

# Fülle und Ernte im Herbst des Lebens

Anand Kaur Seitz

## „Forever young“?

In vielen Kulturen wird das Älterwerden mit Wertschätzung, Weisheit und Lebenserfahrung assoziiert, in der westlichen Welt stattdessen mit Jugendwahn, „Aus-und-Vorbei-Gefühlen“ und mangelndem Sozialprestige. Im kollektiven Unbewussten leiten die Wechseljahre eine Phase physischer Degeneration und Krankheit ein und führen unausweichlich zum Tod, die Mauer, an der alles endet oder wo Fegefeuer und Jüngstes Gericht drohen. Das lineare, zielorientierte Effizienzmodell des Westens negiert die natürlichen Zyklen und Wachstumsprozesse, koppelt den Menschen von der Natur ab und verdrängt Altern und Tod als essentielle Teile des Lebens mit einem tieferen Sinn. Dabei ist das Alter die Lebensphase der Fülle und des Erntens, wenn der langsame Rückzug aus dem geschäftigen Leben die Rückkehr der Seele in ihre wahre Heimat vorbereiten kann. Der Tod ist die Basis für einen Neubeginn, eine neue Inkarnation, um noch nicht aufgelöste karmische Themen anzugehen. Der Tod verliert so seinen Schrecken, denn er ist die Rückkehr der Seele in ihre wahre Heimat. Oft sind es gerade die körperlichen Veränderungen, die den Rückzug aus dem *pitta*-geprägten Erwachsenenleben ermöglichen, um uns dem spirituellen Wachstumsprozess widmen zu können, der dem Leben erst wirklich Sinn und Krönung verleiht.

## „Neuinkarnation“ in der Lebensmitte?

Die Wechseljahre, eine Zeit des Wandels und oft eine große Herausforderung, leiten die vielleicht wichtigste Phase unseres Lebens ein. In dieser Zeit treffen wir die grundlegenden Entscheidungen für ein Altern in Freude, Würde und Gelassenheit. Deshalb werden wir herausgefordert, unser Leben und unsere Prioritäten zu überprüfen.

Wenn bei den Frauen mit dem Rückgang des Progesterons bereits ab 40, bei den Männern vor allem ab 50 die Produktion der Geschlechtshormone abnimmt, verändert sich die körperliche und psychische Befindlichkeit, und in den folgenden 10-15 Jahren wird unser gewohntes Leben infrage gestellt. Mit 49, wenn die ersten sieben 7erZyklen des Bewusstseins als Reise durch die sieben Chakren vollendet sind, beginnt eine neue Wurzelchakra – Phase, in der das Fundament unseres Lebens neu und auf einer höheren Ebene, mit neuen Überzeugungen und Gewissheiten gelegt wird. Der Bewusstseinszyklus zwischen 49 und 56, in dem Uranus das Gewohnte umwirft und wir eine neue Identität mit neuen Prioritäten entwickeln, spielt eine zentrale Rolle in der Vorbereitung des Seniums, des eigentlichen Alters, das mit 65-70 Jahren beginnt. Der 18er-Zyklus wirft uns mit 54 gerne völlig aus der Bahn, wenn der Mondknoten karmische Konditionierungen im Unterbewusstsein ans Licht bringt und mit einem häufig krisenhaften Rundumschlag eine Art „Neuinkarnation“ in unserem Leben bewirkt. Dazu kommen mit 55 die neuen Impulse des Intelligenzzyklus, die neue Gedankenmuster und Erklärungsmodelle provozieren. So ist die Zeit um 54-55-56 eine einzigartige Konstellation, die mit dem Zusammenkommen von Bewusstseins-, Intelligenz- und Lebenszyklus die zweite Lebenshälfte einläutet. Mit dem neuen 7er – Zyklus ab 56 beruhigen sich die Hormone und die Energien wieder; allerdings erfordert die Abkehr von der physischen

Fortpflanzungsfähigkeit eine Neuausrichtung der schöpferischen Impulse in eine neue Richtung.

### **Älter werden als spiritueller Wachstumsprozess**

Das Feuer der Hitzewallungen – die durchaus auch die Männer haben – hat nicht nur das Ziel, den Körper über das Schwitzen zu reinigen; es kann auch als Symbol für den Aufstieg der Kundalini und den damit verbundenen geistigen Initiationsprozess interpretiert werden. Hitze verbrennt nicht nur Toxine im Körper (das ist v.a. bei den Frauen nach der Menopause wichtig, wenn der monatliche Reinigungsprozess durch die Menstruation ausbleibt), sondern auch negative Gedanken, Emotionen und Einstellungen. Sie läutet einen tiefgreifenden schöpferischen Heilungsprozess ein, wenn sich Sushumna öffnet und eine fortschreitende Shiva-Shakti-Integration möglich wird; die männliche verbindet sich mit der weiblichen Seite (Rechts-Links-Integration), das individuelle Seelenpotential mit der kosmischen Seele (Integration Wurzel- und Kronenchakra).

