

Maud Renard

Heile deine
Gebärmutter



Maud Renard

HEILE DEINE GEBÄRMUTTER

Die ureigene weibliche Kraftquelle
wiederentdecken – für ganzheitliche Gesundheit,
Authentizität und Fülle

Aus dem Französischen
von Elisabeth Liebl



Die französische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»Habiter son utérus – au coeur de la gynécologie émotionnelle«
bei Tana éditions, einem Imprint von Edi8, Paris.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen
geprüft. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für
Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch
dieser Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge oder Übungen ergeben.

Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2022 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2021, Tana éditions,

an imprint of Edi8, Paris, France

Lektorat: Dr. Pascal Frank

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner,
unter Verwendung der Vorlage des Originaldesigns

Umschlagillustration: © Claire Astigarraga

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34299-0

www.arkana-verlag.de

*Für meine Mutter,
meine Schwester
und meine zwei Großmütter*

INHALT

Einführung	9
1	
DIE ANATOMISCHEN GRUNDLAGEN	25
Das Becken, unser Schutzwall	25
Struktur und Bänder	30
Wer wohnt in der gynäkologischen Matrix?	34
Die Brüste	58
2	
HORMONE UND EMOTIONEN	63
Die Hormone	64
Die Emotionen	103
3	
DEN ZYKLUS UMWANDELN	128
Hormonelles Ungleichgewicht	129
Zurück ins Gleichgewicht	137
Der Zyklusrhythmus	151
Unregelmäßige Menstruationsblutung	161
Die Entschlüsselung der einzelnen Störungen	169

4	
KRANKHEITEN ENTSCHLÜSSELN	210
Die Krankheiten der Vulva	210
Die Krankheiten der Vagina	220
Die Krankheiten der Gebärmutter	229
Die Krankheiten der Eierstöcke	238
Die Krankheiten der Brüste	247
5	
SICH IM EIGENEN KÖRPER ZU HAUSE FÜHLEN	252
Das Vergnügen der Menstruation	253
Integrative Sexualität	263
ANHANG	281
Danksagung	281
Bibliografie	284
Anmerkungen	286
Verzeichnis der Krankheiten	287
Verzeichnis der Übungen	288

EINFÜHRUNG

Mit 18 Jahren habe ich zum ersten Mal einen Osteopathen aufgesucht. Ich hatte Rückenschmerzen, aber als ich die Praxis wieder verließ, war ich darüber hinaus auch meine Wut los. Er war der Erste, der mir zeigte, wie die biologische Decodierung funktioniert. Er las alle Emotionen aus, die ich in meinem Körper festhielt. Ich weiß noch, wie geschockt ich war, dass er für diesen Mann ein offenes Buch war.

Dies war meine erste Berührung mit dem engen Band, das Geist und Körper verbindet. Vorher wäre ich nicht mal im Traum auf die Idee gekommen, dass diese zwei Elemente zusammengehören: mein Körper und mein Kopf. Als ich ihm erzählte, dass ich Architektur studierte, ging er zu dem Skelett, das in der Ecke stand, und nahm ihm einfach den Schädel ab. Dann hob er die Schädeldecke an, zeigte mit dem Finger auf die Fontanelle, den Punkt, an dem sich die vier Schädelknochen treffen, und sagte: »Schau, das hier ist der Schlussstein des menschlichen Körpers. Denn auch der Körper hat seine eigene Architektur. Und die Architektur funktioniert nach den gleichen Gesetzen wie der Körper.«

Diese Sätze haben sich in mein Gehirn eingebrannt. Sie waren der Auftakt zu einem Initiationsritus, der zur Richtschnur meines Lebens zwischen Körper und Architektur werden sollte. Doch mit 18 Jahren war ich in meinem Körper noch nicht zu Hause. Ich hatte 13 Jahre klassischen Tanz hinter mir, auf einem fast schon profes-

sionellen Niveau. Spitzentanz übte ich erst seit einigen Jahren, aber ich hatte schon Rückenschmerzen. Ich hatte meinen Körper perfekt modelliert, zu Hause war ich aber darin nicht. Ich war von einer nachgerade erschreckenden Gelenkigkeit, hatte meine Arme wunderbar grazil modelliert. Ich hielt meinen Kopf hoch, die Beine konnte ich ganz nach Belieben verbiegen. Das war die Architektur, die der klassische Tanz meinem Körper abverlangte. Sich in dieser Struktur wohlzufühlen sah anders aus ...

Nach der schmerzlichen Entscheidung, den Tanz nicht professionell zu betreiben, verbrachte ich die nächsten 13 Jahre mit dem Studium der Architektur und später der Arbeit am Bau. Ich verließ Frankreich und ging nach Belgien, wo ich lernte, in Brüssel zu leben, in einer anderen Kultur. Ein Teil meiner Arbeit war es, Baustellen so zu planen, dass die Menschen das Haus ihrer Träume errichten konnten. Und ich halte es immer noch für einen der schönsten Berufe der Welt, den Menschen ein Dach über dem Kopf zu schenken.

