

WENN DER KÖRPER SICH ERINNERT

TRAUMA, ZYKLUS UND DIE WEISHEIT DES WEIBLICHEN

VERA FENGLER – ZYKLISCH BEGLEITET
Traumainformierte, ganzheitliche und körperorientierte Begleitung für Frauen



INHALT

Vorwort:

Ein Brief an dich

Kapitel 1:

Was ist Trauma wirklich?

Kapitel 2:

Das Stresstoleranzfenster

Kapitel 3:

Weibliches & männliches Nervensystem

Kapitel 4:

Der Körper vergisst nicht

Kapitel 5:

Dein Zyklus als Spiegel

Kapitel 6:

Kollektives & patriarchales Trauma

Kapitel 7:

Mutterwunde & Schwesternwunde

Kapitel 8:

Das alte Wissen – Womb Wisdom & Mondkraft

Kapitel 9:

Was ist möglich – Wege der Heilung

Über mich:

Wer ich bin & wie ich arbeite

Abschluss:

Ein Wort zum Schluss

VORWORT EIN BRIEF AN DICH

*Dieses E-Book ist eine Einladung tiefer hinzuhören.
Auf deinen Körper. Auf deinen Zyklus. Auf die Stimme in dir,
die vielleicht schon lange nach Aufmerksamkeit ruft.*

Liebe Frau,

Dieses E Book spricht etwas in dir an, das du vielleicht noch nicht vollständig in Worte fassen konntest, das dein Körper jedoch längst kennt. Es geht um Trauma, nicht als Diagnose und nicht als etwas, das in dir „falsch“ ist, sondern als Erfahrung, die im Körper gespeichert ist und sich lösen kann, wenn dein System Sicherheit erfährt.

Ich begleite Frauen auf ihrem Weg zurück in ihren Körper, in ihre zyklische Kraft und in die Auseinandersetzung mit dem, was ihnen selbst und oft auch ihren Ahninnen widerfahren ist. Dabei zeigt sich immer wieder, dass Frauen unglaublich viel tragen, und sie tun es häufig still.

Dieses E Book ist kein Ersatz für professionelle Begleitung. Es ist ein bewusster erster Schritt, eine Einladung, dich dir selbst zuzuwenden, deinem Körper, deinem Zyklus und der inneren Stimme, die schon lange nach Aufmerksamkeit ruft.

Veränderung beginnt nicht nur im Kopf. Sie beginnt dort, wo du dich wieder spürst.

Ein wichtiger Hinweis noch: Dieses E Book vermittelt Wissen, doch Wissen allein reicht nicht. Nachhaltige Veränderung entsteht erst, wenn das, was du erkennst, auch in deinem Körper erfahrbar wird.

In Verbundenheit,
deine Vera



KAPITEL 1

WAS IST TRAUMA WIRKLICH?

„Das Trauma ist nicht das Ereignis, das passiert ist. Trauma ist das, was in deinem Innern zurückbleibt.“ – Gábor Maté

Wenn wir beginnen, Trauma auf diese Weise zu betrachten, verschiebt sich unser Blick: weg von äußeren Ereignissen hin zu den inneren Spuren, die sie in uns hinterlassen haben. In diesem Kapitel nähern wir uns fünf Formen von Trauma und erkunden die vier Antworten deines Nervensystems: Fight, Flight, Freeze und Fawn - als Ausdruck einer tiefen, körperlichen Intelligenz.

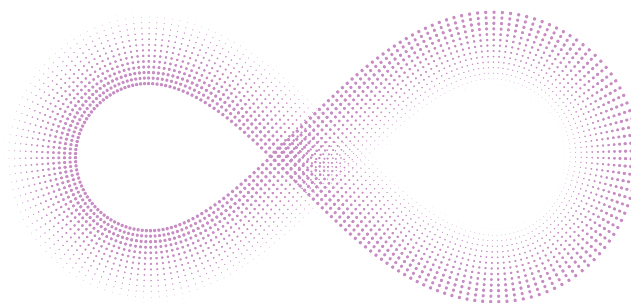
Mehr als ein schlimmes Erlebnis

Der Begriff Trauma wird heute häufig verwendet und dabei nicht selten missverstanden. Trauma beschreibt nicht in erster Linie das, was dir widerfahren ist. Es beschreibt das, was in deinem Nervensystem geschieht, wenn etwas zu viel, zu schnell oder über zu lange Zeit auf dich einwirkt, ohne ausreichende Unterstützung, um es zu verarbeiten und/oder zu halten.

Der Psychiater und Traumaforscher Bessel van der Kolk brachte es auf den Punkt: Der Körper behält den Score. Das bedeutet: Dein Körper erinnert sich, auch wenn dein Verstand versucht, zu vergessen. Und noch etwas, das viele spüren, aber selten hören: Alles, was nicht ausgesprochen wurde, wird weitergegeben. Das Schweigen deiner Mutter. Die Trauer deiner Großmutter. Die Angst, die niemand benennen konnte. Auch das trägt dein Körper, bis jemand anfängt, es zu fühlen.

Fünf Arten von Trauma

- Schocktrauma: Ein einmaliges, überwältigendes Erlebnis, etwa ein Unfall, Übergriff oder plötzlicher Verlust, das dein Nervensystem überfordert und Spuren hinterlässt, auch wenn die äußere Gefahr vorüber ist.
- Sekundäres Trauma: Entsteht, wenn du das Leid oder die traumatischen Erfahrungen anderer miterlebst oder wiederholt damit in Kontakt bist, etwa durch enge Beziehungen oder helfende Berufe. Dein Nervensystem reagiert dabei, als wärst du selbst betroffen.
- Entwicklungsstrauma: Wiederholte emotionale Verletzungen in der Kindheit, wie Vernachlässigung, fehlende Sicherheit oder emotionale Nicht-Verfügbarkeit.
- Bindungstrauma: Entsteht im Kontext früher Beziehungen, wenn Bezugspersonen, von denen ein Kind existenziell abhängig ist, nicht verlässlich verfügbar, feinfühlig oder schützend sind. Das, was eigentlich Sicherheit geben sollte, wird zur Quelle von Unsicherheit.
- Kollektives / transgenerationales Trauma: Wunden, die über Generationen weitergegeben werden. Was deine Mutter, Großmutter, Urgroßmutter erlebt haben, lebt in deinen Zellen weiter.



