

September 2014

Brust-Lust oder „Damit dieser Busen wieder mein Busen wird“

Was hält meine Brüste gesund?

Brüste werden wie kaum ein anderes Organ krankgeredet. Brustkrebs ist zu einer „trendigen“ Krankheit und zu einem Riesengeschäft geworden. Groß angelegte Kampagnen zur „Brustkrebsvorsorge“ überschwemmen einmal jährlich die Medien mit schönen rosa gekleideten Frauen, die den „Pink Ribbon“ zum Trendsetter machen. Das Wort „Brustkrebs“ ist dann in aller Munde und informiert in seiner wortmächtigen Art auch unsere Zellen in regelmäßigen Abständen, Brustkrebs zu erzeugen, um auch dazu zu gehören. Es fließt sehr viel Geld in Werbung und mediale Botschaften, die uns übermitteln, dass alle Frauen Brustkrebs bekommen, außer diejenigen, die zur Vorsorge gehen. Obwohl sich längst herausgestellt hat, dass Vorsorgeuntersuchungen sehr kritisch zu betrachten sind, es zu vielen Falsch- und Überdiagnosen kommt und die Krebsrate dadurch bei weitem nicht gesenkt werden kann.

Da stellt sich schon die Frage, welche Interessen dahinter stecken und woher denn das viele Geld kommt, um Frauen in einem derartigen Angstfeld gefangen zu halten. Wieso fließen die Forschungsgelder immer in das Diagnose- und Therapiesystem und nicht in die Vorbeugung? Vielleicht, weil ein Forschungsprojekt zum Thema „Was brauchen Frauen, um ihre Brüste gesund zu erhalten?“ zu unbequem für die Gesellschaft wäre und Frauen zur Selbstfürsorge ermächtigen würde? Wer will denn das schon? Vor allem aber lässt sich an so einem Projekt nichts verdienen. Wieso sind es gerade die Brüste und nicht z.B. die Verdauung, die ein derartiges Interesse hervorrufen. Jeder vierte Erwachsene leidet unter Verdauungsproblemen, die auch bösartig werden können. Wo sind die Kampagnen, die Frauen und Männer zur jährlichen Gastroskopie und Endoskopie aufrufen? Prostatakrebs ist die häufigste Krebsform österreichischer Männer. Wo sind die großen Kampagnen, in denen hellblau gekleidete Männer mit dem „Blue Ribbon“ ihre Geschlechtsgenossen zur Prostatauntersuchung aufrufen? Es gibt sie nicht, genauso, wie es die Pille für den Mann nicht gibt.

Es hat mit uns Frauen zu tun, wir wurden zum kranken Geschlecht gemacht und spielen noch immer größtenteils mit. Wir stecken unser Blut mit dem Tampon weg, schlucken brav Pillen und Hormone, lassen die Geburt nicht mehr zwischen uns und dem Kind stattfinden, sondern das Kind im Krankenhaus herausholen, und füttern es möglichst rasch mit Industriefutter zu, um durchs Stillen nicht beeinträchtigt und aufgehalten zu werden. Aufgehalten wovon?

Viele Frauen sind mit ihrem Körper auf Kriegsfuß, weil er nicht so ist und nicht so tut, wie sie das wollen. Auch unsere Brüste sind uns oft fremd. In meiner Beratungspraxis höre ich Frauen immer wieder sagen „diese Brüste“, so als würden sie gar nicht zu ihnen gehören. Wem gehören denn unsere Brüste? Der Religion, dem Staat, der Medizin, der Schönheitsindustrie, den Männern, den Kindern? Wir Frauen wurden in der Geschichte des Patriarchats zunehmend entwürdigt und entmachtet. Das wirkt bis heute und zeigt sich zum Beispiel daran, dass weibliche Potentiale wie Zyklus und Menstruation, Schwangerschaft, Geburt und Stillen in unserer Kultur wenig Raum und Anerkennung finden. Dementsprechend tut Menstruation weh, Kinderkriegen bremst die berufliche Entwicklung und Stillen erzeugt einen „nicht gesellschaftsfähigen“ Hängebusen. Brüste sind hauptsächlich für Kinder zum Nähren und für Männer als Sexualobjekt da. Mutter sein und Erotik wurden zu zwei Polen, die sich kaum vereinbaren lassen.

