

Das Rote Zelt

www.DasRoteZelt.de

Menstruation – Dein Blut ist heilig

„Wir müssen betrauern, was nicht mehr durch uns fließt, um die Kraft in uns zu erinnern“



In der Menopause heißt es Abschied zu nehmen von unserer physischen Menstruation und unserer regelmäßigen monatlichen Blutung.

Dieser Abschied kann sehr unterschiedlich aussehen. Bei manchen Frauen ziehen sich unregelmäßige Blutungen mit 3 – 6 Monaten Pause über mehrere Jahre hin. Manche Frauen erleben sehr heftige Blutungen, die sie als erschöpfend erleben. Und bei anderen wird es einfach immer weniger oder es kommt einfach keine Blutung mehr. **Alles ist NORMAL!** Denn wir sind alle einzigartig und so erlebt jede Frau ihren ganz individuellen körperlichen Ausdruck dieses Abschieds und Übergangs in eine neue Phase.

Auch emotional wird diese Übergangszeit sehr unterschiedlich erlebt. Manche Frauen beginnen auszuatmen, sich zu befreien, für andere ist es wie ein Verlust des Ankers, der sie in ihren Jahren vorher gehalten hat.

Hol dir die Kraft deiner Menstruation zurück

In dieser Woche – unterstützt von einem kraftvollen Neumond, der absolutes

Neugeburtspotenzial mit sich bringt, tauchen wir ein in die Kraft der Menstruation. Denn auch wenn wir nicht mehr physisch bluten, so ist die Kraft der Menstruation in uns. Sie erwacht mit der ersten Blutung und lebt mit uns, egal wie alt wir sind. Denn wir haben viele Zyklen lang menstruiert.

In unserer heutigen Gesellschaft sind unsere jungen Mädchen meist sehr alleine gelassen, wenn sie ihre erste Blutung haben. Als Einweihung oder Initiation erleben es die wenigsten und selbst wenn wir uns als Mütter ein anderes Erleben für unsere Töchter wünschen, so verweigern sie uns den Zugang und weisen uns zurück. Unsere Töchter können nur von uns annehmen, was wir selbst erlebt, verinnerlicht und verkörpert haben. Jeder Versuch, ihnen auf mentale Weise etwas anderes zu vermitteln, wird scheitern. Und so werden sich auch unsere Töchter auf die Suche nach neuen Wegen machen, wenn ihre Seele sie ruft.

In alten Kulturen war die erste Blutung einer jungen Frau – auch Menarche genannt – eine heilige Zeit der Initiation nicht nur in ihr Frau Sein, sondern auch in ihre Magischen Kräfte. Und in vielen alten Mythen wird überliefert, dass die Göttin den Menschen aus Lehm und Menstruationsblut geformt hat, oder dass die Seele sich aus dem Menstruationsblut, das in der Gebärmutter bleibt, formt.

In Australien sammeln die Frauen ihr Menstruationsblut in hohlen Ästen, daraus entsteht eine Heilpaste für alle Leiden. (Denk daran, es enthält Stammzellen)

Alchemie und auch die Suche nach dem heiligen Gral, der Quelle des Lebens, Ambrosia oder Amritha sind alles Synonyme für das heilige, lebenspendende Elixier des Menstruationsblutes.

In alten Geschichten und Überlieferungen bedeutete Tod eine Auferstehung und die große Gebärmutter oder Große Göttin war dieses Portal. Das Universum war ein Uterus, ein Yoni-Versum und die Kräfte von Erneuerung, Neugeburt und Wiederauferstehung waren immer mit der Gebärmutter und der göttlichen Mutter verknüpft, niemals mit einem männlichen Gott.

Vor vielen Tausend Jahren wurden Frauen in ihrer ursprünglichen Unschuld und im vollen Besitz ihrer menstruellen Kräfte geboren. Eine Frau wurde verehrt, einfach weil sie dieses lebenspenden Kraft verkörperte. Ihr Blut war heilig und auch sie selbst hätte es niemals als schmutzig, unrein, lästig empfunden, es verheimlicht oder sich dessen geschämt. In unserer Gesellschaft ist unser Blut weitestgehend verschwunden. Und auch wir Frauen sprechen selten darüber, es sei denn wir haben Schmerzen oder Probleme damit.