Die vier Traumareaktionen des Nervensystems

Unser autonomes Nervensystem reagiert auf Bedrohung und Überforderung mit vier grundsätzlichen Mustern. Alle vier sind intelligent. Sie haben dich geschützt. Keines davon ist eine Schwäche.

Kampf – Fight

Sympathikus-Aktivierung

Wut, Reizbarkeit, das Bedürfnis zu konfrontieren oder zu kontrollieren.

Der Körper mobilisiert Energie, um sich zu verteidigen.

Flucht – Flight

Sympathikus-Aktivierung

Unruhe, Rastlosigkeit, übermäßiges Funktionieren, Weglaufen, buchstäblich oder emotional.

Der Körper will weg aus der Situation.

Erstarrung – Freeze

Dorsaler Vagus

Taubheit, Dissoziation, das Gefühl, nicht da zu sein. Der Körper friert ein, wenn Kampf und Flucht nicht möglich sind.

Anpassung – Fawn

Dorsaler Vagus + erlerntes Muster

Der am häufigsten übersehene Traumamodus, besonders bei Frauen.

Fawn bedeutet: Ich passe mich an, ich gefalle, ich mache mich kleiner, ich stelle meine Bedürfnisse zurück, um Konflikt zu vermeiden. Nicht aus Freundlichkeit, sondern aus Angst.

Fawn ist die Antwort auf Umgebungen, in denen es nicht sicher war, man selbst zu sein.

Scham und das Nervensystem

Scham ist kein Gefühl, das einfach im Kopf entsteht. Scham ist eine tiefe Nervensystemreaktion. Sie aktiviert den dorsalen Vagus und bringt uns in den Kollaps.

Der Begriff Kollaps beschreibt hier einen körperlichen und nervlichen „Abschaltzustand“. Der Körper reagiert, als würde er sich zurückziehen oder aufgeben, um Gefahr zu vermeiden. Typische Signale sind: die Schultern sinken, der Blick senkt sich, die Stimme wird leiser und Bewegungen verlangsamen sich. Es ist eine körperliche Reaktion, kein bloßer Gedanke.

Scham lässt sich nicht wegdenken. Sie löst sich auf, wenn der Körper neue Erfahrungen macht - Sicherheit, Gesehen-Werden, Verbundenheit.

Viele Traumareaktionen, vor allem Fawn und Freeze, sind eng mit Scham verwoben. Freeze bedeutet Erstarren oder Stillhalten, um Gefahr zu vermeiden, und ist eng mit dem Kollaps verbunden. Fawn bedeutet Unterwürfiges Verhalten, sich anzupassen oder gefallen zu wollen, um Ablehnung zu vermeiden. Wer gelernt hat: „Es ist gefährlich, so zu sein wie ich bin“, trägt diese Überzeugung nicht nur als Gedanken, sondern als körperliche Haltung. Schultern, Blick, Stimme und Bewegung spiegeln diese innere Scham wider. Auch unser weiblicher Zyklus ist oft mit dieser Scham eng verwoben.

Der Körper schützt – Schutzmechanismen verstehen

Alle Traumareaktionen, ob Fight, Flight, Freeze oder Fawn, sind keine Fehler des Körpers. Sie sind Schutzmechanismen, die das Überleben gesichert haben. Der Körper war klug genug, genau das zu tun, was in diesem Moment nötig war.

Einige Beispiele, wie diese Weisheit des Körpers aussehen kann:

- Dissoziation beim Übergriff: Das Gefühl, neben sich zu stehen oder gar nichts mehr zu spüren, schützte damals vor überwältigenden Schmerzen. Heute, wenn Dissoziation im Alltag auftritt, ist das derselbe Schutzmechanismus, das Nervensystem hat gelernt: Wenn es zu viel wird, schalte ab.
- Chronische Anspannung im Kiefer oder Bauch: Das Festhalten im Körper hat damals Kontrolle ermöglicht, als die äußere Situation unkontrollierbar war. Es war Kraft, keine Schwäche.
- Fawn, das ewige Gefälligkeitsmuster: Wer als Kind gelernt hat, dass Harmonie das Einzige ist, was Sicherheit bringt, hat Fawn als Schutzstrategie entwickelt. Sie hat damals funktioniert, sie durfte es.
- Essen als Regulation: Wenn das Nervensystem keine anderen Wege kannte, sich zu beruhigen, war Essen oft das Verfügbarste und Zuverlässigste. Das ist kein Kontrollverlust, das ist Selbstregulation mit den Mitteln, die vorhanden waren.
- Rückzug und soziale Isolation: Wenn Beziehungen gefährlich waren, war Alleinsein Sicherheit. Sich zurückzuziehen war Schutz, nicht Versagen.

*Was dich einmal geschützt hat, muss dich nicht für immer einschränken.
Das Nervensystem kann Neues lernen, wenn es Sicherheit erfährt.
Nicht wenn es das kognitiv versteht, sondern wenn es es fühlt.*

*Trauma ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist die Antwort eines
klugen Systems auf eine Situation, die zu groß war.*

KAPITEL 2

DAS STRESSTOLERANZFENSTER

*Es gibt einen Bereich, in dem wir wirklich lebendig,
fühlend und verbunden sind. Trauma verengt diesen
Bereich, Veränderung öffnet und weitet ihn wieder.*

Das Konzept des Stresstoleranzfensters

Das Stresstoleranzfenster, auch Window of Tolerance genannt, wurde vom Psychiater Daniel Siegel geprägt. Es beschreibt den optimalen Erregungsbereich, in dem wir uns befinden können: nicht zu viel und nicht zu wenig. In diesem Bereich sind wir präsent, reguliert und verbunden. Wir können fühlen, denken und handeln gleichzeitig.

Die drei Zonen

- Im Fenster – Gleichgewicht: Du bist präsent, kannst Gefühle halten ohne überwältigt zu werden und bist in Kontakt mit dir selbst und anderen. Das Nervensystem ist reguliert.
- Hyperarousal – zu viel: Angst, Panik, Wut, Reizbarkeit, Kontrollverlust, Schlaflosigkeit oder Gedankenrasen treten auf. Der Sympathikus ist aktiviert, Kampf oder Flucht setzen ein.
- Hypoarousal – zu wenig: Taubheit, Erschöpfung, Dissoziation, Leere oder Depression können auftreten. Der dorsale Vagus dominiert, der Körper zieht sich zurück, schaltet ab oder erstarrt.