In der Kunst und in der Religion kann diese Trennung in die nicht erotische Mutter und die Frau als Objekt sexueller Begierde anhand von Bildern und Skulpturen sehr gut nachvollzogen werden. Das Christentum setzt uns überall die heilige, stillende (stille) Muttergottes mit nackten Brüsten, an denen das Kind saugt, vor. Die stillende Brust konnte durch die Enterotisierung als heilige Brust idealisiert werden. Auf der anderen Seite wird Maria Magdalena, die sich versündigte, weil sie sexuell und verführerisch war, oft mit entblößter Brust und flehender Geste dargestellt. Sie wird als sittenlos dargestellt und fleht darum, von Jesus bekehrt zu werden. Diese Polarisierung in die „Heilige und die Hure“ führte auch zu innerer Spaltung und Verwirrung von uns Frauen.

Weibliche Brüste wurden in der Geschichte nicht nur religiös, sondern auch politisch benutzt, um das Volk zu erziehen. Brüste wurden in Anspruch genommen, um ein großes Spektrum an republikanischer Ideale wie Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit, Gerechtigkeit, Edelmut und Großherzigkeit symbolisch darzustellen. Die Vorstellung von der Republik als einer freigiebig spendenden Mutter, an deren schwellenden Brüsten alle Schutz und Nahrung finden, war ein Hauptelement liberaler Politik und freie Brüste wurden zum Symbol für die Befreiung des Volkes.¹ Im 19. Und 20. Jhd. wurden Brüste als nationales Propagandainstrument von unterschiedlichen Regierungen für politische Zwecke eingesetzt.

¹Vgl. Marilyn Yalom, Eine Geschichte der Brust, München, Düsseldorf 1998, S. 181

Erotisch sexuelle, oft pornographisch gefärbte Darstellungen von Frauen mit entblößten Brüsten setzen Normen fest, wie Brüste auszusehen haben. Wir sind oft nicht einig mit unseren Brüsten, lassen sie entsprechend zurecht und nehmen oft hohe gesundheitliche Risiken dafür in Kauf. Wir pressen unsere Brüste in Korsetts und spüren sie oft gar nicht mehr. Tatsache ist aber, dass jede Frau eine andere, ganz eigene Brust hat und es daher keinen Sinn macht, Normen aufzustellen und Brüste zu vereinheitlichen.

Frauen, die sich ernsthaft damit beschäftigen, was denn ihre Brüste brauchen, um gesund zu bleiben oder zu werden, beginnen damit, eine Beziehung aufzubauen, ihre Brüste kennenzulernen und in Kontakt zu gehen. In der Selbstheilungsarbeit zeigen Brüste sehr genau, was sie brauchen, was ihnen fehlt, wenn sie wieder wahrgenommen und gespürt werden. Frauen, die bereit sind, sich auf ihre Brüste einzulassen und sich Zeit dafür nehmen, erfahren zum Beispiel, dass ihre Brüste sich oft verlassen und nicht anerkannt fühlen. Sie wünschen sich fast immer Kontakt, Zuwendung und Verbindung mit der Frau. „Damit dieser Busen wieder mein Busen wird“, war die Antwort einer Klientin auf meine Frage, was sie sich von der Selbstheilungsberatung erwartet.

Was können Frauen tatsächlich tun, um ihre Brüste gesund zu erhalten?

Eine Möglichkeit, das zu erfahren, bietet die in den 1980er Jahren für Frauen entwickelte Selbstheilung nach Methode Wildwuchs®. Hier haben Frauen die Möglichkeit, ihr psychisch-seelisch oder/und körperliches Thema in Form von Entspannungsvisualisierungen zu erkunden, verstehen zu lernen und ihre eigenen Heilungsschritte zu entwickeln. Diese wissenschaftlich fundierte Methode gibt in der Entspannung innere Bilder frei, die den Frauen meist unmittelbar zeigen, worum es geht und was sie selbst tun können, um eine Erkrankung oder die Angst davor zu heilen. In den letzten 12 Jahren meiner Selbstheilungspraxis habe ich viele Frauen begleitet, die Angst hatten, dass ihre Brüste erkranken könnten bzw. die schon krank waren und verhindern wollten, dass die Krankheit wiederkommt. In der Phase einer akuten Erkrankung brauchen Frauen ihre Energie für das Durchstehen der Behandlungsphase und da empfehle ich eher eine psychotherapeutische oder psychoonkologische Betreuung.