Doch solch ein Dach zu haben heißt ja noch nicht, dass man nie krank wird oder nie unter Schmerzen leidet. Ich jedenfalls war in meinem Körper immer noch nicht zu Hause, auch wenn ich lernte, den Raum darum herum für mich einzurichten. Neben meinem Beruf als Architektin belegte ich Kurse für Tanztheater, Pantomime und Clownerie. Nach zwei langen Reisen nach Indien und Nepal arbeitete ich nur noch halbtags als Architektin. Die restliche Zeit trat ich als Clown beim Straßentheater auf. Und eben dabei lernte ich, mich in meiner Haut auch wohlzufühlen. Ein Freund aus Venezuela schenkte mir meine erste Clownsrose: ein winziges rotes Herz, das ich mir auf die Nase kleben konnte. Diese Minimalmaske erlaubte mir, alle Seelenzustände des Menschen auszudrücken. Ich

habe alles durchprobiert: Grimassen, Mimik, Körperhaltung. Alles, was die Zuschauer zum Lachen oder Lächeln brachte, Enttäuschung ausdrückte oder das Herz schlicht dahinschmelzen ließ. Mit dieser Minimalmaske fing ich an, mich in meinem Körper daheim zu fühlen.

Ich hatte also alles, was es dazu brauchte, wusste aber immer noch nicht, was ich damit anfangen konnte. Meine Fassade war immer noch intakt. Ich fühlte mich hin- und hergerissen zwischen dem Leben als Clown und dem Dasein als Architektin. Auf der einen Seite verdiente ich mehrere tausend Euro, es wurde mir viel Verantwortung zuteil und wenig Anerkennung. Auf der anderen flogen mir ein paar Münzen in den Hut, und ich konnte die Menschen zum Lachen bringen, aber als Künstlerin war ich Teil des Pekariats. Mein ganzes Leben passte nicht mehr zu mir. Es nützte mir wenig, dass ich nun in meinem Körper zu Hause war, solange dieser Körper nicht zu seinem Umfeld passte.

Und so beschlossen mein Partner und ich, alles hinter uns zu lassen und künftig in Kolumbien zu leben. Warum Kolumbien? Ich habe mir diese Frage schon tausendfach gestellt, aber bis heute keine Antwort gefunden. Wir wollten Spanisch sprechen, liebten die Cumbia, und es gab dort ein Work-and-Travel-Programm. Und wir hatten einfach ein gutes Gefühl dabei, Punktum! Jahre später ließ ich mir mal die Tarotkarten legen, und da hieß es, ich hätte auf diese Weise versucht, den Kontakt zur Linie meiner Vorfahren wiederherzustellen. Mein Urgroßvater väterlicherseits war aus Spanien vor der Franco-Diktatur geflohen. Vielleicht hat mir ja mein Unbewusstes diese Entscheidung vorgegeben. Auf jeden Fall hatte es wohl nichts dagegen einzuwenden! Mir diese Entscheidung erklären zu können heißt, dass ich sie nicht mystifizierte als den mir

vom Schicksal bestimmten Weg zur »emotionalen Gynäkologie«. Ich bin losgezogen, weil ich ein privilegiertes Leben hatte als cis-geschlechtliche und heterosexuelle weiße Frau mit Hochschulbildung. Ich hatte seit Jahren Geld beiseitegelegt. Was ich in Kolumbien erlebt habe, war meine persönliche Wahl. Aber es ist auch nur meine höchstpersönliche Erfahrung. Ich möchte damit nicht Kolumbien zum Land mystischer Einsichten hochstilisieren. Heute setze ich mich übrigens intensiv für ökologische Belange ein und weiß nicht, ob ich diesen Schritt so noch einmal tun würde. Ich habe mittlerweile jede Menge Menschen kennengelernt, die in Frankreich geblieben sind und ähnlich lebensverändernde Erfahrungen gemacht haben wie ich auf der anderen Seite des Ozeans.

In Kolumbien bin ich in den schöpferischen, magischen Kessel gefallen. Meiner war der Kessel der Gynäkologie. Und damit meine ich nicht die medizinische Wissenschaft der Frauenheilkunde, die gewöhnlich so bezeichnet wird. Ich verstehe darunter vielmehr die gynäkologische Matrix, die Gesamtheit der weiblichen Geschlechtsorgane. Und in diesen Kessel bin ich gefallen, weil ich Schmerzen hatte. Drei Monate bevor ich Europa verließ, hatte ich aufgehört, die Pille zu nehmen. Nach 15 Jahren guter und treuer Dienste vonseiten der künstlichen Hormone, die auf körperlicher Ebene meine Eierstöcke betäubten und auf emotionaler mein Gehirn. Ich ließ mir eine Spirale einsetzen. Dieses winzige Ding, das aussieht wie ein Anker, sollte zu meinem ärgsten Feind werden. Ich sollte heftige Schmerzen und Blutungen kennenlernen, bis ich die Tage meines Zyklus, an denen ich mich nicht krümmte, an den Fingern einer Hand abzählen konnte. Dazu kam noch, dass meine natürlichen Hormone sich wieder meldeten – leider mit Akne, depressiven Verstimmungen und Haarausfall. Ich war nicht mehr in

meinem Körper zu Hause, vielmehr wurde er von anderen Dingen in Besitz genommen. Ich nahm alles ergeben hin, weil mein Gynekologe mir vor der Abreise nach Kolumbien gesagt hatte, diese Probleme seien völlig normal. Es würde gut sechs Monate dauern, bis die Gebärmutter sich umgestellt habe. Und ich als brave Patientin, die den Ärzten grundsätzlich vertraute, akzeptierte geduldig, was geschah! Ich ertrug sowohl die Schmerzen als auch den ganzen Rest. Die erste Zeit in Kolumbien litt ich unter extremen Unterleibsschmerzen. Diese bescherten mir am Ende Einsichten, die mich veränderten.