Da damit eine grundlegende Neuvernetzung des Gehirns einhergeht, haben Gedächtnisausfälle und Demenz vielleicht die Aufgabe, einseitiges lineares Denken aufzulösen und das Loslassen der Kontrolle zu ermöglichen.

### **Die Organe des Schöpferischen**

Die Gebärmutter und die Prostata, die Organe der Fruchtbarkeit bei Frau und Mann, können mit dem Übergang von der fruchtbaren zur nicht-fruchtbaren Lebensphase stark von seelischen Konflikten beeinflusst werden. Sie können mit Krankheit und Beschwerden reagieren, wenn die notwendige Neuausrichtung der kreativen Energien und der Rückzug in neue schöpferische Räume misslingen. Die Gebärmutter kann mit Vergrößerungen, Myomen, Blutungen, Krämpfen und knotigen Umwandlungen auf sich aufmerksam machen, wenn der Abschied von der weiblichen Rolle der „Mutter und Gebälerin“ und die „Neugeburt“ als „Weise Frau und Große Mutter alles Lebendigen“ scheitern. Sinken beim Mann mit dem Rückgang der Hormone auch Produktivität, Leistungsfähigkeit und sexuelle Potenz spürbar, reagiert häufig die Prostata, die „Gebärmutter des Mannes“, die für Fruchtbarkeit, Vitalität, Virilität und aktive Verantwortlichkeit und Fürsorge für andere steht, mit psychosomatischen Konflikten. Geht mit der fruchtbaren Phase – wenn auch später als bei der Frau – und dem Rentenalter auch die Rolle des im Außen tätigen „Ernährers und Versorgers“ zu Ende, steht eine Umorientierung der kreativen Energien an, die mit der männlichen Entsprechung des Themas Mütterlichkeit, der „Väterlichkeit“ und des Versorgens und Umsorgens anderer zusammenhängen. Prostataprobleme können darauf hinweisen, dass neue Wege des „Nährens anderer“ gefunden werden müssen, vielleicht als „Weiser Mentor“ und Berater für nachfolgende Generationen.

### **Neues Gleichgewicht zwischen Yin und Yang**

Gehen bei der Frau die weiblichen Geschlechtshormone zurück, nimmt im Verhältnis die Sonnenenergie zu; beim Mann dagegen nimmt die Mondenergie zu, wenn die männlichen Geschlechtshormone abnehmen. Das eröffnet ganz neue Möglichkeiten der Ganzwerdung durch die Integration des „inneren Gegenpols“, und ganz neue Möglichkeiten, die Konflikte zwischen Mars und Venus zu überwinden. Dabei ist allerdings wichtig, die eigene Weiblich- und Männlichkeit vorher entwickelt und gelebt zu haben, um mit der Dominanz des anderen Pols nicht in neue Ungleichgewichte zu geraten.

## Älter werden mit Freude, Würde und Gelassenheit

Kundalini Yoga und vor allem die spezifischen Kriyas des „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ sollen keinesfalls die Produktion der Geschlechtshormone linear und einseitig stimulieren, sondern vor und in den Wechseljahren das Hormonsystem insgesamt unterstützen, im Gleichgewicht zu bleiben, die Hormonproduktion sanft zu stimulieren, die Drüsen gesund zu halten. Nach den Wechseljahren pendelt sich das System auf einem niedrigeren Level der Hormonproduktion neu ein, denn die hohen Hormonlevel der Vergangenheit werden im Alter nicht mehr gebraucht. Hier können die Kriyas helfen, die schöpferische Energie im zweiten Chakra neu zu orientieren, wenn die physischen Fortpflanzung zugunsten anderer Ebenen des Wachstums und der Kreativität zurückgefahren wird.

Spätestens in der zweiten Lebenshälfte geht es darum, unser begrenztes isoliertes weltliches Ich an unser wahres Selbst anzubinden. Blockaden und Ungleichgewichte im Hormon- und Energiesystem läuten diesen Neubeginn ein und zwingen uns in die entscheidende Lebenswende, die die Qualität und Sinnhaftigkeit der nächsten 30 oder 50 Jahre, die uns zur Verfügung stehen, bestimmen. Unsere schöpferische Kraft bekommt eine neue Richtung und eine neue Qualität; sie muss nicht mehr um Erfolg oder Anerkennung im Außen kämpfen, sondern sie kann sich aus dem ruhigen Ort in uns speisen, in dem die Kraft und die Stille wohnen, und sich in den Dienst der Entwicklung anderer stellen.

*Anand Kaur Seitz ist KRI Leadtrainerin Stufe 1 und 2. Sie leitet das „Anand Nivas. Institut für Yoga, Beratung und Training“ in Bremen und Niedersachsen und hat sich auf die Themen Drüsensystem und Hormongleichgewicht spezialisiert. Sie unterrichtet 5 Wochenendmodule zu „Erfüllte Weiblichkeit, Hormongleichgewicht und Lebensglück“ als von 3 HO anerkannte Fortbildung oder als Ausbildung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“. Autorin der Bücher „Kundalini Yoga“ und „Mit Yoga durch die Wechseljahre“. Infos unter [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)*