Trauma verengt das Fenster

Bei traumatisierten Menschen ist das Stresstoleranzfenster oft stark verengt. Kleine Auslöser, ein Tonfall, ein Geruch oder eine Berührung, reichen aus, um das System über die Grenze zu bringen. Was andere als normale Situation erleben, kann sich für dich wie Bedrohung anfühlen. Das ist keine Überempfindlichkeit. Es ist ein Nervensystem, das gelernt hat, auf Gefahr zu reagieren, weil Gefahr damals real war.

Scham spielt dabei eine besondere Rolle. Wenn Scham aktiviert wird, verlassen wir das Fenster besonders schnell und tief, denn Scham trägt das Gefühl: Ich bin das Problem.

Veränderung weitet das Fenster

Ziel jeder traumainformierten Begleitung ist es, das Stresstoleranzfenster Schritt für Schritt zu weiten. Nicht durch Willenskraft oder Analyse, sondern durch körperliche Erfahrungen von Sicherheit, Regulation und Verbundenheit.

*Das Fenster weitet sich nicht durch Nachdenken. Es weitet sich, wenn der Körper immer wieder die Erfahrung macht: Hier bin ich sicher.
Hier darf ich so sein, wie ich bin. Je mehr dein Nervensystem Sicherheit kennt,
desto mehr kannst du fühlen, ohne darin zu versinken.*



KAPITEL 3

WEIBLICHES NERVENSYSTEM

*Die Wissenschaft hat das Nervensystem lange am männlichen Körper erforscht.
Das weibliche Nervensystem funktioniert jedoch grundlegend anders und das hat
Auswirkungen auf Trauma, Stress und Veränderung.*

Ein System, das lange ignoriert wurde

Jahrzehntlang wurden medizinische und neurowissenschaftliche Studien überwiegend an männlichen Probanden durchgeführt. Das weibliche Nervensystem galt als zu komplex, weil der Zyklus die Ergebnisse beeinflusste. Das Ergebnis: Viele Diagnosen, Behandlungsansätze und Therapiemodelle sind auf ein männliches Nervensystem zugeschnitten.

Für Frauen bedeutet das: Sie wurden mit Systemen behandelt, die nicht für sie gemacht waren. Ihre Symptome wurden missverstanden, verharmlost oder pathologisiert. Das ist kein Zufall, das ist Systemversagen.

Biologische Unterschiede

- Hormonelle Verwobenheit: Östrogen und Progesteron beeinflussen das Nervensystem direkt und tiefgreifend. Östrogen wirkt anxiolytisch, es beruhigt. Progesteron hat sedierende Wirkung. Wenn diese Hormone schwanken, prämenstruell, nach der Geburt, in der Perimenopause, verändert sich das gesamte Nervensystemverhalten.
- Stressreaktion: Tend and Befriend: Während Männer bei Stress meist in Kampf oder Flucht gehen, zeigen Frauen häufiger das sogenannte Tend-and-Befriend-Muster (Shelley Taylor): Fürsorge und soziale Verbindung als Stressregulation. Das erklärt, warum Fawn besonders häufig bei Frauen vorkommt.
- Höhere Konnektivität: Das weibliche Gehirn weist im Schnitt eine stärkere Vernetzung zwischen rechter und linker Hemisphäre auf, was zu tieferer emotionaler Verarbeitung, höherer Empathie und gleichzeitig höherer Stressanfälligkeit führen kann.
- Vagale Regulation: Frauen reagieren anders auf vagale Stimulation. Körperorientierte Arbeit, Atemübungen, achtsame Berührung wirken auf das weibliche System oft tiefgreifender.
- Scham im weiblichen Nervensystem: Scham wird bei Frauen anders verarbeitet. Sie sind im Durchschnitt anfälliger für Schamgefühle, nicht weil sie schwächer sind, sondern weil gesellschaftliche Botschaften vermittelt haben: Du bist zu viel, zu wenig, nicht richtig. Scham aktiviert den dorsalen Vagus und zieht den Körper zusammen.

*Dein Nervensystem ist nicht kaputt. Es ist weiblich. Das ist ein Unterschied.
Und es braucht eine Begleitung, die das weiß.*

KAPITEL 4

DER KÖRPER VERGISST NICHT

*Trauma wird nicht im Kopf gespeichert, sondern im Körper.
Das erklärt, warum Reden allein oft nicht ausreicht und warum das
Becken ein Schlüsselort für weibliche Transformation ist.*

Warum Reden allein nicht reicht

Klassische Therapie setzt oft auf Sprache. Wir erzählen, was passiert ist. Wir analysieren, ordnen ein, verstehen. Und das hat seinen Wert – keine Frage. Aber für traumatische Erfahrungen reicht das Verstehen oft nicht aus.

Warum? Weil Trauma unterhalb der Sprachebene im Körper gespeichert ist. In Muskeln. In der Faszienstruktur. Im Becken. Im Bauch. Im Atem. In der Art, wie du dich hältst, wenn jemand zu nah kommt.

Du kannst ein Trauma hundertmal erzählen und es trotzdem noch im Körper tragen. Wissen schützt nicht vor dem Körpererlebnis. Der Körper muss die Veränderung selbst erfahren.

Der Körper spricht – hören wir hin?

- Chronische Schmerzen ohne medizinische Ursache
- Regelmäßige Erschöpfung, die kein Schlaf behebt
- Verspannungen im Kiefer, in den Schultern, im Becken
- Taubheitsgefühle oder emotionale Leere
- Überreaktionen auf scheinbar kleine Auslöser
- Schwierigkeiten, den eigenen Körper zu fühlen oder anzunehmen
- Das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen – auch wenn alles in dir schreit: Stopp.

Was ein alarmiertes Nervensystem im Körper auslöst

Ein Nervensystem, das dauerhaft in Alarm- oder Erstarrungsmodus ist, verändert den gesamten Körper, nicht nur die Stimmung. Das ist keine Einbildung und kein Versagen. Das ist Physiologie.

Chronische Schmerzen: Ein alarmiertes Nervensystem hält Muskeln dauerhaft angespannt, besonders Kiefer, Nacken, Schultern, Rücken, Beckenraum. Diese Spannung kann chronische Schmerzen erzeugen, ohne dass eine organische Ursache gefunden wird. Der Schmerz ist real. Er kommt aus dem Nervensystem.