Vier Monate nach unserer Ankunft entdeckte ich eine Anzeige für ein Seminar, das einige Kilometer von Bogotá entfernt abgehalten wurde: *mujeres que despiertan*, was so viel heißt wie: »Frauen erwachen«. Das Seminar dauerte vier Tage. Wir sangen, tanzten, meditierten und veranstalteten Zeremonien, bei denen wir *chicha* tranken, Maisbier. Lauter kolumbianische Frauen, von denen ich nicht eine kannte. Ich lernte die Organisatorin kennen – Laura Moreno: um die dreißig, ständig ein Lächeln auf den Lippen und besetzt vom innigen Wunsch, das Wissen und die Zeremonien ihrer Ahninnen weiterzugeben. Einige Monate später belegte ich bei ihr einen Kurs, der mich zur »Koordinatorin von Frauengruppen« machte. Und zur Meisterin in den Ritualen der Ahninnen. Mit meinem noch nicht ganz sattelfesten Spanisch nahm ich auf, was sie mir beibrachte: wie man Menschen reinigt, wie man die Energie einer Gruppe anfacht, wie man einen Altar aufbaut und wie man in Verbindung tritt mit Mutter Erde, *Madre Tierra*.

Aber das war keineswegs einer dieser klassischen Neoschamanenzirkel. Laura trug Jeans und Lippenstift. Sie trank Bier und liebte Brathuhn. Auf diese moderne Weise lehrte sie das Wissen

ihrer Ahnen, der Muisca, der Indigenen aus dem Raum Bogotá. Und Laura achtete sehr darauf, dass ich mir nicht etwa ihre Kultur aneignete, sondern einen Weg fand, um ihre Lehren in meine Welt zu integrieren. Bei jedem neuen Thema wandte sie sich an mich, die »Ausländerin«, und bedeutete mir, ich solle mir überlegen, wie diese Dinge in meinem Land gehandhabt werden. Ich machte immer mit, wenn wir uns mit der kolumbianischen Erdmutter verbanden, aber ich sollte auch den Weg zu meinen europäischen Ahnen finden. Sie schärfe mir ein, dass ich zwar in Kolumbien lernen konnte, dann aber Mittel und Wege finden sollte, um das Gelernte in meiner abendländischen Kultur aufzuspüren. Später würde ich dann die druidischen und christlichen Wurzeln Frankreichs entdecken. Und danach habe ich eigene Zeremonien entwickelt, sozusagen *à la française*, was heißt mit viel Rotwein und Brot. (Auf bestimmte Dinge kann man eben nicht wirklich verzichten!) Laura zeigte mir auch, wie ich das Tor aufstoßen konnte, das mich mit der Energie in meinem Inneren verband.

Einige Jahre später saßen wir zusammen in einem Zug, der uns beide nach Brüssel zurückbrachte. Laura hatte ein Seminar im belgischen Liège gegeben. Auf der Fahrt fragte ich sie schüchtern, ob sie sich selbst als Schamanin sehe. Und sie antwortete: »Ja, ich habe eine Einweihung als Schamanin erhalten. Aber ich brauche diese Bezeichnung nicht, um Energien zum Fließen zu bringen.«

Die Begegnung mit ihr hat mir ermöglicht, wieder Zugang zu meiner Energie zu finden. Und was meine Unterleibsschmerzen anging: Mein Energiepegel war damals wirklich sehr niedrig. Von all den Dingen, die ich von Laura lernte, sollte mir vor allem eines im Gedächtnis bleiben: »Wenn du eine Lösung finden willst, schreib zehn Möglichkeiten auf. Und fang dann an mit der aktiven Um-

setzung.« Und so begann ich, Wissen zu sammeln. Ich ging auf die Märkte, wo eine Kräuterfrau mir Salbei empfahl, um die Krämpfe zu lindern. Einige Stunden später hatte ich keine Schmerzen mehr. Unglaublich! (Ich brauchte also keine zehn Lösungsschritte, sondern nur einen einzigen.)

Ich betrachtete die beiden Salbeiblätter auf dem Boden meiner Tasse, die mein Martyrium beendet hatten. Und das war es tatsächlich? Zwei Salbeiblätter genügten, wo ich sechs Monate lang gelitten hatte? Warum hatte ich nicht schon früher daran gedacht? Ich wusste einfach nicht, wie ich mich um meinen Körper und meine Gebärmutter kümmern konnte. Mein Urteilsvermögen war total vernebelt, weil ich die Verantwortung immer den Ärzten überließ. Was mir nicht von ihnen empfohlen wurde, habe ich nicht gemacht ... Ich litt, weil ich eine Frau war, weil es eben so war und weil der Arzt es gesagt hatte. Mit einem Mal empfand ich eine unglaubliche Wut – auf mich und auf die gesamte Ärzteschaft. Ich kann Laura Morena und dem Salbei gar nicht genug danken: Durch sie habe ich gelernt, dass mein Körper mir gehört und dass ich Lösungen finden kann, wenn er leidet. Und so begann meine lange Reise zur natürlichen bzw. emotionalen Gynäkologie. Ich sagte mir: Wenn das bei Menstruationsschmerzen funktioniert, dann klappt es auch bei Pilzkrankheiten und Blasenentzündungen ...

