



Interview mit Gabriele Pröll – Frauengesundheit

Dr. Annette Pitzer

Bild Pixabay

<https://blog.annette-pitzer.de/blog/2020/03/14>

Jeder von uns weiß, dass Frauen aufgrund ihres Geschlechts gesundheitliche Besonderheiten aufweisen. So gibt es Erkrankungen, die geschlechtsspezifisch auftreten. Aber auch psychosoziale Faktoren beeinflussen die gesundheitliche Situation der Frauen. Was sind Deine Erfahrungen mit diesem Thema?

Die jahrtausendealte, chronische Abwertung des Weiblichen im Patriarchat sitzt tief und wirkt bis heute.

Die Gestaltung der weiblichen Lebensübergänge, ob Geburt, Pubertät, Wechseljahre, oder das Sterben wanderten von der weiblichen Kompetenz schrittweise zur vorwiegend männlichen Medizin. Frauen haben Ihre Eigenmacht abgegeben, sich von Ihrem weiblichen Potential abgetrennt und wurden zum „kranken Geschlecht“.

Vor allem um die Gebärmutter als **Sitz unserer weiblichen Seele** gibt es ein großes Machtgerangel, das sich an der Abtreibungsdebatte und Fortpflanzungsmedizin zeigt. Wem gehört sie, der Kirche, dem Staat oder der Medizin?

Abspaltung und Entfremdung von der Gebärmutter wirken auf die Gesundheit. Schauen wir uns einmal einige „Abflussstörungen“ oder besser noch „Flussstörungen“ an. In einer 2017 durchgeführten österreichischen Umfrage gaben 88% der jungen Mädchen an, unter **Menstruationsbeschwerden** zu leiden. 60 % der Mädchen gaben an, eine negative Einstellung zu ihrer Menstruation zu haben. ⁱ 30% aller Geburten werden mittels **Kaiserschnitt** durchgeführt, die Kaiserschnitttrate hat sich innerhalb der letzten 15 Jahre mehr als verdoppelt. ⁱⁱ

Endometriose ist eine sich ausbreitende, chronische Krankheit, von der eine von zehn Frauen betroffen ist. ⁱⁱⁱ

Jede 8.Frau leidet an **Brustkrebs**^{iv}, das ist eine unglaublich hohe Zahl.

Ca. 30 % der Frauen haben **Myome** in der Gebärmutter und diese stellen neben starken Blutungen und Menstruationsbeschwerden, Endometriose und Gebärmuttersenkung auch die Hauptindikation für eine Gebärmutterentfernung (Hysterektomie) dar. ^v

Jeder 6.-7. Frau wird die Gebärmutter rausgeschnitten und die Hälfte der **Gebärmutterentfernungen** erfolgt bei Frauen **zwischen 40 und 49 Jahren**. Ärzte sprechen hier auch vom sogenannten „40iger-Service“ und vertreten häufig die Meinung, dass Frauen ihre Gebärmutter „eh nicht mehr brauchen“.

Zwischen 10 und 15 Prozent aller Paare sind dem Kinderwunsch Zentrum der Kepleruniversität Linz zufolge in Österreich **ungewollt kinderlos**. ^{vi}

Im Jahr 2017 kamen laut Statistik Austria 87.633 Babys zur Welt. 2605 davon durch fortpflanzungsmedizinische Maßnahmen. ^{vii}

Die **Fortpflanzungsmedizin** ist ein rasch wachsender, meines Erachtens sehr problematischer Bereich, deren Folgen noch nicht absehbar sind. Die Auswirkungen von Kaiserschnitt, IVF, Einfrieren von Eiern, Leihmüttern aus Billigländern werden uns und vor allem die betroffenen Kinder noch sehr beschäftigen.