Zyklusbeschwerden: Cortisol, das Stresshormon, hemmt die Produktion von Östrogen und Progesteron. Ein dauerhaft aktiviertes Nervensystem kann dadurch Regelschmerzen verstärken, den Zyklus verkürzen oder verlängern, die Ovulation unterdrücken und PMS-Symptome intensivieren. Endometriose und das Immunsystem stehen ebenfalls in enger Verbindung mit chronischem Stresserleben.

Migräne und Kopfschmerzen: Das Nervensystem reguliert die Durchblutung und die Reizweiterleitung im Gehirn. Chronischer Stress, unterdrückte Emotionen und Dissoziation können Migräneanfälle mit auslösen oder verstärken. Besonders in der Lutealphase, wenn das Nervensystem ohnehin sensibler ist, zeigt sich das häufig besonders deutlich.

Schlafstörungen und Erschöpfung: Ein aktivierter Sympathikus macht echte Ruhe unmöglich. Der Körper bleibt in Bereitschaft, auch nachts. Daraus entsteht eine Erschöpfung, die kein Schlaf behebt.

Verdauungsprobleme: Das Nervensystem steuert auch den Darm, man nennt ihn das zweite Gehirn. Bei Stress wird die Verdauung heruntergefahren. Reizdarmsyndrom, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall sind oft Ausdruck eines dysregulierten Nervensystems.

Immunsystem und Entzündungen: Chronischer Stress schwächt das Immunsystem langfristig und fördert stille Entzündungsprozesse im Körper. Diese können zu Autoimmunerkrankungen, Hautproblemen und erhöhter Infektanfälligkeit beitragen.

Wenn dein Arzt nichts findet, frag dein Nervensystem. Wenn der Körper Symptome zeigt, die keiner erklären kann, frag, was es tragen musste.

Viele dieser Symptome sind mit Scham verwoben. Schmerzen im Becken, Taubheit im Unterleib, das Gefühl, den eigenen Körper nicht bewohnen zu dürfen, das sind oft körperliche Spuren von Scham, die nie in Worte gefasst wurde. Scham über den eigenen Körper, über die Blutung, über das Begehren, über das Weiblich-Sein selbst.

Das Becken – Zentrum des Ungelebten

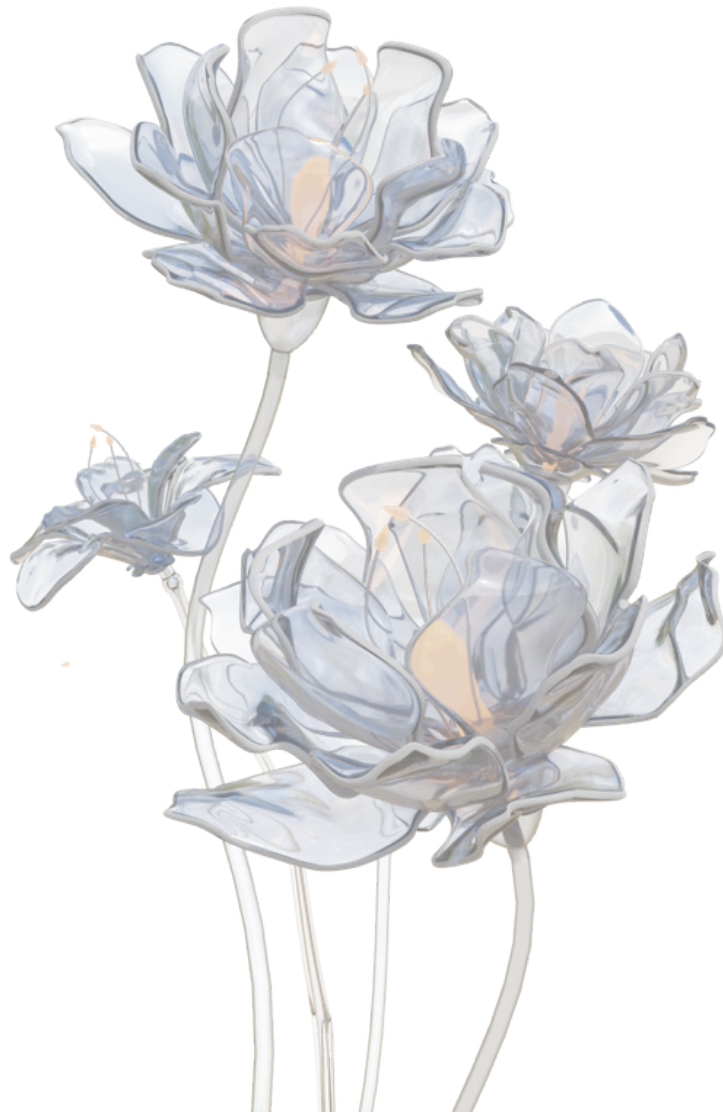
Im somatischen Arbeiten und in der Womb Wisdom-Tradition gilt das Becken als das emotionale Zentrum des weiblichen Körpers. Hier sitzt Schöpfungskraft aber auch unverarbeiteter Schmerz, Scham, nicht erlebte Trauer, unterdrückte Wut, unerfüllte Sehnsucht.



Wissenschaftlich wissen wir: Der Beckenboden ist reich an Nervenendigungen und direkt mit dem Vagusnerv verbunden. Er reagiert auf Stress, auf Bedrohung, auf Trauma: durch Anspannung, Schmerz, durch Taubheit oder Dysregulation. Noch weniger bekannt, aber bedeutsam: Auch die Zervix, der Gebärmutterhals, ist neuronal mit dem Vagusnerv verbunden (über den N. vagus und weitere Beckennerven). Das bedeutet:

Erfahrungen im Beckenbereich – ob Geburten, Übergriffe oder medizinische Eingriffe – können das Nervensystem tief prägen. In der begleiteten Arbeit laden wir die Themen hinter diesen Empfindungen ein, sich in einem geschützten Rahmen zu zeigen: behutsam, im eigenen Tempo, ohne Druck und ohne Übergriff.

Das sind keine Einbildungen. Das ist dein Körper, der dir sagt: Hier ist noch etwas unverarbeitet. Hier brauche ich Aufmerksamkeit.



KAPITEL 5

DEIN ZYKLUS ALS SPIEGEL

*Dein Zyklus ist kein Problem, er ist ein Kompass.
Die vier Phasen zeigen dir, was dein Nervensystem gerade braucht.
Zyklische Beschwerden können
Signale von Trauma sein, die nach Begleitung suchen.*

Der Zyklus ist kein Problem – er ist ein Kompass

Wie oft wurde dir gesagt, dein Zyklus sei lästig? Deine Stimmungsschwankungen seien übertrieben? Deine Schmerzen normal? Was, wenn dein Zyklus dir stattdessen etwas zeigt?

