

Isabella Ulrich

MUTTER

SEELEN

WEISE

VIARUM VERLAG

ÜBER DIE AUTORIN

Isabella Ulrich wurde 1980 in Salzburg geboren und ist Mutter von drei Kindern, Humanistische Seelsorgerin und Zelebrantin, Dipl. Elternbildnerin und Mitbegründerin des österreichischen Verbandes für Humanistische Seelsorge, sowie spirituelle Leiterin der Humanistischen Ordensgemeinschaft.

www.isabellaulrich.com

www.humanistische-seelsorge.at

ÜBER DIESES BUCH

Die in diesem Buch veröffentlichten Artikel sind zwischen den Jahren 2016 und 2025 im deutschen Mütter- und Elternmagazin *The Mothering Journey* erschienen.

www.themotheringjourney.de

Isabella Ulrich

MUTTER SEELEN WEISE

Eine mystische Erkenntnisreise durch die
weiblichen Blutmysterien und spirituellen
Transformationsprozesse

*mit einem Vorwort von
Patricia Bargenda - The Mothering Journey*

VIARUM VERLAG

Der Inhalt dieses Buches kann in herausfordernden Lebenssituationen eine wertvolle Unterstützung bieten, Rat geben und zur Selbsterkenntnis beitragen. Dennoch ersetzt es keine professionelle seelsorgerische oder therapeutische Begleitung. In jedem Fall wird empfohlen, eine entsprechende fachliche Unterstützung in Betracht zu ziehen. Ebenso stellt dieses Buch keinen Ersatz für die fachkundige Betreuung durch eine Hebamme oder eine geburtshilfliche Begleitung während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts dar. Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft. Eine Garantie für deren Wirksamkeit kann jedoch nicht übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin, des Verlages oder ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleibt auch nur bei auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

© VIARUM VERLAG, Mondsee 2025
Alle Rechte vorbehalten.

Druck und Vertrieb im Auftrag des Verlages:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
A-2203 Groöbebersdorf
www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

Lektorat und Innengestaltung: VIARUM VERLAG, Mondsee
Covergestaltung: Ena-Viktoria Lugstein-Längle
Coverbild: stock.adobe.com - © ribalka yuli
www.viarumverlag.at

ISBN: 978-3-99181-151-0
Printed in Austria

INHALTSVERZEICHNIS

- 9 | Vorwort
- 10 | MUTTER SEELEN WEISE – Eine Anmerkung der Autorin

VON BLUT UND WURZELN

- 15 | Mondblut
- 25 | Traumzeit
- 32 | Schöpfungskraft
- 44 | Vereinigung

ÜBER DAS STREBEN NACH GLÜCK

- 51 | Die Sehnsucht nach einem Kind
- 55 | Das Streben nach Glück

GEBURT UND TRANSFORMATION

- 65 | Geburt – Transformationsprozess und Übergangsritus
- 70 | Wandlung in Geborgenheit
- 78 | Der heilige Raum der Transformation
- 82 | Die Segnung des Weges
- 95 | Mutterinstinkt und Intuition
- 101 | Reclaiming Persephone
- 104 | Erkenntnisschwellen und Schwellenerkenntnisse

LEBEN ALS MUTTER

- 121 | Das Wochenbett – ein heiliger Raum
- 127 | Miteinander vertraut werden
- 137 | Es braucht ein ganzes Dorf
- 148 | Es war einmal das Wunschkind
- 153 | Dem Leben vertrauen

BEGEGNUNG UND BERÜHRUNG

159 | Schattenspiel oder heiliger Tanz

167 | Authentizität und Konsens

174 | Über die Liebe

LICHT UND SCHATTEN

179 | Die Wunde

184 | Spirituelle Fermentation – Lebenskrise und Individuation

191 | Über das Alleinsein

ZAUBERINNENZEIT

197 | Von Zauberinnen und Golden Girls

200 | Spirituelle Destillation

205 | Von der Würde des Alterns

VON DER WEISEN ALTEN

UND DER MEDIZIN DER ZEIT

211 | Über das Alter und die Medizin der Zeit

214 | Solve et Coagula

220 | Die Archetype der Weisen Alten

222 | Nachwort

ANHANG

227 | Danksagung

228 | Über die Autorin

229 | Glossar

235 | Quellenverzeichnis



FÜR MANJA

VORWORT

Mutterschaft ist eine Reise, die uns auf unbekannte Pfade führt – tief in unser Innerstes, bis zu den Wurzeln unseres Seins. Sie ist ein Weg voller Herausforderungen, Wunder und Transformation – eine Reise, die uns oft mehr über uns selbst lehrt, als wir es je erwartet hätten. Doch diese Reise ist so individuell wie wir selbst. Sie umfasst unzählige Facetten von Elternschaft, Bindung und Selbstfindung – jenseits von Rollenbildern, überlieferten Erwartungen und klassischen Narrativen.

