engagements und Aspekten in Beziehungen, die unnötig geworden sind oder Probleme verursachen. Die *magische Kraft*, das heisst die Fähigkeit, etwas zum besseren zu wenden, ist leichter zugänglich. Gestatte dir, wenn du dich der Menstruation näherst, mehr Schlaf und vermeide Arbeiten, die über lange Zeit hinweg einer starken Konzentration bedürfen.



Reflexion



Deine Zauberinnen-Energie

1. Wie würdest du deine Beziehung zu deiner Willenskraft, deiner Klarheit und deiner Wut beschreiben?
2. Durftest du dich als Mädchen in deiner ganzen Wildheit und Kraft ausdrücken?
3. Wie erlebst du die Phase vor deiner Menstruation?
4. Was denkst du über Frauen, die im Mittelpunkt stehen und ihre Meinung klar vertreten?
5. Wo hältst du dich in deinem Ausdruck zurück? Kannst du laut und wütend sein und dich dennoch darin lieben?
6. Wo schämst du dich für einen Ausdruck, deine Gedanken, Träume, Bedürfnisse?
Welche Angst liegt dahinter?



Ätherische Öle für einen ausgewogenen Hormonhaushalt

Hormone spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle. Sie halten unseren Körper funktionsfähig - und spielen eben leider auch ab und zu verrückt.

Es ist wichtig, dass wir uns auf das sich ständig verändernde hormonelle Gleichgewicht achten. Wir können dies auf verschiedene Weise tun. Allem voran geht es auch hier um Selbstfürsorge und Stressverminderung. Ein Weg bietet sich auch mit der Kraft der Pflanzen - in verschiedenen Formen. Hier stelle ich dir ein paar der wichtigsten ätherischen Ölen für einen ausgewogenen Hormonhaushalt vor.

Zuerst aber ein kleiner Überblick zu unseren Fortpflanzungshormonen, auf die wir auch unseren Fokus legen.

Unsere Fortpflanzungshormone

Die Zeit der Menstruation ist unsere fortpflanzungsfähige Phase. Darauf folgt die perimenopausale Phase, in der die Hormonspiegel allmählich sinken, bis wir schliesslich in die Menopause kommen.

Östrogen

Östrogen wird hauptsächlich von den Eierstöcken gebildet und ist ein Oberbegriff für drei verschiedenen Hormone: Östron, Östradiol und Östriol. Diese drei Hormone wirken sich unmittelbar auf Wachstum und Entwicklung der Frau aus und regulieren ihr Fortpflanzungssystem - nämlich den Menstruationszyklus.

Progesteron

Die Progesteronproduktion findet vor allem an drei verschiedenen Orten statt: in den Eizellen während der Menstruation, in der Plazenta während der Schwangerschaft und in den Nebennieren. Progesteron ist in erster Linie für die Vorbereitung der Gebärmutter auf die Empfängnis und Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter schleimhaut zuständig, trägt aber auch zur Regulation des Menstruationszyklus bei. Wenn eine neue Eizelle gebildet wird um im Follikel herazureifen (was einmal im Monat geschieht), werden sowohl Östrogen als auch Progesteron produziert.

Testosteron

Obwohl es sich dabei in erster Linie um ein männliches Hormon handelt, wird Testosteron auch in den weiblichen Eierstöcken und Nebennieren gebildet. Es wirkt sich auf die Knochenstärke und Muskelmasse aus und ist für das sexuelle Verlangen der Frau unentbehrlich.