Die vier Phasen des Zyklus: Menstruation, folliculäre Phase, Ovulation, Lutealphase - spiegeln verschiedene Qualitäten des Nervensystems und der Psyche. Was du hier liest, ist eine Idee, ein Impuls, eine Einladung. Wie es bei dir ist, weißt nur du. Hör hin.

Die vier Phasen und ihre Sprache

Menstruation – Die Winterzeit

Das System zieht sich zurück. Energie sinkt. Das Gehirn ist in einem Zustand erhöhter Wahrnehmung – ähnlich wie in tiefer Meditation. Traumatisches Material kann in dieser Phase stärker hochkommen. Nicht weil du schwächer bist, sondern weil die Wahrnehmungsfilter dünner werden. Indigene Kulturen ehrten diese Zeit als heilige Zeit der Vision und des Rückzugs. Auch Scham zeigt sich oft besonders deutlich in der Menstruation – weil der Körper in dieser Phase wenig Raum für Maskierung lässt.

Follikuläre Phase – Der Frühling

Östrogen steigt. Das System öffnet sich wieder. Neugier, Aufbruchslust, Leichtigkeit. Eine gute Zeit für neue Impulse und erste Schritte.

Ovulation/Eisprung – Der Sommer

Höchste Energie, Verbundenheit, Kommunikationsstärke. Das Nervensystem ist im sichersten Zustand. Körperkontakt, Nähe, Ausdruck fühlen sich leichter an.

Lutealphase – Der Herbst

Das System wird sensibler. Reizbarkeit, emotionale Tiefe, erhöhte Stressreaktion. Was in dieser Phase hochkommt, ist kein Problem, es ist ein Seismograph. Scham, Wut, Trauer – alles, was im Alltag gut unterdrückt werden kann, drängt in der Lutealphase an die Oberfläche.

*Das Wissen über deinen Zyklus hilft dir, dich selbst zu verstehen.
Aber erst wenn du anfängst, deinen Körper in jeder Phase wirklich zu bewohnen,
nicht nur darüber nachzudenken, beginnt echte Veränderung.*

Perimenopause, Menopause & zyklisches Sein

Zyklisch zu sein endet nicht mit der Menstruation. Auch Frauen in der Perimenopause, in der Menopause und darüber hinaus sind zyklische Wesen – verbunden mit dem Rhythmus des Mondes, der Jahreszeiten, des Lebens selbst. Der Zyklus verändert sich, aber er hört nicht auf.

Die Perimenopause, die Übergangsphase vor der Menopause, ist häufig eine Zeit, in der unverarbeitetes Trauma und alte Wunden besonders stark an die Oberfläche drängen. Das Nervensystem reagiert sensibler, die hormonellen Puffer werden weniger, Scham und Erschöpfung können sich intensivieren. Das ist kein Versagen des Körpers, das ist eine Einladung, hinzuschauen. Viele Frauen erleben die Wechseljahre als Zeit des Loslassens, des Neuausrichtens, des Zurückfindens zu sich selbst. Die "Weisheitsjahre", wie sie in vielen Traditionen heißen, tragen eine eigene Kraft: die Kraft der Frau, die nicht mehr gefällt, sondern lebt.

*Du bleibst ein zyklisches Wesen, in jedem Alter, in jeder Lebensphase.
Dein Rhythmus verändert sich. Er verschwindet nicht.*

Psychoneuroendokrinologie – wenn Stress den Zyklus verändert

Psychoneuroendokrinologie, ein langes Wort für eine einfache Wahrheit: Psyche, Nervensystem und Hormonsystem sind untrennbar verbunden. Was wir erleben, beeinflusst unsere Hormone – und unsere Hormone beeinflussen, wie wir erleben.

Wenn das Nervensystem durch Trauma, chronischen Stress oder Überforderung dauerhaft aktiviert ist, schüttet der Körper verstärkt Cortisol aus, das Stresshormon. Cortisol ist lebensnotwendig, wenn wir in echter Gefahr sind. Aber wenn es dauerhaft erhöht bleibt, fährt der Körper andere Systeme herunter, um Energie zu sparen.

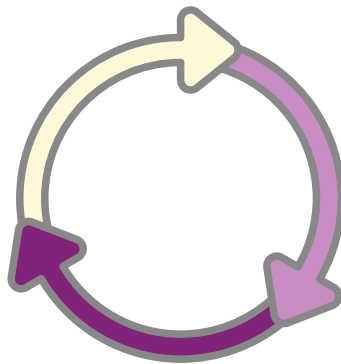
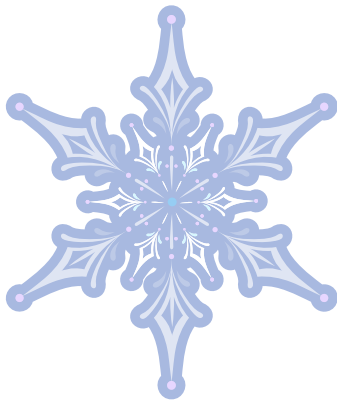
Was das für deinen Zyklus bedeuten kann:

- Weniger Östrogen und Progesteron weil der Körper Ressourcen umleitet.
- Unregelmäßige oder ausbleibende Ovulation, Fortpflanzung wird bei Gefahr 'pausiert'.
- Verstärkte PMS-Symptome und erhöhte Schmerzempfindlichkeit.
- Erschöpfung, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, als Ausdruck des dysregulierten Systems.
- Endometriose und andere zyklische Erkrankungen stehen häufig in Verbindung mit chronischem Stresserleben und einem aktivierten Immunsystem.

Das bedeutet: Wenn dein Zyklus unrund läuft, ist das keine Körperpanne. Dein Körper kommuniziert. Er sagt: Das Nervensystem braucht Unterstützung. Wenn das Nervensystem regulierter wird, kann auch der Zyklus sich verändern.

Nervensystemarbeit ist auch Zyklusarbeit. Nicht weil du dich mehr anstrengen sollst, sondern weil dein Körper ein System ist, das alles miteinander verbindet.

