

3 kraftvolle Rituale für Frauen in den Wechseljahren



Ritual 1: Veränderungs-Ritual für Zeiten der Transition

Beschreibung des Rituals

Bei einem Ritual der Veränderung mache Dir bewusst, ...

... was vor der Menopause in Deinem Leben gut und was beschwerlich war.
... daß das Alte vorbei ist und das Neue noch nicht begonnen hat.
... daß du das Neue in dein Leben einlädst.

Das brauchst du

etwas, was symbolisch eine Linie zieht.
Dafür kannst du Materialien aus der Natur nutzen:

Steine
Blätter
Stöcke
Muscheln etc.

ein Blatt und ein Stift zum Schreiben



Ablauf des Rituals

Schritt 1:

Suche dir einen ruhigen Platz - in deinem zuhause oder in der Natur
Ziehe auf dem Boden eine Linie aus Steinen, Stöcken, Muscheln o.ä.

Schritt 2:

Schreibe dir auf, was vor der (Pre)Menopause gut und was beschwerlich in deinem Leben war. Stell dich nun hinter deine gezogene Linie.
Sprich laut aus, daß du deine Lebensform vor der (Pre)Menopause nun hinter Dir lässt.

Schritt 3:

Und dann halte bewusst inne und atme einige Male tief durch. Lasse es still werden in Dir und mache Dir bewusst, dass Du Dich jetzt gerade in einem Übergang vom Alten zum Neuen befindest - der Phase der Premenopause und Wechseljahre. Dafür kannst du dich symbolisch auf deine Linie stellen.

Schritt 4:

Erst nach diesem Moment des Innehaltens, mache einen bewussten Schritt vor die gezogene Linie. Rufe damit das Neue und spreche es dabei mit einem Lächeln laut aus:

**Ich heiße meine neue Lebensphase mit offenem Herzen Willkommen
und lade sie voller Freude, Zuversicht und Positivität ein.**

(Du kannst auch deine eigene, persönliche Affirmation aussprechen.)

Halte auch hier einen Moment inne, lass es still werden und verbinde dich mit den Gefühlen von Freude, Zuversicht und Positivität.

Öffne danach die Augen und komme wieder im Alltag an.

Ritual 2: Abschied von der Fruchtbarkeit

Beschreibung des Rituals

Ein Loslassen-Ritual hilft Frauen, sich von ihrer fruchtbaren Phase zu verabschieden und Frieden mit diesem Übergang zu schließen. Wir verabschieden uns vom monatlichen Zyklus, doch nicht von unserer weiblichen Essenz und der Kraft des Erschaffens. Denn auch diese Phase eröffnet neue Möglichkeiten.

In vielen traditionellen Kulturen wird dieser Wechsel mit Ehrfurcht gefeiert. Dort werden Frauen nach der Menopause zu den Hüterinnen des Wissens und der Weisheit.

Das brauchst du

eine Schwimmkerze

etwas, was symbolisch deine Fruchtbarkeit symbolisiert



Ritual 2: Abschied von der Fruchtbarkeit

Ablauf des Rituals

Schritt 1:

Suche dir einen ruhigen Platz in der Natur - an einem Bach, Fluss oder am Meer.

Schritt 2:

Nimm dir einen Moment Zeit um zur Ruhe zu kommen,
Innezuhalten und entspannt zu atmen.

Schritt 3:

Zünde nun deine Schwimmkerze an und sprich dabei folgendes:

Ich bin dankbar für meinen Körper und die vielen Zyklen, die er die letzten Jahrzehnte durchlaufen hat. Ich lasse von diesem Zyklus bewusst los und heiße meine neue Lebensphase ohne meinen Zyklus Willkommen. Ich bin offen für Neues und mir der Möglichkeit bewusst, auch in dieser Phase voller Liebe und Zuversicht Neues zu schaffen, meine bisherige Lebenserfahrung zu teilen und diesen neuen Lebensabschnitt bewusst zu genießen.

Schritt 4:

Gib nun die Schwimmkerze ins Wasser und lass deinen Zyklus und deine Fruchtbarkeit gemeinsam mit dem, was deinen Zyklus symbolisiert, los ...mit dem Wasser (dem Fluss des Lebens) wegtreiben.

Schritt 5:

Halte hier noch einen Moment bewusst inne. Verbinde dich mit den Gefühlen von Freude, Zuversicht und Weisheit für all das was kommen mag.

Ritual 3: - Affirmationsritual -

Beschreibung des Rituals

Affirmationen sind positive Aussagen, die regelmässig (z.B. in einer Meditation) wiederholt werden. Affirmationen wie „Ich bin stark und liebevoll“ oder „Ich akzeptiere den Wandel meines Lebens“ werden wiederholt, um das Unterbewusstsein auf positive Gedanken auszurichten. Das Ritual zielt darauf ab, alte Glaubenssätze loszulassen und sich mit neuen, stärkenden Überzeugungen zu verbinden.

Das brauchst du dafür

einen ruhigen, gemütlichen Raum:
Ein geschützter Ort, an dem du dich oder jede Frau wohlfühlen kann.

Kerzen für eine stimmungsvolle, warme Atmosphäre.

Räucherwerk oder ätherische Öle: Salbei, Lavendel oder Zitrusdüfte fördern
Entspannung und Klarheit.

geschriebene Affirmationen:
unsere Meno Cards
www.om-yoganature.com/affirmationskarten-zum-ausdrucken
oder selbst geschriebene positive Botschaften.

Dekorative Elemente:
Blumen, Kristalle oder Symbole der Weiblichkeit, um einen Altar zu gestalten

Ein Kreisobjekt:
Wie eine Kerze, eine Schale oder ein Kristall in der Mitte,
um den Fokus des Rituals zu symbolisieren.

Ritual 3: - Affirmationsritual -

Ablauf eines Affirmationsrituals

5 Ritualideen für Frauen in den Wechseljahren

Affirmations-Kreis

Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis. Jede Frau liest nacheinander eine Affirmation laut vor, wie z. B. „Ich bin im Einklang mit meinem Leben und meinem Körper.“ Gemeinsam wird die Affirmation ein paar Mal wiederholt, um die Energie im Raum zu verstärken.

Schreibritual: Persönliche Affirmationen

Du schreibst drei persönliche Affirmationen auf, die deine aktuelle Lebenssituation stärken. Anschließend kannst du alleine oder jede Frau ihre Affirmationen (wenn sie möchte) laut teilen oder für sich meditieren.

Spiegelritual

Nimm dir einen Spiegel zur Hand und schaue in dein Spiegelbild.
Sprich anschließend sanft und mit einem Lächeln folgende Affirmation:
„Ich liebe und akzeptiere mich genau so, wie ich bin.“
Dies ist ein kraftvoller Moment der Selbstakzeptanz.

Naturverbundenheit: Affirmationen im Freien

In der Natur, z. B. in einem Garten oder Park, kannst du deine Affirmationen laut sprechen. Die Verbindung zur Erde und zum Himmel verstärkt die energetische Wirkung und schafft Erdung.

Gemeinsame Mantra-Meditation

Du selbst oder eine Gruppe wählt eine Affirmation, die als Mantra wiederholt wird, wie „Ich lasse los und heiße Neues willkommen.“ Mit geschlossenen Augen wird die Affirmation im Einklang wiederholt, begleitet von sanfter Musik oder einer Klangschale.