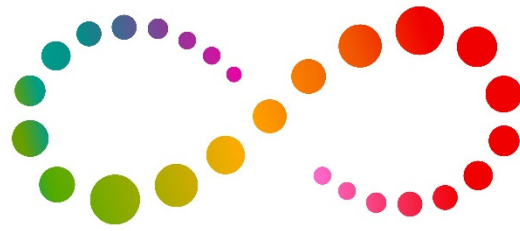


*frau –
sein –
werden*



Ausgabe November 2017

*Aus der Mai-Ausgabe ist nun eine Novemberausgabe geworden! Es ist eigentlich nicht sehr erstaunlich, dass ich mir für diese Ausgabe so viel Zeit lassen musste. Wie bereits in der ersten Ausgabe angekündigt, wird das aktuelle Thema «Frauen-Selbstfürsorge» sein. Da spielen die Faktoren **Zeit** und **Ressourcen** aller Art eine zentrale Rolle – ich lade auf eine spannende Reise ein...*

In meiner Ausbildung zur Naturheilpraktikerin habe ich mehr als einmal von einem angesehenen Dozenten an der Schule gehört: «Frauen sind energetisch so beschaffen, dass sie kein «burn-out» oder Erschöpfungsdepression bekommen können!» Wie dem auch sei, dieser Satz hat bei mir viel bewirkt (sonst wüsste ich ihn heute kaum mehr 😊) und mich auf die Suche geschickt.

DENN: ich habe Erschöpfungen selbst erlebt und begegne oder betreue regelmässig Frauen, die an «burn-out» oder akuten oder chronischen Erschöpfungen leiden. Ausserdem kennt bestimmt jede Frau Episoden der Erschöpfung, bei denen es oft schwierig ist, sich wieder zu erholen oder wieder ganz zu Kräften zu kommen.

Wie kann es sein, dass die Aussage dieses Dozenten so diametral mit der Realität im Kontrast steht?

Dazu holen wir kurz aus und schauen uns verschiedene Faktoren an, welche uns im Alltag begegnen und potentiell erschöpfend sein können. Anhaltende Belastungen im Berufs- und/oder Privatleben, im Familien- und/oder Gesellschaftsleben können alleine oder gepaart über kurz oder lang zu Energieverlusten führen. Das ist nichts neues. Die ständige Erreichbarkeit und die fast unbegrenzten Möglichkeiten, welche die moderne Technik uns ermöglicht, spielt ebenfalls eine Rolle im Spiel zwischen Tätigkeit und Ruhephasen. Diese Themen sind jedoch für Frau und Mann gleich und daher geschlechtsunspezifisch. Ich möchte hier jedoch einen Schritt weiter gehen und schauen, was es den Frauen erschwert, sich aus den energielosen Phasen zu manövrieren.

Es ist mir im Umgang mit vielen Frauen aufgefallen, dass wir oft nicht intuitiv wissen, was uns gut tut. Interessanterweise habe ich schon erlebt, wie kleine Hilfestellungen oder leichte Anpassungen der Umstände, die Situation der erschöpften Frauen positiv verändert. Dies liess in mir die Vermutung erwachen, dass in uns Frauen wohl ein recht ausgeklügeltes Reperatur-System wirkt, VORAUSGESETZT wir können es aktivieren! Die Anlagen dazu haben wir vom Universum eigentlich geschenkt bekommen. Wir sind verbunden mit der Mutter Erde, dem aufnehmenden Element der Schöpfung. Wir sind zyklisch wie der Mond, was uns zu starken, flexiblen Wesen macht. Uns ist das Geschenk der Menstruation als monatliche Reinigungskur gegeben und natürlich die Kraft zu gebären. Jede Frau die geboren hat, weiss von der unglaublichen Kraft um Schwangerschaft und Geburt!