Zyklische Beschwerden wie Schmerzen, PMS, PMDS, Endometriose oder Zyklusunregelmäßigkeiten können manchmal der Körper sein, der sagt: Hier ist Spannung, hier brauche ich Begleitung und keine Unterdrückung. Das gilt nicht für jede Frau, nimm es als Einladung, hinzuspüren und wahrzunehmen, was dein Körper gerade braucht.



KAPITEL 6

KOLLEKTIVES & PATRIARCHALES TRAUMA

*Du trägst nicht nur deine eigene Geschichte. Epigenetik,
Hexenverfolgung und Reproduktionsgewalt leben in unseren Körpern.
Und in dem Reflex, sich klein zu machen.*

Was in deinen Zellen wohnt

Du trägst nicht nur deine eigene Geschichte. Du trägst die deiner Mutter, deiner Großmutter, deiner Urgroßmutter. Epigenetische Forschung zeigt: Traumatische Erfahrungen können über Generationen weitergegeben werden, in veränderten Stresshormon-Mustern, in der Art wie Gene exprimiert werden.

Das bedeutet: Die Angst, die du manchmal spürst, ohne zu wissen warum, die Scham, die tiefer sitzt als deine eigene Biografie reicht, das Gefühl, nicht genug zu sein, nicht zu viel Platz einnehmen zu dürfen, das könnte uralter Schmerz sein, der durch dich hindurch möchte.

Patriarchales Trauma – real und körperlich

Frauen wurden über Jahrhunderte systematisch zum Schweigen gebracht. Ihre Körper wurden kontrolliert, ihr Wissen verfolgt, ihre Stimmen unterdrückt. Hexenverfolgung. Zwangsverheiratung. Reproduktionsgewalt. Emotionale Unsichtbarkeit.

Das lebt in Körpern. In dem Reflex, sich kleiner zu machen. In der Schwierigkeit, Grenzen zu setzen. In der tief verwurzelten Überzeugung, dass der eigene Körper nicht sicher ist. Und: Im Muster des Fawn – dem ewigen Anpassen, Gefallen, Funktionieren. Scham war über Jahrhunderte ein Machtinstrument. Frauen wurden für ihren Körper beschämt – für ihre Blutung, ihr Begehren, ihre Fruchtbarkeit, ihre Stimme, ihre Kraft. Diese kollektive Scham sitzt tief – nicht nur als persönliches Gefühl, sondern als Körpermuster, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

- Wenn du dich für deinen Körper, deinen Zyklus oder deine Emotionen schämst, frag dich:
Ist das meine Scham? Oder trage ich sie für viele?

Wenn eine Frau anfängt, ihren Körper zu bewohnen, ihre Stimme zu erheben und ihre Grenzen zu kennen, dann ist das kein persönliches Wachstum allein. Das ist kollektiver Wandel.

Co-Regulation – gemeinsam regulieren

Für uns Frauen ist Co-Regulation besonders wertvoll. Co-Regulation bedeutet: Ich reguliere mein Nervensystem nicht allein, sondern in der Verbindung mit einem anderen regulierten Nervensystem. Das ist keine Schwäche. Das ist Biologie. Wenn wir uns in sicherer Gegenwart einer anderen Person befinden, ob in einer Therapeutin, einer Freundin, einem Frauenkreis, sendet das Nervensystem das Signal:

Es ist sicher. Du kannst loslassen. Das ist der Grund, warum Verbindung so tief wirkt. Nicht nur weil es schön ist, sondern weil unser Nervensystem für Verbindung gebaut ist.

Du brauchst keine Insel zu sein. Dein Nervensystem lernt Sicherheit am schnellsten in echter, sicherer Verbindung mit anderen Menschen.

KAPITEL 7

MUTTERWUNDE & SCHWESTERNWUNDE

Zwei der tiefsten und am wenigsten benannten Wunden im weiblichen Erleben. Wie sie entstehen, wie sie sich zeigen und was es bedeutet, mit ihnen in Kontakt zu kommen.

Die Mutterwunde

Die Mutterwunde ist eine der tiefsten Wunden, die eine Frau tragen kann. Sie entsteht dort, wo die Mutter – selbst traumatisiert, selbst nicht gesehen – nicht geben konnte, was die Tochter gebraucht hätte: bedingungslose Annahme, Spiegelung, Sicherheit, Wärme. Das bedeutet nicht, dass die Mutter böse war. Oft war sie eine Frau, die selbst nicht bekommen hatte, was sie hätte weitergeben können. Die Mutterwunde ist kein individuelles Versagen, sie ist ein Generationenmuster, das in patriarchalen Strukturen tief verwurzelt ist.

Die Mutterwunde zeigt sich oft in:

- Dem tiefen Gefühl, nie gut genug zu sein
- Schwierigkeiten, sich selbst Fürsorge zu geben oder anzunehmen
- Einer inneren Leere, die sich nach Anerkennung sehnt
- Übermäßiger Verantwortung für die Gefühle anderer
- Scham rund um Weiblichkeit, Körper und Zyklus
- Schwierigkeiten, den eigenen Körper als sicher zu erleben



Der Weg beginnt nicht damit, der Mutter zu vergeben, das kann kommen, muss aber nicht der erste Schritt sein. Sie beginnt damit, dir selbst gegenüber die Mutter zu sein, die du damals gebraucht hättest. Und das ist keine kognitive Übung, das ist eine Körpererfahrung.

*Du kannst dir selbst geben, was du nicht bekommen hast.
Das ist nicht Selbstbetrug, das ist Wandel.*

Die Schwesternwunde

Weniger bekannt, aber ebenso tiefgreifend: die Schwesternwunde. Sie beschreibt den Schmerz, der entsteht, wenn Frauen nicht füreinander da sein können, wenn zwischen Frauen Neid, Verrat, Konkurrenz oder Schweigen stehen, statt Verbundenheit und Unterstützung.

Patriarchale Systeme haben Frauen jahrhundertlang in Konkurrenz zueinander gebracht. Die Schwesternwunde ist keine persönliche Schwäche einzelner Frauen, sie ist ein kollektives Trauma.

Die Schwesternwunde zeigt sich oft in:

- Misstrauen gegenüber anderen Frauen.
- Neid und Vergleichen, statt sich mitzufreuen.
- Dem Gefühl, von Frauen verletzt oder verraten worden zu sein.
- Schwierigkeiten, sich in Frauengruppen wohlfühlen.
- Einer tiefen Sehnsucht nach echter Schwesternschaft, bei gleichzeitiger Angst davor.