Zuerst wandte ich mich der Pflanzenheilkunde zu. Die zweite gynäkologisch bedeutsame Begegnung fand im virtuellen Raum statt. Mit einer Frau, die sich »Hekate« nennt. Sie ist Chilenin und lehrt natürliche Frauenheilkunde und eine vom Feminismus inspirierte Selbstbeobachtung. Carolina Campos Carnifru wird sich vermutlich nicht mehr an mich erinnern, da ich ja nur eine Schülerin unter vielen anderen war. Für mich aber war diese Be-

gegnung von entscheidender Bedeutung. Diese engagierte Feministin hatte vor Kurzem ein Netz von Doulas¹ gegründet, die in Chile Abtreibungen vornahmen – obwohl diese dort seit 2017 nur noch dann erlaubt sind, wenn das Leben der Mutter bedroht ist, der Fötus es nicht durch den Geburtskanal schafft oder die Frau vergewaltigt worden ist. (Im Moment ist ein Gesetz in Vorbereitung, das Schwangerschaftsunterbrechungen bis zur 14. Woche erlaubt.) Carolinas Ansatz war einerseits sehr bodenständig – die Frauen lernten viel über ihre Anatomie und die Wirkung ihrer Hormone. Andererseits setzte sie auf eher energetische Prozesse wie die Vereinigung mit dem Menstruationsblut oder Rituale, die den weiblichen Zyklus begleiteten.

In Carolinas Kurs fing ich an zu begreifen, welche Macht mein Körper hatte. Und ich beschloss, auf die Spirale zu verzichten. (Der zweite Lösungsschritt!) Davor zog ich aber immer noch einen Gynäkologen zurate, um auch ja alles »richtig« zu machen. In der Praxis würdigte man mich einmal mehr zum Kind herab. Es gab nur einen einzigen Termin an einem Tag, an dem ich bereits andere Verpflichtungen hatte. Nur einen freien Termin, und den konnte ich nehmen oder es bleiben lassen. Ich sollte mich also einmal mehr auf den Marsch durch die Institutionen einlassen? Nein, danke. Ich weiß noch, dass ich auf die arme Arzthelferin, die ja nur ihren Job machte, wirklich wütend war.

Am selben Abend beschloss ich – aus Wut, aber auch in einem Akt der Selbstermächtigung² –, mir die Spirale selbst herauszunehmen. Unter der Dusche. Ich wusch mir die Hände, ging in die Hocke, führte zwei Finger in die Vagina ein, hustete ein wenig, damit die Gebärmutter sich zusammenzog, und zog vorsichtig am Faden. Fünf Sekunden später hielt ich die Spirale in der Hand. Es hatte

kein bisschen wehgetan. Und wieder stellte ich mir die gleichen Fragen: Und das war alles? Warum habe ich nicht schon früher daran gedacht? Warum habe ich so lange gebraucht, um für mich selbst zu sorgen? In diesem Augenblick empfand ich Erleichterung, Stolz und eine Art Gelassenheit. Ich hatte mir etwas Gutes getan. Durch diesen Akt hatte ich selbstbestimmt über meinen Körper entschieden und über meine Gebärmutter. Nach all diesen gynäkologischen Entdeckungen zog ich in Kolumbien aufs Land und wurde Ballettlehrerin im Nachbardorf. Schluss mit der Schimäre der gescheiterten Tänzerin. Der Tanz kehrte durch sämtliche Poren zurück in mein Leben.

Ich ließ mich einweihen in die Kunst des Salsa und entdeckte, wie wichtig die Bewegungen des Beckens für die Qualität dieses Tanzes sind. Und es tat gut, auf diese Weise die Energie in diesem Bereich meines Körpers kreisen zu lassen. Mir wurde klar: Das Wort allein genügt nicht, um Emotionen freizusetzen. Man muss sie auch in den Körper holen und sie durch Bewegung zähmen. Aus diesen Erkenntnissen sollte einige Jahre später die Gynémotion entstehen, die Praxis rund um die emotionale Gynäkologie, die viel mit Tanz und Ritual zu tun haben würde.

Im ersten Teil des Buches geht es um das Becken und das, was es beherbergt, denn bevor wir uns der Gefühle bzw. Energien annehmen können, sollten wir unseren Körper kennen. Wenn Sie wissen, wo Norden ist, können Sie sich orientieren und Ihren Weg finden. Mein Norden ist das, was sich in meinem Becken, meiner Gebärmutter und meiner Vagina abspielt. Selbst wenn Ihnen die Gebärmutter entfernt wurde, ist dieser Bereich präsent, wenn auch auf unsichtbare Weise. Meiner Ansicht nach hat die Gebärmutter eine körperliche und eine energetische Funktion. Auch wenn sie

nicht mehr in unserem Körper ist, so hat sie doch darin ihre Spuren hinterlassen. Wenn Sie an Ihre Gebärmutter denken, ob Sie diese noch aktuell im Körper tragen oder nicht, rufen Sie sie ins Leben. Denn in meinen Augen gibt es diese Energie der Gebärmutter. Außerdem hat jeder von uns während der ersten drei Monate seines embryonalen Lebens Bekanntschaft mit einer Gebärmutter geschlossen. In diesem Stadium besitzt der Fötus zwei Gänge, die sich ausdifferenzieren zu männlichen Geschlechtsorganen (der Wolffsche Gang) oder zu weiblichen (der Müllersche Gang). Daraus werden dann die Hoden bzw. der Uterus. Energetisch bleiben beide in uns zurück.