Unser Menstruationsblut stammt direkt von unserer urtümlichen Lebensquelle. Es ist wild und ungezähmt. Wir können es nicht stoppen, es ist unsere Natur die da fließt und Monat für Monat zeigt sich im Blut unsere wahre weibliche Kraft – die Rote Kraft. (Im Gegensatz zur weißen Kraft, der Kraft der Liebe, des Herzens und der Unschuld).

„Menstrual Empowerment“ heißt das englische Wort, für das es keine wirklich gute Übersetzung gibt. „Die Kraft unserer Menstruation für uns zurück holen“ die wir über Jahrtausende abgegeben haben.

Unsere Dunkelmond-Kraft oder die Kraft der Menstruation ist auch die Macht über

bewusstes Sterben. Denn mit unserer Menstruation besitzen wir die Kraft, Energien, Dinge auch Seelen aus unserer Welt zurück zum Ursprung zu bringen. Es ist das Portal der Erneuerung und des Loslassens. Immer mehr Frauen werden sich dieser Kraft bewusst und dienen als Seelen-Hebammen, Soul-Doulas und Womb Shamaninnen. Denn das ist unsere ertümlichste weibliche Kraft, die auf unserer Welt so dringend gebraucht wird. Denn es ist höchste Zeit, die alten, nicht den Menschen dienlichen Systeme sterben zu lassen, um neue, in Gemeinschaft, Liebe und Verbindung mit der Natur zu verankern und zu erschaffen. Dafür braucht es genügend Frauen, die diese Kraft wieder verkörpern und leben.

Kurz gesagt: Unsere wilde Kraft lebt in unserem Menstruationsblut und spätestens jetzt in der Menopause ist es Zeit, dich damit zu verbinden und sie dir zurück zu holen.



Leg für einen Moment deine Hände auf deinen Schoß:

Welche Aspekte des wilden, freien, ungezähmten Weiblichen verkörperst du schon? (z.B. Wildheit, Freiheit, Sinnlichkeit, erotisch, strahlend, Schönheit, Feiern, Furchtlosigkeit, Selbstwert, Würde, Ekstase, Magnetismus, Leidenschaft, sich sehen lassen, usw.)

Welche Schatten des dunklen weiblichen Flusses kennst du in deinem Leben? (z.B. Eitelkeit, Manipulation, Verführung, Neid, Eifersucht, Sabotage, sich über andere erhaben fühlen, Verurteilung, Besessenheit von Schönheit, Kontrolle, Wettbewerb, usw.)

Unsere Körper und die Natur unseres Blutes sind dafür gemacht, zu fließen. Es gibt kein Sammelorgan oder einen Zurückhaltemuskel. Unser Blut ist dafür gemacht, um zurück zur Erde zu fließen. Das Blut des Lebens. In dem Maße, in dem das weibliche Blut verdammt, dämonisiert und beschmutzt wurde, tränkte das Blut der Krieger und Männer die Erde.

So ist es ein wunderschöne Möglichkeit, wenn du noch blutest, dein Blut zurück in die Erde zu geben. Es ist übrigens der beste Blumendünger! Am besten ins Gießwasser geben und die Zimmerpflanzen damit gießen. Sie gedeihen aufs prächtigste!

Um dein Blut aufzufangen, kannst du entweder wunderschöne, weiche Stoffbinden verwenden, die du danach in einer Wasserschüssel auswaschen kannst, bevor sie in die Waschmaschine kommen. Oder auch sogenannte Mondtassen, Moon Cup oder Luna Cup. Das sind kleine Becher aus Silikon, die das Blut direkt in der Vagina auffangen.

Oder du kannst diese Informationen an deine Tochter weiter geben. Meine hat sich unglaublich gefreut, und benutzt voller Freude den Moon cup und gießt ihr Blumen damit.

Anregungen zum Eintauchen in die Kraft des Menstruationsblutes für diese Woche:

Wie war oder ist die Übergangsphase und der Abschied von deinem Blut für dich?