Der Wandel beginnt mit dem Erkennen: Andere Frauen sind nicht meine Konkurrenz. Frauen dürfen sich wertfrei begegnen, ohne Bewertung, ohne Vergleich, ohne die Last der Erwartung. Das ist keine romantische Idee. Das ist eine Entscheidung, die der Körper Schritt für Schritt lernen darf, in echter, sicherer Begegnung. Echte Begegnung zwischen Frauen, wertfrei, ohne Konkurrenz, wirkt regulierend und verbindend. Das Nervensystem erfährt darin Sicherheit und Zugehörigkeit.

Frauen, die sich wirklich begegnen - wertfrei, ohne Konkurrenz - stärken einander. Einfach dadurch, dass sie da sind.



KAPITEL 8

DAS ALTE WISSEN

*Womb Wisdom, Mondwissen und schamanisches Erbe.
Frauen haben immer gewusst, was der Körper braucht.
Dieses Wissen wurde ihnen genommen und lebt dennoch weiter.*

Womb Wisdom – Die Weisheit der Gebärmutter

In vielen indigenen und schamanischen Traditionen gilt der Uterus, die Gebärmutter, nicht nur als reproduktives Organ, sondern als Kraftzentrum. Als Ort der Vision, der Kreativität und der spirituellen Wahrnehmung. Als Raum, der trägt, hält, erschafft und wieder loslässt.

In meiner Arbeit mit Frauen begleite ich diesen Raum auf unterschiedliche Weise:

- Frauen-Massage nach der TFM - Eine behutsame, ganzheitliche Massage, die den weiblichen Körper als Ganzes anspricht. Die Themen hinter körperlicher Anspannung dürfen sich in einem geschützten Raum zeigen, ohne Druck und ohne Übergriff.
- Beckenembodiment - Körperarbeit, die das Becken als Kraftzentrum wahrnimmt und begleitet. Nicht als Problem, das gelöst werden muss, sondern als Raum, der eingeladen wird, sich zu entfalten.
- Womb Awakening Rituale - Verschiedene rituelle Praktiken aus der Womb Wisdom Tradition, die die Verbindung zur eigenen Schöpfungskraft, zum Zyklus und zur weiblichen Linie stärken. Dazu gehören auch Gebärmutterreinigungen als ritueller Prozess, der es erlaubt, loszulassen, was nicht mehr gebraucht wird, auf emotionaler, energetischer und körperlicher Ebene. Diese Rituale finden meist in Kreisen statt und werden von der gemeinsamen Erfahrung und dem getragenen Raum unter Frauen unterstützt.

Mondwissen – Dein Zyklus & die Mondphasen

Bevor es künstliches Licht gab, synchronisierten sich Frauen mit dem Mondrhythmus. Neumond und Menstruation, Vollmond und Ovulation, das war nicht Mystik, das war Biologie im Einklang mit der Natur. Viele Frauen berichten noch heute eine tiefere Verbundenheit mit sich selbst, wenn sie beginnen, ihren Zyklus im Kontext der Mondphasen zu beobachten.

Schamanisches Erbe – Die Hüterin des Feuers

In vielen schamanischen Traditionen gelten Frauen als natürliche Hüterinnen des Feuers, des inneren Feuers, der Gemeinschaft, der Heilung. Diese Rolle wurde ihnen genommen. Aber das Wissen lebt weiter, in Frauen, die sich fragen: Warum fühle ich so tief? Warum spüre ich so viel? Das ist nicht zu viel. Das ist Gabe.

Was man der Frau nahm, nahm man der Welt. Was sie zurückgewinnt, gewinnt die Welt zurück.



KAPITEL 9

WAS IST MÖGLICH – WEGE DER HEILUNG

Heilung bedeutet nicht, nichts mehr zu fühlen. Es bedeutet, mehr Raum in dir zu haben für alles, was kommt. Hier sind konkrete Wege, die wirklich wirken.

Heilung ist kein Ziel – sie ist ein Weg

Heilung bedeutet nicht, dass du irgendwann nicht mehr fühlst. Es bedeutet nicht, dass der Schmerz vollständig verschwindet. Es bedeutet, dass du mehr Kapazität hast, mehr Raum in dir, um das zu tragen, was kommt. Ohne weggespült zu werden. Mehr Lebendigkeit in dir zu spüren. Mehr Energie zur Verfügung zu haben.

Was möglich ist

- Du lernst, Körpersignale zu deuten statt zu bekämpfen.
- Dein Nervensystem erlernt neue, sichere Muster.
- Dein Zyklus reguliert sich, wenn dein Nervensystem sicherer wird.
- Du setzt Grenzen, nicht aus Angst, sondern aus Kontakt mit dir selbst.
- Scham verliert ihren Griff weil dein Körper neue Erfahrungen macht.
- Du erkennst dein Fawn-Muster und gewinnst dich selbst zurück.
- Du heilst die Mutterwunde und wirst dir selbst zur Mutter.
- Du findest echte Schwesternschaft, jenseits von Konkurrenz und Vergleich.
- Du verbindest dich mit deiner Abstammung und heilst, was durch dich hindurch möchte.

Ansätze, die wirken

Traumaheilung braucht Ansätze, die Körper, Geist und Beziehung einbeziehen. Einige besonders wirksame Verfahren:

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Traumatherapie)

Durch gezielte Augenbewegungen oder bilaterale Stimulation werden traumatische Erinnerungen neu verarbeitet. Das Gehirn kann das Erlebte integrieren, ohne erneut überwältigt zu werden. EMDR arbeitet mit dem Körper und zeigt oft Wirkung dort, wo reine Gesprächstherapie an Grenzen stößt.

CRM – Comprehensive Resource Model (Traumatherapie)

Ein tiefes, körperorientiertes Verfahren, das mit inneren Ressourcen und neurologischen Netzwerken arbeitet. CRM geht besonders in die frühen, vorsprachlichen Traumaschichten, dorthin, wo Worte nicht mehr reichen.

Ego State Therapie (Traumatherapie)

Unser Inneres besteht aus verschiedenen Anteilen – jungen, verletzten, schützenden Ich-Zuständen. Die Ego State Therapie lädt diese Anteile ein, sich zu zeigen und miteinander in Kontakt zu treten. Besonders wirksam bei komplexem Trauma und Entwicklungs-trauma.