Diese embryonale Entwicklung wirft viele Fragen auf, was die Natur der Geschlechtsorgane, der Geschlechter und der geschlechtlichen Identität angeht. Manche intersexuelle, geschlechtslose, transsexuelle und nichtbinäre Menschen bzw. solche, die auf der Suche nach ihrer Identität sind, haben eine gynäkologische Matrix und entsprechende Menstruationszyklen. Für mich war es eine harte Nuss, über Themen zu schreiben, die ausschließlich den weiblichen Körper betreffen, wo doch im Französischen der männliche Artikel immer beide Geschlechter meint. Und das, obwohl die gynäkologische Matrix eben nicht nur für Frauen existiert. Eine inklusive Schreibweise ist hier schwer zu finden, daher habe ich häufig den Begriff der Person gewählt, die zwar weiblich dekliniert wird, aber auch Raum für andere Geschlechteridentitäten lässt. Wo es sich machen ließ, habe ich beide Geschlechter angesprochen. Wenn nicht, bin ich beim Femininum geblieben.

Die Inklusion anderer Geschlechter und Identitäten in die gynäkologische Matrix ist wichtig, damit unsere Welt endlich aufhört, das Geschlecht einzig in »weiblich« und »männlich« einzutei-

len. Denn unsere geschlechtliche Identität wird ja nicht nur von unserem Körper bestimmt, sondern auch von unseren Emotionen. Die Pluralität der Geschlechter zu akzeptieren heißt, Unterschiede sichtbar zu machen. Aber auch: Vertrauen zu sich selbst und zum eigenen Körper zu haben. Bis wir ein neues medizinisches Vokabular nutzen, wird es noch eine Weile dauern. So ist es beispielsweise Unsinn, von »weiblichem Hormon« zu sprechen, wenn das Östrogen gemeint ist, oder Testosteron als »männliches Hormon« zu bezeichnen. Denn in Wahrheit sind beide Hormone sowohl im männlichen als auch im weiblichen Körper präsent. Manche Öko-feministinnen verstehen Begriffe wie »weiblich« oder »männlich« symbolisch als Ausdruck der Dualität, die in der Natur zu finden ist: Schatten und Licht, Leben und Tod, Yin und Yang. Ich habe darauf verzichtet, weil auch diese Auffassung meiner Ansicht nach die Interpretation der Geschlechter als duales System verstärkt. Wenn man bestimmte emotionale, körperliche oder energetische Verhaltensweisen als »männlich« oder »weiblich« einstuft, verstärkt man damit nur die klassischen Vorurteile. Da gilt dann die Innenschau als »weiblich«, aber das »aktive Handeln« als männlich. Ich glaube nicht an solche Dinge. Daher lasse ich mich hier von den Elementen inspirieren und spreche von »Mondenergie« oder »Sonnenenergie«. Damit es nicht zu Missverständnissen kommt.

Die dritte kolumbianische Begegnung, die mir heute noch wichtig ist, war die mit Sajeeva Hurtado. Sie ist Kolumbianerin und hat eine Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Von ihr stammt die Übung der Eierstockatmung. Sie hat mich gelehrt, wie die Meridiane funktionieren und wie die Symptome des Menstruationszyklus mit unseren Gefühlen zusammenhängen. Sa-

jeeva spürt gynäkologische Erkrankungen auf und stößt die Selbstheilung an, weil sie den Betroffenen beibringt, in die gynäkologische Matrix hineinzuatmen. Denn ihrer Ansicht nach kristallisieren sich Traumata immer in der Gebärmutter. Nun nahm das Puzzle allmählich erkennbar Gestalt an: Ich eroberte mir meinen Körper zurück und entdeckte die Emotionen, die damit verbunden waren. Der letzte große Knall geschah, als ich herausfand, dass Hormone, Gehirn und Gefühle einen Molotowcocktail mixen, der uns das Leben mit dem Zyklus angenehm oder schwer macht. Daher beschäftigt sich das zweite Kapitel dieses Buches mit den Hormonen und den dahinterstehenden Gefühlen. Denn letztlich haben die Hormone ihren Ursprung im Gehirn. Wenn wir begreifen, was in uns vorgeht, verstehen wir auch, warum wir auf eine bestimmte Weise reagieren.