Nicht nur die natürliche Fruchtbarkeit, sondern **Sexualität** ist generell in unserer Leistungsgesellschaft rückläufig und mit Stress verbunden. Laut einer Studie zum Sexualleben der ÖsterreicherInnen von 2017 kommen lediglich drei von zehn Frauen regelmäßig, 30 % beim Geschlechtsverkehr nie zu einem Orgasmus. ^{viii}

Diese Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. **Unterleibs-und Brusterkrankungen nehmen zu** und das hat viel damit zu tun, dass wir noch immer im patriarchalen, wachstumsorientierten, kapitalistischen Leistungssystem gefangen sind und weiblich-zyklisches Leben kaum Platz hat. Frauen machen noch immer den Großteil der Arbeit und Männer verdienen noch immer den Großteil des Geldes.

Mir ist wichtig, dass Gesundheit und Krankheit in einem größeren, kulturellen Zusammenhang gesehen wird. Irritierte Weiblichkeit ist Treffpunkt von kulturhistorischer und persönlicher Geschichte und hat nichts mit der Schuld einzelner Frauen zu tun. ^{ix}

Unsere Frauengeschichte spiegelt sich auch bei meinen Klientinnen wieder. In meiner Praxis erlebe ich häufig, dass Frauen in einem **katholisch-masochistischen Frauenbild** verhaftet sind und glauben, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und sie selbst daran schuld

sind. Viele tragen diese **Schuld und Scham** in sich und fühlen sich meist nicht nur für ihren Körper, sondern auch für ganz natürliche Vorgänge wie Schwitzen, Harndrang oder Darmgeräusche während der Entspannung, aber auch z.B. für ihre Männer oder ihre Mütter schuldig.

Sie schämen sich für ihre „Scham“, ihre „Schamhaare“, ihre „Schamlippen“ und ihren „Schamhügel“. Ich plädiere für „Venus“ oder „Charme“ statt Scham. Die Scham ist vorbei!

Wir Frauen haben unseren **Schoßraum weitgehend abgegeben**. Heilung von Weiblichkeit hat viel mit Räumen zu tun. Es geht darum, den Körper wieder zu bewohnen, den Schoßraum zu reinigen und wieder selbst zu beleben.

Das **Beleben innerer Räume** wirkt sich auch im Außen aus. Wenn wir davon ausgehen, dass ca. Dreiviertel des öffentlichen Raumes männlich dominiert sind, ist es für Frauen heilsam, sich in jeder Hinsicht auszudehnen und Raum einzunehmen.

Deine Schwerpunkte liegen in der Forschungen zu Weiblichkeit, Zyklus und Menstruation. In diesem Rahmen arbeitest Du mit der Methode Wildwuchs, was genau ist das?

Die Methode Wildwuchs® ist eine wissenschaftlich fundierte und seit 30 Jahren sehr erfolgreiche Methode der Selbstheilung, die mit inneren Bildern und der Weisheit des Körpers arbeitet.

Sie bietet die Möglichkeit, ein Problem, eine Beschwerde oder Erkrankung mittels Entspannungs-Visualisierungen körperlich und psychisch-seelisch zu erkunden. Es geht darum, die Botschaft des Themas zu erkennen und daraus ganz persönliche **Heilungs- oder Lösungsschritte zu entwickeln**.

Ein Problem oder eine Erkrankung deutet immer auf eine Blockade in der Entwicklung hin. Das Verstehen und Erarbeiten eines sogenannten „Selbstheilungsrezeptes“ ist richtungsweisend für den persönlichen, heilsamen Weg.

Die Methode ist sehr wahrhaftig und effizient, weil innere Bilder viel umfassender und ehrlicher sind als Worte. Die Menschen, die zu mir kommen (ca. 90 % Frauen und 10% Männer), sind mutig und bereit, hinzuschauen und Verantwortung zu übernehmen.

Konkreter Ablauf der Methode Wildwuchs®: Die Methode besteht aus einem Beratungszyklus, der 5 Doppelstunden umfasst.

Konkret geht es **in der 1. Sitzung** um Fragen wie „der Sinn, der Vorteil des Problems“, um das „Wozu gesund werden – die Vision“ und das Erkennen von „krankmachenden Faktoren“. Dann gibt es eine Visualisierung zur inneren Sicherheit. Innere Sicherheit und Stabilität zu stärken, ermöglicht es, mutig zu sein und selber genau hinzuschauen.