In den vergangenen neun Jahren hatte ich das große Glück, dass Isabella Ulrich als Autorin für das Magazin *The Mothering Journey* zahlreiche Artikel über die vielen Facetten des Frauseins, der Mutterschaft und der individuellen Erfahrung von Elternschaft verfasst hat. Ihre Texte sind weit mehr als bloße Worte auf Papier – sie sind Einladungen, das Leben in seiner Tiefe zu erfassen, innezuhalten und sich berühren zu lassen. Es gibt Menschen, welche die seltene Gabe besitzen, die Essenz des Lebens so in Worte zu fassen, dass sie das Herz erreichen und lange nachklingen. Für mich ist Isabella eine solche Seele. Mit jedem ihrer Texte hat sie eine Saite in mir zum Klingen gebracht – eine Resonanz, die weit über das Lesen hinaus nachhallte. Ihre Worte führten mich auf eine Reise in meine eigene Tiefe und erinnerten mich daran, dass Elternschaft nicht nur eine Rolle ist, sondern ein Pfad der Selbstentdeckung und spirituellen Transformation. Dabei geht es nicht nur um biologische Mutterschaft, sondern um die Erfahrung von Fürsorge, Verbundenheit und Wachstum – unabhängig von Geschlecht oder Herkunft.

Dieses Buch ist ein Geschenk an alle, die sich auf dieser Reise neu begegnen möchten – an Frauen, Mütter, Eltern und alle Menschen, die sie auf ihrem Weg der Transformation und Erkenntnis begleiten. Es ist eine Einladung, sich berühren zu lassen und den Weg der Elternschaft mit offenem Herzen zu gehen – mit all seinen Höhen und Tiefen, Herausforderungen und magischen Momenten.

Patricia Bargenda
Geschäftsführung & Chefredaktion
The Mothering Journey Magazin

MUTTER SEELEN WEISE

– Eine Anmerkung der Autorin

Liebe Leserin, lieber Leser,
dieses Buch ist das Destillat meiner persönlichen Erkenntnisreise – geformt durch meine Erfahrungen als Frau, Mutter und als Begleiterin auf dem spirituellen Pfad. Es ist ein Buch, das aus dem Erleben heraus gewachsen ist, genährt von tiefen Einsichten, Momenten des Staunens und der stillen Wandlung. Es vereint all das, was mich durch die Jahre hindurch getragen, inspiriert und mir den Mut gegeben hat, mich immer wieder neu auf das Leben einzulassen.

Seit 2016 sind die einzelnen Kapitel dieses Buches als Kolumnen und Artikel für die deutsche Fachzeitschrift *The Mothering Journey* entstanden. Nun wurden sie für dieses Buch behutsam überarbeitet, erweitert und mit wertvollen Impulsen angereichert. Im Mittelpunkt stehen die tiefgreifenden Transformationsprozesse, die uns das Leben schenkt, wenn wir bereit sind, ihm in all seinen Facetten zu begegnen – mit Offenheit, Hingabe und Vertrauen. Jeder Abschnitt öffnet eine Tür zu einem besonderen Aspekt des Frauseins, der Mutterschaft und darüber hinaus zur vielschichtigen Erfahrung des Menschseins.

Der Titel *MUTTER SEELEN WEISE* ist eine Essenz aus drei Worten, die mich tief berühren. *Mutter* symbolisiert die schöpferische Kraft, das Nährende, das Lebenspendende. *Seelen* verweist auf die Tiefe, das Unfassbare, das uns im Innersten bewegt. Und *weise* erinnert daran, dass wahre Erkenntnis nicht allein aus Wissen, sondern aus gelebter Erfahrung erwächst. Diese drei Begriffe begleiten mich und sind für mich Schlüssel zu einem tieferen Verständnis des Lebens.