Wie hast du diese Zeit erlebt und welche Probleme hattest du damit?

Nimm dir Zeit und schreib alles auf. Stelle deinen Timer auf 20 Minuten und schreibe einfach von der Seele weg.

Ich lade dich ein, deine persönliche Geschichte in unserer FB Gruppe zu teilen. Es ist so kraftvoll, wenn wir Frauen unsere Geschichten teilen und uns gegenseitig hören.

Wie war deine erste Blutung für dich?

Wie hast du dich als Mädchen gefühlt? Warst du begleitet, hattest Unterstützung oder warst du alleine gelassen und verirrt?

Schreib die Geschichte deines inneren Mädchens auf, schau zurück auf ihre Gefühle, ihre Wünsche, ihre Bedürfnisse. Kannst du dich an deine erste Blutung erinnern? Stelle ein Bild von dir aus dieser Zeit auf deinen Altar. Sprich zu diesem Mädchen. Verbinde dich jeden Tag kurz mit ihr.

Wie hätte sich dein Leben verändert, wenn du als Mädchen all diese Informationen über deine zyklische Kraft, deine Menstruation, dein Blut usw. schon gewusst hättest? Erlaube dir zu träumen, was sich alles anders entfaltet hätte und welche schmerzvollen Erfahrungen du dir erspart hättest.

Welches Verhältnis hattest du zu deinem Menstruationsblut?

Konntest du es genießen, hast du es geliebt zu bluten oder war es lästig?

Hattest du starke Schmerzen, heftige Blutungen, Begleiterscheinungen wie Migräne, Erbrechen, oä?

Oder hattest du den Wunsch nach einem Kind und jede Blutung erinnerte dich an das Nicht Empfangen?

Wie war deine Sexualität während deiner Blutung? Hast du dich geschämt oder schmutzig gefühlt? Hat dein Partner dich abgelehnt während deiner Blutungsphasen?

Gestalte einen Menstruationsaltar

Z.B. mit einer Schale dunkelroten Saftes, einem Bild, bei dem das Blut sichtbar ist.

Bemale dich selbst mit rotem Okra oder anderer roter Farbe, ein Bindi z.B. und schau, was es mit dir macht, wenn du dich mit „Blut“ bemalst.

Welche Gefühle kommen dabei in dir hoch?

~ Art by Natvienna Hanell



Wenn du noch blutest – sammle dein Blut in einer Schale und stelle sie auf deinen Altar.

Verabschiedungsritual am Ende der Woche

Am Ende der Woche nimm dir ca. 1 Stunde Zeit für dieses Verabschiedungs-Ritual.

Such dir einen Ort in der Natur, der dich ruft. Du wirst wissen, wo dieser Ort ist. Du kannst eine Kerze mitnehmen, etwas zu Räuchern, Symbole für die Elemente oder Himmelsrichtungen, ein paar kleine Opfergaben für die Naturwesen, oder auch Blütenblätter, Früchte, lass dich von deinem inneren leiten. Keep it simple.

Deine innere Gesinnung und Ausrichtung ist die wahre Kraft.

Sprich dann deine Gebete, mach eine kurze Schoßraummeditation.

Gib dann ganz bewusst dein Gefäß mit dem Roten Saft oder mit deinem Blut zurück zur Mutter Erde.

Verabschiede damit alle schmerzvollen Prägungen, die du mit deinem Blut noch in dir zurück gehalten hast. Alle Tränen, allen Schmerz, alle Traurigkeit, was du nicht leben konntest. Sieh, wie das Blut in der Erde versickert und sich mit dem Blut der Erde vereinigt. Atme und erlaube deinem Körper loszulassen.

Wenn du spürst, dass der Loslassprozess zu Ende ist, verabschiede dich von dem Platz, danke Mutter Erde und allen Wesen. Lass dir Zeit, die Wirkung im Körper zu spüren.

Ich wünsche dir ein magisches Eintauchen in die Kraft
des weiblichen Blutes

Mögest du deine Rote Kraft zu dir zurückholen und im
Leben weise nutzen.

**Von Herz zu Herz
Alexandra**