Die 2. Sitzung enthält wieder ein Gespräch und eine längere Visualisierung zur Körpererkundung. Dabei besuchen Menschen drei verschiedene Orte im Körper, die mit ihrem Anliegen zu tun haben und bekommen wichtige Informationen direkt von der Weisheit ihrer Zellen.

In der **3. Sitzung** geht es noch ein bisschen mehr in die Tiefe und es wird in der Entspannung ein Dialog mit dem Körper geführt. Der Körper leitet die Klientin zu dem Ort, der das Meiste zu ihrem Thema weiss und dort wird besprochen, was da los ist, wodurch das Problem oder die Erkrankung entstanden ist, was es zu verstehen gibt und was es zur Heilung braucht. Dann lässt die Klientin in der Entspannung noch ein Bild von sich als gesunde, heile Frau und vom heilsamen Prozess entstehen.

In der **4. Sitzung** besucht die Frau ihre tiefe, innere Weisheit. Dort werden ihr Bilder gezeigt von ihrem Problem, von der Angst bzw. der Kraft und vom ganz konkreten, ersten Heilungsschritt.

Zwischen den Sitzungen bekommt die Klientin bestimmte Aufgaben, z.B.: ein Bild vom wichtigsten Eindruck einer Visualisierung zu malen und mitzubringen. Der Prozess beginnt bei der 1. Sitzung und hört nicht auf, wenn die Klientin bei der Türe rausgeht. Deshalb ist es wichtig, auch zwischen den Sitzungen dran zu bleiben und gewisse Dinge in sich und um sich zu beobachten.

Ich höre der Frau ganz genau zu und schreibe alles mit, was passiert. Nach der 4. Sitzung setze ich mich hin und schreibe alles auf, was der Körper, die Bilder und auch das Denken (Glaubenssätze) der Klientin gezeigt hat. Der Focus liegt dabei auf den Punkten, aus denen sich Handlungsschritte ableiten lassen. Daraus entsteht dann ein sogenanntes „**Selbtheilungsrezept**“, das dann in der 5. Sitzung von mir übergeben und besprochen wird. Das ist ein Trainingsprogramm für einen Monat, um diese Selbstheilungsschritte im Alltag zu verankern.

Das sind kleine Schritte, die aber meist eine große Wirkung haben und heilsame Kräfte aufbauen. Nach dem Monats-Training wird eine Nachbesprechung empfohlen und viele Frauen arbeiten dann mit mir in größeren Abständen und mit verschiedenen Methoden an ihrem gesunden Weg weiter.

Wir tragen ein tiefes Wissen über Selbstheilung in uns. Dieses Wissen ist schon sehr lange in uns verschüttet. Ist die Methode Wildwuchs eine Möglichkeit dieses Wissen zu aktivieren?

Ja, absolut! Die Methode besteht aus körperorientierten Visualisierungen im sogenannten „Alpha-Zustand“ Das ist ein Zustand der Tiefenentspannung wie kurz vor dem Einschlafen oder Aufwachen. Die Tore zum Unterbewusstsein sind dabei offen und es können **Informationen aus tieferen Schichten ins Bewusstsein dringen.**

Unser Körper ist sehr weise und wir haben alles in unseren Zellen gespeichert. Der Körper weiss, wie es zu einem Problem gekommen ist und er zeigt auch, was er braucht, um wieder heilen zu können.