Vor etwa 5000 Jahren ist für die europäischen Frauen eine bedeutende Wende geschehen. Bis dahin nämlich wurde der

weibliche Körper und der Menstruationszyklus als «heilig» angesehen. Die Menschen lebten im Wissen um die Kraft des weiblichen Wesens und Frauen wurden als Ratgeberinnen und Anführerinnen geschätzt und auserwählt. Mit dem Einzug des Patriarchats als Dominanzsystem wurden den Frauen nicht nur das alte Wissen, sondern auch jegliche Rechte abgesprochen. Dass das patriarchale Dominanzsystem nur mit brutaler Gewalt umgesetzt werden konnte, ist unbestritten. Dominante Männerherrschaften waren bald allgegenwärtig. Die Frauen wurden zu minderwertigen, unreinen und schwachen Wesen degradiert und dementsprechend behandelt! Die Kirche als Institution war massgeblich an der systematischen Verfolgung und Unterdrückung von Frauen beteiligt und zu einem grossen Teil für die negative Verzerrung des Frauenbildes verantwortlich.

Seither ist nichts mehr, wie es sein sollte und wie es ursprünglich vorgesehen war. Die Männer haben die Frau an ihrer Seite verloren, welche wissend um ihre grosse Verbundenheit mit der Schöpfung für das Wohl der Familie und der Gesellschaft fungierte. Und die Frauen haben ihr gesamtes Wissen um ihre ursprüngliche Kraft «verloren». Das hat dazu geführt, dass Männer noch mehr Dominanzverhalten zeigen mussten, weil sie sich plötzlich mit der ganzen Verantwortung überfordert fühlten und die Frauen dadurch noch mehr in ihren Schatten gedrängt haben.

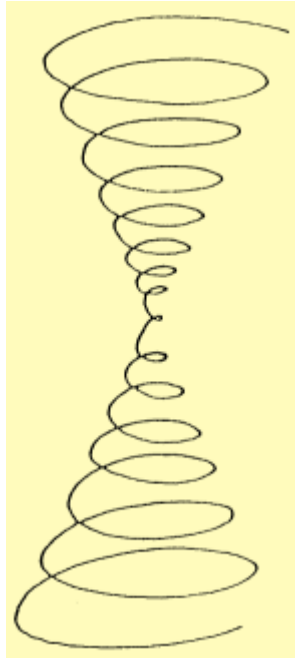
Nun befinden wir uns im 21. Jahrhundert und gerade in unseren Breitengraden sind die Lebensumstände für Frauen zum grossen Teil nicht schlecht, fast schon optimal. In anderen Teilen der Erde herrschen jedoch noch heute untragbare Zustände für Frauen und Mädchen. Täglich werden unzählige Frauen und Mädchen Opfer von brutaler Gewalt, Sexualgewalt, Ausbeutung, Zwangsprostitution, Verstümmelung an den Genitalien, Vernachlässigung aufgrund ihres Geschlechts, Ehrenverbrechen aufgrund mangelnder Freiheit und

Unterdrückung aufgrund religiöser Zwänge. Und alles nur, weil sie WEIBLICH sind!

Gewiss ist gerade für uns mitteleuropäische Frauen in den letzten 100 Jahren vieles besser geworden. Wir haben um einige Beispiele zu nennen in kurzer Zeit viele technische Unterstützung im Haushalt erhalten, dürfen Hosen tragen und erhalten die gleiche Schulbildung wie die Knaben, haben das Stimmrecht zurück erhalten, die sexuelle Befreiung erlebt und durch die Emanzipation viele Rechte und Freiheiten zurück erlangt. Auch in der Kirche ist es für Frauen einfacher geworden. Wir dürfen als Katechetinnen und Pastoralassistentinnen arbeiten und unsere Töchter dürfen ministrieren. Ebenfalls in der Berufswelt gibt es nur noch sehr wenige Berufe, die nicht auch von Frauen erlernt und ausgeführt werden können. Es scheinen sich wieder viele Tore für uns Frauen geöffnet zu haben. Und das ist auch richtig so – es war höchste Zeit!

Da wir uns jedoch so weit von unserer ganz eigenen weiblichen Energie entfernt haben, ist es für Frauen oft schwer, mit Energie- und Kraftressourcen umzugehen. Oft sind dabei die Männer unsere einzigen Vorbilder, da wir seit unzähligen Generationen verlernt haben, wie «frau» wieder zu Kräften kommt. Und beim Versuch es wie die Männer zu machen, scheitert der weibliche Körper oft früher oder später, denn was einem Mann gut tut, muss nicht unbedingt für eine Frau gut sein. Die Energiesysteme bei Frau und Mann sind ganz unterschiedlich gepolt. (siehe Darstellung unten)

Die folgende Darstellung zeigt die verschiedenen Richtungen des Energieflusses bei Mann und Frau.