Dieses Buch ist eine Einladung, in den uralten, zyklischen Rhythmus des Daseins einzutauchen – in jene Räume der Stille und Wandlung, die sich öffnen, wenn wir nicht nur durch die Phasen des Lebens schreiten, sondern sie mit unserem ganzen Wesen erspüren. Das Leben verläuft in Wellen und Kreisen – ein ständiges Werden und Vergehen, gezeichnet von Übergängen und Initiationen. Von den ersten Blutmysterien der Menarche, dem Erwachen der Sinnlichkeit und dem Staunen über die eigene Schöpferkraft, über Mutterschaft, Partnerschaft und die vielen Formen der Fürsorge bis hin zur

Wandlung der Wechseljahre und der Weisheit, die mit dem Alter in uns heranreift. Jede dieser Phasen trägt ihr eigenes Mysterium, ihren eigenen Zauber – und immer auch ihre eigenen Herausforderungen. Doch all diese Übergänge haben eines gemeinsam: Sie führen uns tiefer zu uns selbst, wenn wir bereit sind, ihnen mit offenem Herzen zu begegnen. Dieses Buch ist eine Einladung, die Schwellen des Lebens bewusst zu durchschreiten, sich den Fragen zu stellen, die an den Pforten unserer Seele klopfen, und sich dem Wandel hinzugeben, der uns auf unserem Weg ruft. Transformation geschieht nicht auf Knopfdruck – manche Erkenntnisse durchdringen uns augenblicklich, andere wachsen leise in uns, bis sie eines Tages als tiefe Gewissheit erblühen.

Ich möchte dich dazu ermutigen, mit offenem Herzen durch die Seiten dieses Buches zu reisen – nicht nur lesend, sondern fühlend. Lass dich berühren, erinnere dich, finde dich selbst in den Worten wieder oder entdecke neue Perspektiven. Dein Leben birgt unzählige Geschenke und verborgene Schätze, die nur darauf warten, gehoben zu werden.

Isabella Ulrich
Mondsee, Februar 2025



VON BLUT
UND WURZELN

MONDBLUT

Seit ich im Alter von zehn Jahren ein vergilbtes Buch über das Frauwerden und Frausein im Bücherregal meiner Tante entdeckte, gibt es für mich kaum ein faszinierenderes Thema als Weiblichkeit – und die transformativen Erfahrungen, die uns das Leben in einem weiblichen Körper ermöglicht. Es fühlte sich an, als wäre mir ein mythischer Schatz in die Hände gefallen. Tagelang verkroch ich mich hinter der dichten Hecke im Garten meiner Großeltern, um jedes einzelne Wort in mich aufzusaugen. Aus Angst, jemand könnte es mir wegnehmen, las ich es heimlich und legte es danach unauffällig zurück ins Regal.

Nachdem ich das Buch verschlungen hatte, begann ich, die Frauen in meiner Familie mit anderen Augen zu sehen. Sie erschienen mir plötzlich wie wundersame, geheimnisvolle Wesen – Trägerinnen einer verborgenen Kraft, die Leben schenken konnten. Meine Mutter, meine Tanten und meine älteren Cousinen beobachtete ich fortan mit neugierigen Blicken. Ich konnte den Tag kaum erwarten, an dem ich selbst zur Frau werden und dieses großartige Mysterium des Frauseins endlich selbst erfahren würde.

Der Tag meiner Menarche war für mich ein emotionales Freudenfest – doch mein Umfeld schien es kaum wahrzunehmen. Für meine Familie war es ein Tag wie jeder andere. Als ich meiner Mutter berichtete, dass ich nun ebenfalls blutete, erwiderte sie beiläufig, während der Fernseher lief: *"Im Klo sind Binden."* Das war er – der große Moment meines Erwachens in die Weiblichkeit.

Seither sind 32 Jahre vergangen. Wie für viele andere wurde meine Menstruation mit der Zeit etwas, das einfach monatlich *geschah* – ein Vorgang, der rasch seine Besonderheit verlor und zur bloßen Normalität wurde. Schließlich war ich nun eine Frau wie jede andere auch. Daran schien nichts Außergewöhnliches zu sein. Ich gewöhnte mir an, meine Blutung so diskret wie möglich zu behandeln – für mich selbst und für mein Umfeld. Erst nach der Geburt meiner Kinder und einem Jahrzehnt der Begleitung von Frauen auf ihrem Weg ins Muttersein und zurück zu ihrer ureigenen Weiblichkeit wurde mir

bewusst, wie sehr wir unser zyklisches Dasein oft unbemerkt durchleben, anstatt es bewusst zu erfassen und zu verstehen.