Im dritten und vierten Kapitel geht es um diese Reaktion. Und um die Arbeit französischer Ärztinnen und Heiler: Danièle Flammenbaum, Gynäkologin und Akupunkteurin. Marie Pénélope Pérès, Tanztherapeutin und Pädagogin. Gaëlle Baldassari, die als Psychologin ihre Klientinnen durch den Zyklus begleitet. All diese Frauen teilen mit mir die Ansicht, dass unsere Gefühle eng mit unserer gynäkologischen Matrix verknüpft sind. Die emotionale Gynäkologie eröffnet uns einen klaren Blick auf die Gefühle, die sich hinter gynäkologischen Blockaden verstecken. Sie steht gleichwertig neben der Schulmedizin und versucht in keiner Weise, diese zu ersetzen. Sie heilt weder Krankheiten noch Gefühle, sie versucht nur, diese »zu entschlüsseln«. Dabei gibt es unzählige Elemente, die berücksichtigt werden müssen. Der menschliche Körper ist wie ein Notenblatt: Es reicht nicht zu verstehen, was da schwarz auf weiß steht, um dem Ganzen eine Melo-

die zu entlocken. Sie müssen auch die Tempi kennen, die einzelnen Noten und die Stimme der anderen Instrumente, um daraus eine echte Symphonie zu machen.

Daher kann ein Buch niemals eine therapeutische Sitzung ersetzen. Aber es kann Sie darin unterstützen, auf sich zu hören und all das zu entdecken, was Sie am meisten berührt. Ich jedenfalls nenne für alle Blockaden Gegenmittel: Diese können Sie ansprechen oder auch nicht. Das ist absolut in Ordnung. Vergessen Sie nicht, dass Sie einzigartig sind, dass jede »Entschlüsselung« einzigartig ist. Manchmal gibt es einfach einen Missklang, weil bestimmte Elemente fehlen oder weil es nicht der richtige Moment dafür ist.

Dasselbe gilt für die Kapitel über die einzelnen Erkrankungen. Die emotionale Gynäkologie hat sich nicht zur Aufgabe gemacht, Schmerzen und Krankheiten nur auf Ihre Gefühle zurückzuführen, ohne auf Ihre übrigen Lebensumstände zu schauen. Ich höre von Klientinnen immer wieder Klagen über bestimmte Sprüche von Ärztinnen und Krankenpflegern. Sprüche wie: »Der Schmerz existiert nur in Ihrem Kopf.« Oder: »Da kann man nichts machen, das ist psychosomatisch.« Doch ein Schmerz ist immer real und muss auf der körperlichen Ebene behandelt werden. Es handelt sich dabei um Beschwerden, für die sich keine physiologische Grundlage finden lässt. Auch wenn es keinen offensichtlichen Grund gibt, auch wenn alle Tests keinen Befund ergeben: Ich glaube den Menschen, die mir von ihrem Schmerz, ihrem Unwohlsein berichten. Es ist wichtig, sie nicht im Schwebezustand ihres Geistes zu belassen, wo sie ihren Gefühlen hilflos ausgesetzt sind. Wenn man ihnen sagt, dass sie selbst für ihre Schmerzen verantwortlich sind, löst dies häufig Schuldgefühle aus. Nein, wir sind unser Körper: Er ist wir, und wir sind er.

Daher habe ich mich ganz bewusst dagegen entschieden, etwas über das Thema »Fruchtbarkeit« zu schreiben. Denn diese hängt von zwei Körpern ab, die ihre eigenen Emotionen haben: Da sind zum einen Sie, zum anderen aber der Mensch, der die Spermien hat. Oder im Falle einer Eizellenspende der zweite Elternteil. Die Vielfalt der Gefühle wird also mit zwei, mitunter auch mit drei multipliziert. Da ich nicht auf männliche Körper spezialisiert bin, habe ich zu dem emotionalen Cocktail der Fruchtbarkeit nichts zu sagen. Das zweite Thema, das hier nicht zur Sprache kommt, ist die Geburt bzw. die Zeit danach. Denn in dieser Zeit ist die hormonelle Konstellation eine andere, der Körper reagiert ganz anders, und ich habe von dieser Phase des Gebärmutterlebens schlicht keine Ahnung.

Nach zwei Jahren Lehrzeit in Südamerika kehrten mein Lebensgefährte und ich nach Frankreich zurück. Mit einer neuen, ökologisch inspirierten Überzeugung: Wir mussten lernen, unser Haus zu bestellen, wenn wir uns auf der Erde weiter wohlfühlen wollen. Als Architektin entwarf ich Pläne für ein ökologisches Habitat. Zusammen mit meinem Lebensgefährten baute ich in sieben Monaten mit meinen Händen unser ureigenstes Tiny House. Wir lebten fortan im Wald, wo ich auch gerade diese Zeilen schreibe.

Der letzte Teil dieses Buches entspringt dem Wunsch, unserer Erde mit Achtung zu begegnen und gleichzeitig voller Achtung im eigenen Körper zu leben. Ich lade Sie ein, sich mit Ihrer gynäkologischen Matrix zu versöhnen und ihr einen Platz einzuräumen, der ihrer würdig ist. Die emotionale Gynäkologie begleitet Sie bei dieser Begegnung mit sich selbst – damit Sie sich kennenlernen, sich infrage stellen, auf Ihre Gefühle hören können. Aber auch, damit Sie sich sicher fühlen können, weil Sie Ihre Grenzen kennen und Ihren Platz im Körper ebenso gefunden haben wie den

auf dieser Welt. Lassen Sie nicht zu, dass jemand anders über Ihr Haus/Ihre Gebärmutter bestimmt, denn Sie sind deren Architektin oder Architekt, deren Erbauerin oder Erbauer und gleichzeitig der Mensch, der diesen Ort bewohnt. Vielleicht müssen Sie ja mit starken Menstruationsschmerzen leben, mit wiederkehrenden Pilzinfektionen oder einem starken prämenstruellen Syndrom ... Dann werden Sie lernen, wie Sie Ihre Energie einsetzen können, um diese Symptome zu lindern, statt sie nur dazu zu gebrauchen, Ihre Pläne zu vollenden. Denn jeder Mensch verdient es, gesund zu sein.