Die besten ätherischen Öle für einen ausgewogenen Hormonhaushalt

Bergamotte (*Citrus bergamia*)

- Beruhigt und entspannt Körper und Geist und hebt die Stimmung in Zeiten von Stress und innerer Anspannung
- Senkt Herzfrequenz und Blutdruck und dämmt auf diese Weise körperliche Stressreaktionen ein
- Lindert Stress und Angstzustände, steigert die Vitalität und hebt die Stimmung

Aromatherapeutische Anwendung

- 3–4 Tropfen im Diffuser vernebeln

Äusserliche Anwendung

- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und in Stresssituationen oder während der Menstruation in den Unterleib einmassieren
- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und auf die Fusshohlen auftragen

Geranie (*Pelargonium graveolens*)

- Verhilft mit seinem beruhigenden, erdenden Aroma zu einem besseren emotionalen Gleichgewicht
- Lindert angestauten Stress und wirkt beruhigend, wenn man mit den Nerven am Ende ist
- Verjüngt und revitalisiert die Haut, Teint und Haare

Aromatherapeutische Anwendung

- 3–4 Tropfen im Diffuser vernebeln
- Direkt aus der Flasche einatmen

Äusserliche Anwendung

- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und überall dort in den Körper einmassieren, wo die Wirkung des Öls gebraucht wird
- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und nach dem Duschen auf die Haut auftragen

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

- Beruhigt Körper und Geist, um dich auf einen erholsamen Schlaf einzustimmen
- Lindert Stress, Angstgefühle und innere Anspannung und bringt deine Emotionen wieder ins Gleichgewicht
- Hilft gegen Menstruationsbeschwerden

Aromatherapeutische Anwendung

- 3–4 Tropfen im Diffuser vernebeln
- Vor dem Schlafen gehen 1–2 Tr. auf Kissen und Bettwäsche geben

Äusserliche Anwendung

- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und in Schläfen und Nacken einmassieren
- 3–4 Tr. mit 90g Bittersalz vermischen und in einem warmem Bad auflösen

Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

- Lindert Menstruationskrämpfe und Spannungszustände durch Entspannung der glatten Muskulatur (Uterus)
- Senkt auf natürliche Weise den Cortisolspiegel
- Wirkt entspannend, beruhigend und ausgleichend auf Körper und Geist

Aromatherapeutische Anwendung

- Abends 3–4 Tropfen im Diffuser vernebeln
- 2 Tr. zusammen mit 2 Tr. Lavendelöl im Diffuser vernebeln



Äusserliche Anwendung

- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und während der Menstruation in den Unterleib einmassieren
- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und in Fusssohlen und Pulspunkte einreiben

Thymian (Thymus vulgaris)

- Senkt ein zu hohes Stressniveau und sorgt dadurch für ein gesundes Immunsystem
- Unterstützt den Körper beim Übergang in die Perimenopause, sodass er die damit einhergehenden hormonellen Veränderung besser verkraftet
- Liefert dem Körper wirksame Antioxidanzien für ein gesundes Immunsystem

Aromatherapeutische Anwendung

- 3–4 Tropfen im Diffuser vernebeln

Äusserliche Anwendung

- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und in Fussgelenke und Fusssohlen einmassieren

Ylang-Ylang (Cananga odorata)

- Beruhigender Duft, der die Stimmung heben und Spannungen abbauen kann
- Senkt den Blutdruck und entspannt den ganzen Körper
- Verhilft (bei täglicher Anwendung) zu einem ausgewogenen Hormonhaushalt und steigert das sexuelle Verlangen

Aromatherapeutische Anwendung

- 3–4 Tropfen im Diffuser vernebeln

Äusserliche Anwendung

- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und in Handgelenke und Nacken einmassieren
- 1–2 Tr. mit einem Trägeröl verdünnen und in verspannte Muskeln einmassieren
- 3–4 Tr. mit 90g Bittersalz vermischen und in einem warmem Bad auflösen

Diffusermischung für einen gesünderen Hormonhaushalt

- 2 Tr. Muskatellersalbei
- 1 Tr. Geranienöl
- 1 Tr. Ylang-Ylang-Öl

Als Trägeröl kannst du z.B. Jojobaöl, Süssmandelöl, Traubenkernöl oder kalt gepresstes unraffiniertes Bio-Kokosöl verwenden.

>>> Achte bei der Wahl der Öle auf eine gute Qualität und lass dich von einer Fachperson beraten oder lese in einem professionellen Ratgeber über die Öle nach.