Die Menarche – unser erstes *Mondblut* – ist weit mehr als nur der Beginn der Fruchtbarkeit. Sie ist die Schwelle zu einer tiefen, persönlichen Reise in unsere eigene Form der Weiblichkeit. Und doch erleben heute nur die wenigsten Mädchen und Frauen ihre erste Blutung als Initiation in ihre weibliche Urkraft. Ebenso empfinden viele die weiteren Stationen dieses zyklischen Weges – die Entdeckung der Sexualität, Schwangerschaft und Geburt, aber auch das Versiegen des Blutes in den Wechseljahren – nicht als eine natürliche Evolution ihrer weiblichen Kraft, sondern oft als etwas, das verborgen, ignoriert oder gar bekämpft werden muss.

In unserer westlichen Kultur wird Weiblichkeit meist auf Äußerlichkeiten reduziert – auf ein bestimmtes Aussehen, auf gesellschaftlich geprägte Rollenbilder, auf Verhaltensweisen, die als *typisch weiblich* gelten. Doch das Wunder, das in unserem Inneren geschieht, wird kaum gewürdigt. Im Gegenteil: Die weiblichen Blutmysterien – Menstruation, erste Sexualität, Geburt und Menopause – werden oft als Unannehmlichkeit oder gar als Krankheit betrachtet, die es zu überwinden gilt. Dabei liegt in ihrem bewussten Erleben eine tiefe, ursprüngliche Kraft verborgen – eine Kraft, die in ihrer Vielschichtigkeit, in ihrer Unaufhaltsamkeit und in ihrer Sanftheit zugleich eine unvergleichliche Stärke in sich trägt.

Was ist Weiblichkeit? Was bedeutet Urkraft?

In der modernen Frauenbewegung sind diese Begriffe zu Kultworten geworden – doch was steckt wirklich dahinter? Ist Weiblichkeit gleich Urkraft? Kann man sie sehen, erkennen, spüren? Tatsächlich ist es einfacher, als es zunächst scheint. Weiblichkeit und Männlichkeit sind zwei sich ergänzende Ausdrucksformen ein und derselben Lebenskraft. In der Dualität unserer physischen Existenz formen sie zwei gegensätzliche, doch zutiefst miteinander verbundene Pole. Zeigt sich diese Kraft in einer Frau, nennen wir sie Weiblichkeit. Zeigt sie sich in einem Mann, sprechen wir von Männlichkeit. Doch das, was wir heute unter Weiblichkeit und Männlichkeit verstehen, ist größtenteils kulturell geprägt und oft weit entfernt von der ursprünglichen Kraft, die sich dahinter verbirgt. Als Frauen erleben wir diese Energie in unserem zyklischen Dasein auf immer neue Weise – verkörpert durch archetypische weibliche

Kräfte, die unser Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen. Auf den folgenden Seiten werde ich die verschiedenen Qualitäten dieser weiblichen Kraft näher beschreiben und erkunden, wie sie uns im Alltag prägen – wie wir uns ihnen öffnen, sie bewusst erleben und schließlich als Teil unserer ureigenen Lebenskraft anerkennen können.

Die Phase der jungfräulichen Kraft

Diese Phase beginnt mit dem Ende der Monatsblutung und erstreckt sich bis kurz vor den Eisprung. Unsere Energie richtet sich in dieser Zeit nach außen – wir sind geselliger, unser Entschlussvermögen wächst, und unsere Konzentration steigert sich über mehrere Tage hinweg. Die tranceartige Langsamkeit während der Blutung verwandelt sich allmählich in Dynamik und Tatkraft. Viele Frauen verkörpern in dieser Phase ihre entschlossene, fokussierte Seite, die oft mit einer „männlichen“ Qualität in Verbindung gebracht wird. Ehrgeiz und Zielstrebigkeit nehmen zu, und wir verspüren den Wunsch, unser Wissen und unsere Fähigkeiten aktiv einzusetzen – sei es für uns selbst, für andere oder für eine Sache, die uns am Herzen liegt.

Nach der Menstruation fühlt sich der Körper oft schlanker, energiegeladener und geschmeidiger an – wie von innen heraus erneuert. Wir spüren eine verjüngende Kraft in uns und haben Freude daran, uns lebendig und ausdrucksstark zu zeigen. Farbenfrohe Kleidung, ein spielerischer Umgang mit unserem Äußeren und das Bedürfnis, uns selbst zu entdecken, stehen im Vordergrund. Dabei geht es weniger um das Verführen anderer als vielmehr um das bewusste Erleben unserer eigenen Lebendigkeit.