Ich habe mich im Rahmen meiner Doktorarbeit zum Thema „Innere Bilder in Selbstheilungsprozessen bei Frauen mit Unterbauchbeschwerden am Beispiel der **Methode Wildwuchs®** neben der Kulturgeschichte der Gebärmutter intensiv mit Leibweisheit beschäftigt. **Leibweisheit** bzw. Leibphilosophie ist die ursprüngliche, weibliche Form der Philosophie und kommt von der Göttin Sophie. Dabei wird der

sinnlichen Körperlichkeit ein ganz besonderer Stellenwert beigemessen: Einen Körper haben, ist etwas ganz anderes, als im Körper zu sein. „Wir erkennen körperlich, leiblich, gedanklich in einer einzigen Sekunde weit mehr, als unser Sprachbewusstsein realisiert.“^x

Die Philosophin Barbara Duden geht davon aus, dass nicht das Denken, sondern **der innere Tastsinn** das entscheidende, identitätsstiftende Element ist.^{xi}

Genau um diesen Tastsinn, um das innere Erkunden mit allen Sinnen geht es bei der Methode Wildwuchs®

Dein Buch „Die glückliche Gebärmutter“ ist allen Gebärmüttern dieser Welt gewidmet. Um was genau geht es in diesem Buch?

Das Buch widmet sich im ersten Teil der **Kulturgeschichte der Gebärmutter**. Was haben Philosophen Kirchenmänner, Mediziner und Politiker mit unserem weiblichen Zenrum gemacht und wie wirkt sich das auf jede einzelne Frau heute aus? Es ist eine kollektive Geschichte, die hohe gesellschaftliche und politische Relevanz hat.

Im Anschluss gibt es im Buch eine **Zusammenfassung meines Forschungsprojektes** im Rahmen meines Doktoratsstudiums. Hier werden 10 Frauen vorgestellt, die einen Selbstheilungsprozess mit der Methode Wildwuchs® durchlebt haben. Es sind Frauen, die an Endometriose, Menstruationsbeschwerden, Zysten, Myomen bzw. an unerfülltem Kinderwunsch gelitten haben. Sie alle haben ihren heilsamen Umgang damit gefunden und die Beschwerden sind größtenteils kein Thema mehr.

Im Buch gibt es weiters eine **Beschreibung der Methode Wildwuchs®** und ein Kapitel über wissenschaftliche Grundlagen. Die Macht innerer Bilder und die enorme Wirkung von Vorstellungskraft wird ja in den letzten Jahren sehr intensiv von der Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie erforscht.

Der zweite Teil des Buches ist **ein praktischer Übungsteil**. Die hier angeleitete Selbstheilungsarbeit richtet sich an Frauen, die nicht der Gynäkologie das Sich-Kümmern überlassen wollen, sondern die im Kontakt mit ihrem Körper weibliche Eigenmacht und Selbstheilungskompetenz neu entdecken möchten. Verschiedene Heil- und Abschiedsrituale, Visualisierungen sowie Wahrnehmungs- und Naturübungen wie Goaching® unterstützen dabei, **eigene Selbstheilungsschritte zu entwickeln** und als gesundheitsfördernde Qualitäten in den Alltag zu bringen. Denn das Selbstheilungspotential liegt in unserer eigenen Natur.

Das Buch soll Frauen ein ganzheitliches Verständnis von Unterleibsproblemen vermitteln. Es soll aber vor allem Mut machen und Werkzeug dafür geben, von der Hilflosigkeit und den Beschwerden in die Handlungsfähigkeit und in die Kraft zu kommen.

Die Menstruation ist ein ungeliebtes Übel, das viele Frauen am liebsten abschaffen würden. Was ist für Dich das Geheimnis der Menstruation?

Das immer wiederkehrende Spiel von Eisprung und Blutung macht unsere zyklische Natur aus. Das ist vergleichbar mit den Rhythmen der Natur, mit Ebbe und Flut, Vollmond und Neumond, Tag und Nacht, Sommer und Winter. Wir sind eingebettet in diese Zyklen, wir sind Teil der Natur.