Dass Sie sich in Ihrem Körper zu Hause fühlen, Tag für Tag und Jahr für Jahr, ist das unverzichtbare Fundament für den Aufbau Ihres Selbst und Ihrer Welt. Wenn Ihre Gebärmutter elastisch und schmerzfrei ist, können Sie Ihren Platz auf der Erde einnehmen. Und diese braucht Ihr Bemühen und Ihr Engagement mehr denn je. Haus um Haus – so entsteht zuerst ein Dorf, dann eine Stadt, dann ein Land. Jedes einzelne Habitat kann Ihnen den Weg aufzeigen, Sie mit neuem Elan erfüllen. Es ist meine tiefste Überzeugung, dass die Leiden des Körpers eng verbunden sind mit den Leiden unserer Erde. Wenn es ihr auf materieller wie energetischer Ebene gut geht, dann dürfen wir sie wirklich als »Mutter Erde« sehen, die uns nährt: Sie gibt uns voller Demut alles, was wir zum Überleben brauchen. Sie bietet uns den Raum, in dem wir leben können. Und sie schenkt uns die Nahrung, die wir verspeisen, und das Wasser, das wir trinken. Heute aber leidet Mutter Erde genauso wie wir an unserem Körper. Wenn Sie für sich selbst sorgen können, haben Sie auch die Energie, sich um die Erde zu kümmern. Und umgekehrt: Wenn Sie für die Erde Sorge tragen, dann sorgen Sie gleichzeitig für sich selbst. Diese wechselseitige Abhängigkeit stößt einen Zyklus der Erneuerung an, der uns allen guttut.

Dieses Buch habe ich geschrieben in dem Wunsch, dass jeder Mensch darin Lösungen für mehr Wohlergehen findet. Damit er oder sie das Leben führen kann, dass er oder sie sich wünscht, ganz im Einklang mit sich selbst. Ob Sie nun in Ihrem privaten Reich glücklich sind oder Lust haben, auf der politischen Ebene zu kämpfen: Der Slogan der Frauenbewegung, wonach das Private politisch ist, ist auch heute noch gültig. Hier wird er ein klein wenig verändert, denn auch das Intime ist zutiefst politisch. Sich in seinem Körper wohlzufühlen ist politisch, genauso wie der Ausdruck der eigenen Gefühle. Wenn Sie Ihre Gebärmutter heilen mit all der Weisheit und Gerechtigkeit, die Ihnen eigen ist, dann können Sie auch kämpfen, ob Ihre Sache nun die ökologische, feministische, wirtschaftliche, politische, antirassistische, antikolonialistische oder inklusive ist. In Südamerika gibt es einen Mythos, der besagt, die Gebärmutter sei das zweite Herz der Frau, das in seinem eigenen Takt schlägt. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie diese beiden Herzen mit Heiterkeit, Selbstvertrauen und Kraft erfüllen können.

1

DIE ANATOMISCHEN GRUNDLAGEN

Würden wir uns nicht zuerst mit den anatomischen Grundlagen beschäftigen, dann wäre dies, als würde ein Mathematiklehrer seinem Schüler den Lösungsweg einer Textaufgabe erklären, ohne ihm die Fragestellung mitzuteilen. Fehlendes Wissen über den eigenen Körper macht uns abhängig von Menschen, die über Fachkompetenz verfügen. Oder wie Victor Hugo schreibt: »Die Freiheit beginnt dort, wo die Unwissenheit endet«³. Die Anatomie des eigenen Körpers ist wie der Bauplan eines Hauses. Auch dieser erlaubt uns abzustecken, was uns gehört, und über unser Eigentum Bescheid zu wissen. Beginnen wir also mit einem Rundgang durch die gynäkologische Matrix.

DAS BECKEN, UNSER SCHUTZWALL

Die äußeren Körperteile haben die Aufgabe, die inneren Organe zu schützen. Der Schädel behütet das Gehirn, die Rippen schirmen Lunge und Herz ab, die Wirbelsäule umhüllt das Rücken-

mark. Auch das Becken hat eine Schutzfunktion. Also sehen wir uns dieses Bollwerk an und das, was sich dahinter verbirgt.