Auch unsere Sexualität nimmt in dieser Phase eine leichte, unbeschwerte Qualität an. Flirten und spielerische Begegnungen stehen im Vordergrund, und der sexuelle Akt wird als neugierig erforschend empfunden – ein Wiederentdecken des Körpers und seiner Freude. Besonders der erste intime Kontakt nach der Menstruation kann sich wie ein erneuertes Band zum Partner oder zur Partnerin anfühlen, fast wie eine Erinnerung an die erste Begegnung.

Der jungfräuliche Aspekt verkörpert unsere aktive, entschlossene Seite. Was wir auf einer tiefen, intuitiven Ebene fühlen, wird zur Grundlage unseres Handelns. Es ist eine Phase ständiger Veränderung, die uns langsam auf die kommende Zeit der mütterlichen Energie vorbereitet. Wenn wir jedoch

keinen Ausdruck für diese kraftvolle Zeit finden, können wir uns mitunter orientierungslos, energielos oder ziellos fühlen – als würde uns das Leben erdrücken.

Bleiben wir hingegen übermäßig lange in dieser Phase verhaftet, kann ein starker Ehrgeiz entstehen, der uns unnahbar oder übermäßig karrierefokussiert erscheinen lässt. Ein tiefes Bedürfnis nach Unabhängigkeit kann es erschweren, sich emotional einer Beziehung oder Partnerschaft ganz hinzugeben. Manche Frauen verbleiben bewusst in dieser Energie, weil sie sich vor den Verpflichtungen und der Verantwortung für andere scheuen oder das Gefühl haben, nicht in der Lage zu sein, Fürsorge zu schenken. Doch wenn wir diese Phase als eine lustvolle Zeit der Selbstentdeckung annehmen, können wir mit jedem Zyklus aufs Neue erblühen – voller Lebendigkeit, jugendlicher Frische und gestärkt für die nächste Phase unserer zyklischen Reise.

Die Phase der mütterlichen Kraft

Mit dem Eisprung beginnt die Phase der mütterlichen Energie. Während in der vorherigen Phase Tatkraft und Dynamik im Vordergrund standen, nimmt unsere Energie nun eine weichere, zentrierte Qualität an. Anstatt zielgerichtet zu sein, öffnet sich unser Sein in alle Richtungen – Liebe, Fürsorge und Zuneigung fließen nach außen und verbinden uns mit anderen. In dieser Zeit fühlen wir uns oft tief mit der Welt um uns herum verbunden und empfinden große Freude daran, unsere Aufmerksamkeit, Fürsorge und Unterstützung großzügig zu verschenken. Die spielerische Leichtigkeit der jungfräulichen Phase wandelt sich nun in eine sinnlichere, tiefere Weiblichkeit. Unsere Ausstrahlung verändert sich – viele Frauen verspüren das Bedürfnis, ihren Körper bewusster wahrzunehmen, sich häufiger nackt zu zeigen, fließende Gewänder zu tragen, sich mit Schmuck zu schmücken oder intensivere Düfte zu wählen. Diese Zeit ist geprägt von einem tiefen Bedürfnis nach sinnlicher Verbundenheit – mit uns selbst, mit anderen und mit dem Leben.

Auch die Sexualität nimmt in dieser Phase eine neue Qualität an: Sie verbindet sich mit Kreativität und Hingabe. Die Begegnung mit unserem Partner oder unserer Partnerin wird von Vertrautheit und Innigkeit getragen, ein Ausdruck tiefer Verschmelzung. Gleichzeitig erwacht in uns der Drang, schöpferisch tätig zu sein – sei es durch kreative Projekte, das Umgestalten unseres

Wohnraums, Gartenarbeit oder den Wunsch, Neues zu erschaffen und Bestehendes weiterzuentwickeln. Die Energie dieser Phase nährt nicht nur Leben im biologischen Sinne, sondern auch Ideen, Visionen und Projekte, die uns am Herzen liegen.

Doch wenn wir die mütterliche Energie nicht in unser Leben einladen, kann uns das Bewusstsein für tiefe zwischenmenschliche Verbindungen abhandenkommen. Das Bedürfnis nach Nähe, nach Fürsorge und nach Gemeinschaft könnte in den Hintergrund treten, und wir könnten uns isoliert oder unerfüllt fühlen. Gleichzeitig birgt diese Phase die Gefahr, sich selbst zu vergessen – wenn wir zu stark in die Mutter-Energie eintauchen, laufen wir Gefahr, uns gänzlich für andere aufzuopfern und unsere eigenen Bedürfnisse zurückzustellen.