**Männliche Energie / zentrifugal**

Konkret heisst das, dass die Energie vom Scheitel Richtung Füsse zum Erdinneren gerichtet ist.

Weibliche Energie / zentripetal

Bei der Frau steigt die Energie von der Erde über die Füsse hinauf zum Kopf, wobei zusätzliche Schlaufen um die Gebärmutter, Brüste und Rachenmandeln verlaufen.

Der Energiefluss versorgt bestenfalls alle Organe und ermöglicht es uns, mit optimalen Organfunktionen durchs Leben zu schreiten. Die östliche Medizin spricht von Energiezentren oder Chakren, welche in enger Verbindungen mit bestimmten Körperregionen und Organen stehen. Die 7 Chakren sind bei Frau und Mann gleich und werden ebenfalls psychischen Bereichen in uns zugeordnet. Sie bilden eine Brücke zwischen Nerven, Hormonen und Gefühlen; verbinden somit die energetische mit der physischen Anatomie.

Das Bild des Energieflusses bei der Frau zeigt uns, dass die Energie von den Füßen Richtung Kopf fliesst, was daraus schliessen lässt, dass es für Frauen möglicherweise sinnvoll sein kann, Tätigkeiten auszuführen, welche mit der Erde und mit der Natur zu tun haben. Viele Hobbygärtnnerinnen und Bäuerinnen können mir vielleicht zustimmen, wenn ich behaupte, dass Gartenarbeit erfüllend sein kann. Trotz der körperlichen Anstrengung! Auch Tätigkeiten wie kochen und malen können für Frauen energetisch bereichernd sein. Auch unsere Organe zeigen uns das. Wir sind in gewisser Weise Alchemistinnen, will heissen, dass es in uns angelegt ist, aus verschiedenen «Stoffen» oder «Materialien» etwas «Neues» zu schaffen. Unsere weiblichen Organe zeigen uns das in schönster

Weise. Die Gebärmutter schafft es, aus Eizelle und Samenzelle ein Kind heranwachsen zu lassen. Die Brustdrüsen produzieren aus einer Vielzahl von Nährstoffen jeden Tag die optimale Milch für das Baby. Die Gebärmutter wird als energetischen Kreativitätskraftort bezeichnet.

Nun ist es so, dass uns dieses Wissen noch nicht ganz heil macht. Es ist leider so, dass durch die jahrhundertlange Unterdrückung der Frau nicht nur unser uraltes Wissen von Wohlbefinden und Gesundheit verloren gegangen ist, sondern auch unsere weiblichen Organe darunter gelitten haben. Die bereits erwähnten Energiezentren/Chakren haben eine enge Verbindung zu Körperregionen und Organen. Durch die Unterdrückung sind die verschiedensten gynäkologischen Störungen aufgetreten. Kaum eine Frau kennt keine Probleme verbunden mit Menstruation, Schwangerschaft, Geburt und Stillen. Die hormonellen Ungleichgewichte von Pubertät bis Menopause sind ebenfalls oft Gründe für Arzt- und Therapeutenbesuche. Man kann diese Beschwerden mit Medikamenten, Operationen und anderen Hilfsmitteln behandeln um sie etwas zu lindern, heilen kann man vieles jedoch auf diese Art und Weise nicht.

Laut der amerikanischen Frauenärztin Christiane Northrup, aus dessen Buch ich viele dieser Informationen habe, kann man richtige Heilung nur erlangen, wenn man die energetische Seite der Beschwerden in die Behandlung integriert. Die Bewusstwerdung der Energiesysteme in unserem Körper mit ihren Verbindungen zu den Organen ist ein wichtiger Schritt. Ausserdem spielt die Bewusstwerdung von Faktoren wie Gedanken, Familienmustern und Handlungen, die dem urweiblichen Dasein schaden, eine zentrale Rolle. Dies können übernommene Denkmuster sein wie zum Beispiel:

- Frauen sind schwächer als Männer
- Menstruation ist etwas unreines, schmerzhaftes, ekliges und muss versteckt und verborgen werden

- Frauen sind weniger Wert als Männer und müssen daher doppelt so viel leisten um anerkannt zu werden
- Etc.