Das Becken in seiner Gesamtheit

Das Becken besteht aus mehreren Knochen, die zusammen eine Art Schüssel bilden. Seitlich die beiden Hüftbeine, die aus jeweils drei Knochen bestehen – dem Sitzbein, dem Darmbein und dem Schambein. Hinten das Kreuzbein und das Steißbein, die den vorletzten respektive den letzten Abschnitt der Wirbelsäule bilden. Diese Knochen sind durch Gelenke miteinander verbunden, die aber nicht sehr beweglich sind, sodass man manchmal das Gefühl hat, das ganze Becken sei ein einziger Knochen. Dieses Knochengefüge hat verschiedene Funktionen. Es verbindet die unteren Gliedmaßen mit dem Rumpf, und zwar über das Hüftgelenk, in das sich der Oberschenkelknochen (Femur) einfügt. Vor allem aber trägt es dank seiner Festigkeit und seines Umfangs das Gewicht des Oberkörpers, bevor dieses auf die Beine verteilt wird. Manchmal wird das Becken als Grundpfeiler der aufrechten Haltung bezeichnet, weil es die beiden Hälften des Körpers stützt. Auf symbolischer Ebene verbinden sich im Becken Himmel und Erde. Außerdem ist es der Ort, an dem die Muskeln und Nerven des oberen bzw. unteren Körpers ansetzen. Es ist wie ein Scharnier, dank dessen sich die beiden Körperhälften vertikal zusammenklappen lassen. Das zeigt schon die Tatsache, dass wir sitzen können. Schließlich schützt das Becken die weiblichen Geschlechtsorgane, die im Bereich des »kleinen Beckens« sicher sind.

Das kleine Becken

Dabei handelt es sich um die runde Höhlung im unteren Bereich des Beckens, ein kleines Gefäß im großen Kessel also. Hier liegen die Eierstöcke, die Gebärmutter und die Scheide, aber auch andere Organe wie die Blase und das Rektum. Im männlichen Körper beherbergt das kleine Becken die Prostata und die Samenbläschen, die für die Fortpflanzung unentbehrlich sind. Den Abschluss des kleinen Beckens bildet der Beckenboden, eine horizontal verlaufende Muskelschicht, die von der Vulva bis zum Anus führt. Dieses wertvolle Gefäß ist das geheime Versteck, das Ihren heiligen Raum birgt. In der *Langue des oiseaux*, der Sprache der Mystiker, kann man das kleine Becken (*bassin*) auch *bas sain* lesen, phonetisch »heiliger unterer Bereich«. Es bezeichnet also Ihr Allerheiligstes, den Tabernakel um den Heiligen Gral – Ihre Gebärmutter. Nicht zufällig ist das lateinische Wort für Kreuzbein (in Anlehnung an das altgriechische *hierón osteón*) *os sacrum*, »heiliger Knochen«, denn das Kreuzbein hat die Aufgabe, die Gebärmutter zu schützen. Dass den alten Griechen dieser Knochen als heilig galt, zeigt sich auch in ihren Ritualen: Die Priester warfen Kreuzbeine von Tieren ins heilige Feuer, und dieses enthüllte ihnen in der Art, wie der Knochen brannte, den Willen der Götter. Es diente der Wahrsagung. Dank der anatomischen Kenntnisse Ihres Beckens können Sie anfangen, die Schatzkarte Ihres Körpers zu erkunden.

Tasten Sie es als Erstes nach den Darmbeinen ab, die am leichtesten zu finden sind: zwei Höcker, die auf beiden Seiten der Hüfte hervorstehen. Versuchen Sie dann, mit den Fingern dem Verlauf der Beckenknochen unter der Haut zu folgen. Manchmal verlieren Sie die Spur, weil die Darmbeine von Muskeln, Fett und Darmschlingen bedeckt sind und ihre Oberfläche deshalb nicht tastbar

ist. Aber Sie finden den Weg wieder, wenn Sie beim Schambein angelangt sind, diesem sehr harten Abschnitt, der die beiden Darmbeine verbindet. Das Schambein bildet auch den oberen Rand des kleinen Beckens, Ihres wertvollen Gefäßes. Setzen Sie Ihre Erkundungsreise fort, indem Sie die Hände zwischen die Beine führen, um zu spüren, wie hart der Knochen zwischen den Beinfalten und Ihrer Vulva ist. Auf der hinteren Seite finden Sie dann mit Leichtigkeit die Sitzbeine, die Knochen, auf denen Ihr Gewicht beim Sitzen ruht. Ihr Kreuzbein beginnt ein bis zwei Zentimeter über der Gesäßspalte. Schließen Sie die Erkundung mit dem Steiß- und dem Kreuzbein ab, indem Sie sanft die harten Partien der unteren Wirbelsäule massieren. Nach dieser Entdeckungsreise können Sie damit anfangen, die Mauern Ihres heiligen Hauses zu visualisieren. Sie haben soeben den Schutzwall Ihrer gynäkologischen Matrix entdeckt.

Ich hatte das Glück, schon von klein auf eine intensive Beziehung zu meinem Becken zu spüren, weil ich Ballett tanzte. Ich gebe zu, dass ich es eher schlecht behandelt habe, die Gelenke überdehnte, um den Spagat zu meistern oder den Rücken ganz durchzustrecken. Allerdings habe ich mein Becken erst dreidimensional wahrgenommen, nachdem ich in Kolumbien den Salsa entdeckt hatte. Die Bewegungen, mit denen man die Hüften nach vorn, hinten oder zur Seite schwingt, waren für mich ein Problem, während sie den Leuten rundherum ganz leichtfielen. Bis zu dem Tag, an dem ich verstand, dass der entscheidende Punkt war, sich gehen zu lassen. Ich musste mich nur vom Gedanken befreien, es sei unmöglich, das Becken auf diese Art kreisen zu lassen, denn dann würden mir alle auf den Po gucken. Es gelang mir zu vergessen, was andere denken könnten und was ich mir selbst eingeredet hatte, und schon schwang mein Becken im Kreis!