Die weibliche Blutung ist der Teil vom Zyklus, wo Ablösung passiert, die Gebärmutter Schleimhaut wird mit dem Blut abgegeben, während schon neue Samen (Eier) zur Reifung angelegt sind. Das passiert nicht nur im Körper, sondern auf allen Ebenen. **Es ist die Zeit des Abschieds, der Trauer, des Loslassens und des Neubeginns.** Alles, was nicht mehr gebraucht wird, darf gehen, damit neue Samen Platz zum Keimen haben. Es ist eine regelmäßige innere Wandlung, Altes geht, Neues kommt. Diese Wandlung wirkt nicht nur körperlich, sondern auch energetisch und seelisch auf uns. Frauen, die ihre Energien in den unterschiedlichen Zyklusphasen beobachten, merken meist, dass sie rund um den Eisprung mehr Energie haben, nach aussen zu gehen, aktiver und kontaktfreudiger sind als in der Zeit der Blutung. Da ist mehr das Bedürfnis nach Rückzug, Ruhe und Schutz im Vordergrund. Es ist die **Zeit der Innenschau**, um aufzuräumen und neue Samen bzw. Ideen zu setzen.

Wenn Sie sich die Jahreszeiten anschauen, ist es ähnlich. Im Sommer ist die Natur bunt, alles wächst und blüht und ist in Bewegung. Im Winter sind die Blätter abgefallen und die Pflanzen sammeln ihre Energien in den Wurzeln. Hier keimen bereits die Samen für das nächste Frühjahr.

Die Zeit der Blutung ist eine sehr sensible Zeit, weil da viel in einer Frau gleichzeitig passiert. Wenn sie sich drauf einlässt, kann sie jeden Monat ganz zu sich zurückkehren, in ihr Innerstes, zu sich nach Hause kommen. Sie kann mit der **aufsteigenden „Drachenkraft“** alles abschneiden oder loslassen, was nicht mehr passt und ihre Ausrichtung auf den nächsten Monat festlegen. Jede Frau kann sich einmal im Monat wie eine Schlange häuten, alte Haut abwerfen und neue wachsen lassen. Das ist schon ein großes Geheimnis.

Das allergrößte Geheimnis ist aber, dass in der Zeit der Blutung nicht nur der Muttermund aufgeht, sondern alle Tore sich öffnen und die Sinne geschärft sind. Vor allem der sechste Sinn, **der innere Spürsinn**, das innere Sehen ist besonders ausgeprägt.

In der Zeit der Blutung kommen Frauen, wenn Sie es möchten, **mit ihrer Quelle in Verbindung**. Es ist die weiblich-göttliche Schöpfungskraft, die immer sprudelt und ihnen ermöglicht, diese in sich aufzunehmen und zu nutzen. Es ist eine spirituelle Kraft, ein Gefühl der Anbindung oder Wiederanbindung, ein Gefühl des „All-Eins-Seins“.

Aus dieser Perspektive wird die Zeit der **Blutung wieder zur heiligen Zeit**. In früher, matriarchaler Epoche war die Menstruation heilig und mächtig und wurde für Weissagungen und innere Entscheidungen genutzt, war auch politisch relevant.

Verbindungen mit dem heiligen Gral oder mit der heiligen Wandlung in der katholischen Messe, dem Kelch mit dem Blut Christi, zeigen uns das spirituelle Potential der Blutung. Es wurde uns genommen, die Priester zogen unsere Kleider an und menstruierende Frauen wurden aus Tempeln verbannt.

Jetzt ist die Zeit da, die Trennung zu überwinden und uns wieder mit unserer Gebärmutter und dem Geheimnis der Menstruation zu verbinden.

Frauenkreise sind aus der Mode gekommen, warum sollte sich das wieder ändern?

Interessant, ich habe das Gefühl, Frauenkreise spriessen überall aus dem Boden und liegen voll im Trend. Ich bekomme täglich Informationen oder Einladungen zu Frauenkreisen im gesamten deutschsprachigen Raum.

Das ist total wichtig, wir brauchen wieder eine neue Schwesternschaft.

Die Zeit, wo ein Mann in eine Frauenrunde kommt und alles dreht sich nur noch um ihn, ist vorbei.

Die Zeit, in der Männer Keile zwischen die Frauen treiben und Frauen aufeinander hinhacken wie die Hendl, wenn ein stolzer Hahn kommt, ist vorbei.

Die Zeit, in der eine Freundin nur Lückenbüsserin bis zur nächsten Beziehung ist, ist vorbei.