Natürlich können es auch verbale Äusserungen aus der Ursprungsfamilie sein, die dem Weiblichsein etwas schwaches, krankhaftes und negatives verleiht haben. Manchmal ist die Bevorzugung von männlichen Personen im gleichen Haushalt der Grund für die körperlichen Beschwerden bei Frauen. Und nicht zuletzt können Missbrauch und Misshandlungen dazu geführt haben, dass der Bezug zur eigenen Weiblichkeit gestört ist.

Ich komme nun zu meiner Einführung dieser Ausgabe zurück und kann meinem ehemaligen Dozenten teilweise Recht geben, was das Energiesystem von Frauen angeht. Frauen wären vielleicht theoretisch so geschaffen, dass «burn out» und Erschöpfungsdepressionen nicht möglich sind, die letzten 5000 Jahre haben uns und unsere Ahninnen einfach dermassen geschwächt, dass wir weit davon entfernt sind, in unserer vollen Kraft zu leben.

Nun können wir das Alles nicht ungeschehen machen und es ist ohnehin nicht gut in der Vergangenheit zu verharren. Besser ist es zu sehen, was wir Frauen HEUTE tun können, um einerseits unsere eigenen Frauengesundheit zu fördern und andernseits unseren Töchtern, und Enkelöchtern ein ins Positive verändertes Frauenbild weiter zu geben.

Dass das viel Arbeit ist und auch schmerzvoll sein kann, ist verständlich. Die Naturheilkunde bietet wie in allen Lebenslagen Möglichkeiten zur Unterstützung. An dieser Stelle komme ich sehr gerne auf die australischen Buschblüten zu sprechen. Die australischen Buschblüten können so zusammengesetzt werden, dass sie spezifisch auf die Chakren wirken. Die australischen

Buschblüten (ABB) sind den Bachblüten ähnlich, zeichnen sich jedoch durch ein breiteres Wirkspektrum und sehr hoher energetischer Kraft aus. Dies kommt teilweise durch die besonders starke Sonneneinstrahlungen in Australien zu stande. Ich bin überzeugt, dass gerade bei komplexen Beschwerden die ABB besonders gut wirken können. Lange habe ich mich gefragt, weshalb es mich zu den Blütenessenzen von so weit weg gezogen hat. Aus den Biokybernetik-Vorlesungen weiss ich, dass man ein Problem nicht im Umfeld lösen kann, wo es entstanden ist. Besonders bei so tiefliegenden Themen wie dem heute besprochenen, ist es wichtig und richtig die Therapiemethode aus einem anderen Umfeld zu wählen.

Natürlich ist es nicht einfach nur mit einer Buschblütenmischung getan! Der Prozess zu mehr Frauengesundheit, zu einem freundlichen und wohlwollenden Umgang mit Weiblichkeit ist eher eine Lebensaufgabe als ein kurzer Abstecher. Es braucht dazu ein gutes Umfeld, welches offen und bereit ist für die neuen «alten» Weisheiten und Ansichten. Der wichtigste Faktor für diesen Weg ist viel Liebe und Wertschätzung von Aussen z.B. vom Partner oder Familie, aber auch für sich selbst. Das ist wahre Selbstfürsorge, das bringt uns zurück zu unserer Ursprungskraft als Frau.

Diese Ausgabe neigt sich nun ihrem Ende und ich bedanke mich fürs Lesen. Dass ich dieses grosse komplexe Thema der Frauenselbstfürsorge nur streifen konnte, muss ich noch betonen. Vieles wurde angesprochen und nicht gänzlich erklärt. Wenn ich Neugierde und Interesse wecken konnte, freue ich mich. Wie wäre es mit einem Workshop zum Thema «frau-sein-werden»? Möglich, dass ich so etwas bald in meine Praxis einbaue.

Herzlich, Marcella Malgiaritta

Die Literatur, die mir bei dieser Ausgabe begleitet hat:
Frauenkörper / Frauenweisheit von Dr. med. Christiane Northrup