Beckenembodiment & Therapeutische Frauenmassage (Körperarbeit)

Körperorientierte Arbeit, die das Becken als emotionales Zentrum begreift. Die Themen hinter körperlicher Anspannung dürfen sich in einem geschützten Rahmen zeigen, ohne Druck, ohne Übergriff.

Frauenkreise & Frauengemeinschaft (Kollektive Heilung)

Kollektives Trauma verarbeitet sich kollektiv. Frauen, die sich wertfrei begegnen, bezeugen, halten und teilen, das ist uralte Medizin gegen die Schwesternwunde.

Zykluswissen & Zyklusannahme (Selbstkenntnis)

Den eigenen Zyklus als Informationsquelle und Kompass nutzen. Welche Phase bringt was hoch? Was brauche ich wann? Zyklusannahme bedeutet: Ich nehme mich in allen Phasen an, auch in den schwierigen.

Du musst das nicht alleine tragen. Und du musst es nicht alleine verarbeiten.





ÜBER MICH

WER ICH BIN & WIE ICH ARBEITE

Ganzheitlich. Trauma-informiert. Körperorientiert. Mit dem tiefen Glauben, dass Wandel möglich ist und dass er im Körper beginnt.

Ich bin Vera, verheiratet und Mama eines Sohnes. Früher war ich in einer Führungsposition in der Industrie tätig, bis mich ein Burnout mit 28 Jahren dazu gebracht hat, meinen Weg zu hinterfragen.

Heute begleite ich Frauen dabei, sich wieder mit ihrem Körper, ihrem Zyklus und ihrem Nervensystem zu verbinden. Ich bin überzeugt, dass körperliche Symptome oft tiefere Botschaften tragen und wir den Menschen nur ganzheitlich verstehen können.

Mein Weg führte mich über eigene Erfahrungen, therapeutische Frauenmassage, Coaching und Traumatherapie hin zu meiner heutigen Arbeit. Besonders prägend war die Begegnung mit der Frauenmassage, durch die ich selbst eine neue Verbindung zu meinem Körper erfahren habe.

Heute verbinde ich körperorientierte, traumasensible und zyklische Ansätze in meiner Begleitung. Aktuell vertiefe ich mein Wissen in der ganzheitlichen Traumatherapie und auf dem Weg zur Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Dieses E Book gibt dir einen Einblick in die Themen, die mich bewegen und die auch dein Erleben berühren können.

Das ist auch deins? Dann freue ich mich, von dir zu hören.

Weitere Infos über mich und meine Arbeit, erhältst du auf meiner Homepage

www.verafengler.de

Du findest mich ebenso auf Instagram unter

[@zyklisch.begleitet](https://www.instagram.com/zyklisch.begleitet)

Wie ich arbeite

Meine Arbeit ist ganzheitlich, traumainformiert und körperorientiert. Das bedeutet: Ich begegne dir als ganze Frau, nicht als Symptom, nicht als Diagnose, nicht als Problem, das gelöst werden muss.

Ich arbeite mit dem Körper, weil ich weiß: Was im Kopf verstanden wird, muss im Körper ankommen, um wirklich zu wirken. Deshalb ist jede Begleitung körperzentriert, ob in Einzel-Sessions, Massagen, Ritualen oder Gruppenformaten. Ich halte Raum für das, was sich zeigen möchte, ohne Bewertung, ohne Druck, ohne vorgegebenes Tempo. Du bestimmst, wie tief wir gehen. Ich bin da.

ABSCHLUSS

DIE ESSENZ

*Allēs, was du in diesem E Book gelesen hast, gehört zusammen.
Es war nie getrennt.*

Du bist hierher gekommen, weil etwas in dir gesucht hat. Vielleicht Antworten. Vielleicht Bestätigung. Vielleicht einfach nur das Gefühl, gesehen zu werden.

Was du in diesem E-Book gelesen hast, gehört alles zusammen und das ist kein Zufall. Trauma landet im Körper. Der Körper spiegelt sich im Zyklus. Der Zyklus verrät, was das Nervensystem trägt. Das Nervensystem trägt nicht nur das Eigene, es trägt auch das Schweigen der Mutter, die Angst der Großmutter, Jahrhunderte kollektiver Unterdrückung. Scham verbindet all das, still, unsichtbar, tief im Körper verankert.

Und Verbindung, in Frauenkreisen, in der 1:1 Begleitung, in echter Begegnung, in Co-Regulation, ist das, was das Nervensystem braucht, um Neues zu lernen. Nicht das Verstehen. Das Erleben.

Das alte Wissen, Mondrhythmus, Womb Wisdom, rituelle Praxis, ist keine romantische Ergänzung. Es ist die Erinnerung daran, dass Frauen schon immer gewusst haben, was ihr Körper braucht. Dieses Wissen wurde ihnen genommen. Und jetzt, in dieser Zeit, kehrt es zurück, durch Frauen wie dich. Du musst das nicht alleine tragen. Du musst es nicht alleine durchdringen. Und du musst es vor allem nicht alleine verändern. Dein Körper ist nicht dein Feind. Er ist dein Zuhause. Er wartet darauf, dass du einziehst.

Trauma ist nicht dein Schicksal. Es ist ein Teil deiner Geschichte, und Geschichten können sich verändern, im Körper, im Zyklus, in Verbindung und mit der Zeit.

Alles, was du hier gelesen hast, ist ein Anfang. Der nächste Schritt passiert nicht auf dieser Seite, er passiert in deinem Körper, in deinem Leben, in echter Begegnung.

Warum dieses E-Book?

Weil dieses Wissen in die Welt muss.

Jeder Mensch sollte verstehen, wie Körper, Nervensystem, Trauma und der weibliche Zyklus zusammenwirken. Frauen wie Männer. Für sich selbst, für andere und für das, was wir gemeinsam gestalten.

Denn dieses Verständnis verändert, wie wir einander begegnen. Es bringt mehr Mitgefühl, mehr Bewusstsein und weniger Urteil. Es erinnert uns auch an die weibliche Weisheit, die in Zyklen, im Körper und in der Tiefe unseres Erlebens liegt. Es betrifft unsere Beziehungen, unsere Kinder und die Welt, in der sie aufwachsen. Dieses Wissen ist ein Beitrag für unsere Zukunft. Für mehr Verbindung und für Frieden.

*Du bist nicht kaputt. Du bist eine Frau, die gelernt hat zu überleben.
Jetzt darfst du lernen zu leben.*