Die Zeit, in der Männer die Werte bestimmen und Frauen darauf aufpassen, dass keine aus der Reihe tanzt, ist vorbei!

Die Zeit, in der Frauen sich gegenseitig einengen und kontrollieren, ihre Unterschiedlichkeit abwerten, ist vorbei!

Ha, ich atme auf!

Wir können es nur miteinander schaffen. Niemand ist an eigenmächtigen, starken Frauen interessiert, ausser wir selbst. Also gilt es, sich in aller Unterschiedlichkeit die Hände zu reichen und gemeinsam weiterzugehen.

Verabschieden wir gemeinsam endgültig das katholisch-masochistische Frauenbild und öffnen und weiten wir uns für neue, lustvolle Frauenräume.

Frauenkreise sind dazu ein wunderbarer Rahmen, ist doch der Kreis ein uraltes weiblich, zyklisches Symbol!

Vita:

Dr.mag.phil. Gabriele Pröll

hat lange Zeit als Diplom-Pädagogin, später als Umweltberaterin gearbeitet und Institutionen mit aufgebaut. Als Organisationsberaterin und Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenz entwickelte sie sich im Bereich Coaching und Supervision weiter. Sie studierte Pädagogik und Frauenforschung und begann ihre Forschungs- und Beratungstätigkeit im Frauengesundheitsbereich.

Seit 2002 ist sie als selbständige Lebens- und zertifizierte Wildwuchs®-Beraterin tätig und als Kräuterpädagogin und „Moon-Mother“ unterwegs. Für ihre Beratungstätigkeit hat sie eigene Elemente der Selbstheilungsarbeit, wie Heil- und Ritualarbeit in der Natur, Beratung im Gehen (Goaching®) und Techniken zur Ursachenwandlung entwickelt.

Über viele Jahre betrieb sie mit Kolleginnen den Verein „Menstruation, Körperweisheit und Frauenkultur“, der verschiedene Frauenveranstaltungen und vor allem das Projekt „Menstruationshütte“ durchführte. (www.menstruationshuetten.at)

Sie hat Übergangszeremonien für Mädchen zur ersten Regel (www.ropesfest.at) und Frauen in den Wechseljahren entwickelt, die sie auch aktuell anbietet und durchführt. Frau Pröll hat mehrere Bücher zum Thema Menstruation und Selbstheilung geschrieben. Seit Sommer 2019 lebt sie im Burgenland, mitten in der Natur auf einer heiligen Lichtung. Dort bietet sie Beratung in einer gemütlichen Hütte im Wald an. Frauen können für ein paar Tage Heilurlaub zu ihr kommen und in einer geborgenen „Gebärmutter-Jurte“ wohnen.

In Wien hat sie eine Praxis in der Innenstadt.

www.proll.info

- i <https://erdbeerwoche.com/meine-regel/tabu/>
- ii <https://goeg.at/sites/goeg.at/files/2018-01/gesundheitsbericht2016.pdf>
- iii <https://www.eva-info.at/was-ist-endometriose/>
- iv https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190318_OT50126/brustkrebs-kongress-in-wien-langzeitstudie-belegt-erfolg-von-intraoperativer-radio-therapie-bild
- v <https://www.barmherzige-brueder.at/site/wien/aerztezuweiser/myomzentrum>
- vi <https://www.kepleruniklinikum.at/versorgung/medizinische-zentren/kinderwunsch-zentrum/aktuelles/infoabend-fuer-paare-mit-kinderwunsch/>
- vii <https://kurier.at/leben/unerfuellter-kinderwunsch-wenns-nicht-klappt/400071023>
- viii <https://www.news.at/a/oesterreicher-sexleben-8634458>
- ix Mehr über die Kulturgeschichte der Gebärmutter und die Auswirkungen auf uns Frauen heute kann in meiner Dissertation nachgelesen werden.
- x Stopczyk-Pfundstein, Annegret: Sophias Leib-der Körper als Quelle der Weisheit, 2003, S.188
- xi Vgl. Pröll Gabriele: 2013, S.23