Doch wenn wir diese Energie bewusst annehmen und in unser Leben integrieren, erleben wir eine tiefe innere Erfüllung. Wir spüren, dass wir eine unerschöpfliche Quelle an Liebe und Kraft in uns tragen – eine Energie, die uns nicht schwächt, sondern nährt, wenn wir ihr Ausdruck verleihen. In diesem Zustand der inneren Fülle erkennen wir, dass wahre Fürsorge nicht bedeutet, sich selbst zu verlieren, sondern aus einem Ort der Ganzheit zu geben.

Die Phase der kreativen Kraft

Die kreative Phase beginnt nach dem Eisprung und dauert bis zum Einsetzen der Menstruation. Für viele Frauen ist diese prämenstruelle Zeit die intensivste aller Phasen. Sie trägt eine dynamische Kraft in sich, ähnlich der jungfräulichen Phase, doch anstatt sich nach außen zu richten, fließt diese Energie nun nach innen. Die physische Vitalität nimmt langsam ab, Brüste und Bauch werden voller, der Körper speichert mehr Wasser, und das Bedürfnis nach Ruhe wächst. Während sich unsere körperliche Kraft zurückzieht, erwacht eine tiefere, intuitive Wahrnehmung. Träume können intensiver oder gar vorhahnend werden, und unser kreativer Ausdruck entfaltet sich oft mit neuer Tiefe.

Viele Frauen erleben in dieser Phase eine gesteigerte Sinnlichkeit und eine intensive erotische Energie. Doch anders als in der Phase der mütterlichen Kraft geht es hier weniger um liebevolle Verschmelzung mit dem Partner oder der Partnerin – vielmehr steht das Erkunden der eigenen Bedürfnisse im

Vordergrund. Das sexuelle Empfinden kann fordernder, experimenteller und leidenschaftlicher sein, was für die Beziehung sowohl anziehend als auch herausfordernd sein kann.

Gegen Ende dieser Phase entfaltet sich oft eine Welle ungezügelter kreativer Energie. Manche Frauen fühlen sich in dieser Zeit wie Wandlerinnen zwischen den Welten und nehmen ihre spirituelle oder intuitive Seite verstärkt wahr. Doch diese freigesetzte Kraft kann sich auch in Rastlosigkeit, Frustration oder Gereiztheit verwandeln, wenn sie keinen Ausdruck findet. Nicht selten neigen wir in dieser Phase zu kritischer Selbstanalyse und Zweifeln, da unser Umfeld uns als reizbar oder unnachgiebig wahrnehmen könnte.

Unser äußeres Erscheinungsbild reflektiert oft diese innere Transformation: dunklere Farben, ein mystischer Ausdruck, auffälliges Make-up oder markante Accessoires. Viele Frauen verspüren ein starkes Bedürfnis nach Veränderung – sei es das Loslassen alter Gewohnheiten, das Umgestalten des eigenen Lebensraums oder das Einleiten wichtiger Entscheidungen. In dieser Phase wird das Bedürfnis nach Authentizität besonders deutlich. Routinen, die sonst leichtfallen, können nun schwerfällig wirken, denn unser inneres Wesen drängt uns dazu, unser Leben zu hinterfragen und Veränderungen bewusst einzuleiten.

Diese schöpferische Zeit konfrontiert uns mit unserer inneren Welt. Ihre Dunkelheit birgt eine mächtige Energie, die entweder konstruktiv oder destruktiv genutzt werden kann. Wenn wir ihr keinen bewussten Ausdruck verleihen, kann sie sich in Wut, Selbstzweifeln oder zwanghaftem Verhalten äußern. Manche Frauen neigen in dieser Zeit zu kompensierendem Verhalten, unkontrollierten Emotionen oder übermäßigem Perfektionismus.

Doch wenn wir diese Phase bewusst gestalten, erleben wir sie als kraftvolle Gelegenheit zur inneren Klärung. Viele Frauen nutzen diese Zeit, um Altes loszulassen – sei es durch das Aufräumen des eigenen Lebensraums, das Entrümpeln mentaler und emotionaler Belastungen oder das Einleiten lang aufgeschobener Veränderungen. Diese Phase lehrt uns Wahrhaftigkeit: Die Zauberin in uns weiß, dass das Alte sterben muss, bevor das Neue geboren werden kann.