In der Beratung zeigen Brüste, was sie brauchen und das ist oft sehr persönlich. Es gibt aber auch einige sich häufig wiederholende Bedürfnisse von Brüsten und die gebe ich gerne als Empfehlungen an sie weiter:

Gehen sie ein Bündnis mit Ihren Brüsten ein

Brüste zeigen den Frauen fast immer, dass sie anerkannt und gehört werden wollen. Sie brauchen Zuwendung und Kontakt und wünschen sich Vertrauen. Machen sie sich auf den Weg von der Angst ins Vertrauen. Bauen sie Vertrauen zu ihren Brüsten auf. Das geht über eine ehrliche Beziehung, so wie auch in jeder menschlichen Beziehung. Je mehr sie ihre Brüste kennenlernen und auf sie eingehen, desto höher wird das Vertrauen. Wenn sie ihre Brüste nicht mögen oder nicht schön genug finden, seien sie ehrlich und sagen sie es ihnen direkt. Nehmen sie die Antwort wahr und hören sie, wie es ihren Brüsten damit geht. Lassen sie alle Gefühle zu, die dadurch entstehen, das ist heilsam.

Lächeln sie ihren Brüsten öfter zu, wenn sie sie mögen. Geben sie ihnen vielleicht einen Namen. Meine Brüste heißen z.B. SUSU'S, so werden die Brüste in Bali genannt. Schenken sie sich selbst Geborgenheit. Umarmen sie sich selbst, kuscheln sie sich in sich selbst hinein, streicheln sie sich und legen sie immer wieder mal ihre Hände auf ihre Brüste....einfach so, um sich zu verbinden und ihre Weichheit zu spüren.

Bedanken Sie sich bei ihren Brüsten dafür, dass sie da sind und nährend zur Verfügung stehen.

Hören sie ihren Brüsten zu

Lassen sie ihre Brüste die eigene Geschichte erzählen, beginnen sie in der Kindheit damit und gehen sie alle Phasen ihres bisherigen Lebens durch. Wie haben die sich gefühlt, als sie noch ganz klein waren, zu wachsen begannen, sexuelle Erlebnisse hatten, vielleicht Milch erzeugt haben usw. Was haben sie alles erlebt und wie geht es ihren Brüsten mit ihnen?

Lösen sie sich von krankmachenden Mustern in der Familie

Gibt es Brusterkrankungen in ihrer Familie? Wenn ja, dann schauen sie sich das Lebensmuster dieser Frauen genauer an. Wenn es die Mutter betrifft, was hat Ihnen ihre Mutter vorgelebt? Wie ist sie mit ihren Brüsten umgegangen, gibt es Erlebnisse, Erinnerungen, Einstellungen, die Sie in ihrer Weiblichkeit geprägt haben? Was hat sie krank gemacht? Womit hat sich ihre Mutter selbst genährt? Was hat ihr gut getan? Geben sie Ihrer Mutter alles mit Würde zurück, das nicht gut oder krankmachend ist. Sie müssen das Muster ihrer Mutter nicht weiterleben. Wir wissen aus der Genforschung, dass sogenannte „vererbte Krankheiten“ nicht weitervererbt werden, wenn Frauen aus den inneren Mustern ihrer Mütter aussteigen. Dann werden auch genetische Codes im Gehirn überschrieben.

Werden sie Mutter für sich selbst

Überlegen Sie sich wie und womit sie sich selber nähren. Was stärkt sie? Legen sie eine Freudeliste an und machen sie immer mehr Dinge, die ihnen Energie geben. Steigen sie aus dem Angstfeld und dem weiblichen Leidensbild aus hinein in ein lustvolles Frausein.

Lassen sie sich nicht mehr „ausaugen“

Werden Sie sensibel dafür, welche Menschen und Beziehungen ihnen gut tun und welche sie schwächen. Verabschieden sie „Sauger“ aus ihrem Leben und achten sie auf einen Austausch von Geben und Nehmen in ihren Beziehungen. „Stillen sie einseitig saugende Beziehungen ab“ und üben Sie, nein zu sagen, wenn etwas nicht passt oder zu viel ist.

Befreien sie ihre Brüste

Geben sie ihren Brüsten Weite, Luft und Licht. Tragen sie möglichst keine BH's mehr mit Reifen, gehen sie zuhause und auch sonst so oft wie möglich ohne BH. Bewegen sie sich möglichst viel an der frischen Luft und in der Sonne. Lassen sie ihren Busen frei! Atmen sie mindestens einmal täglich bewusst tief ein und aus, um den Brustkorb zu weiten.

Leben sie aus dem Herzen

Erweitern sie ihren Herzraum. Das Herz ist im Brustbereich beheimatet und es gibt eine wechselseitige Beeinflussung. Betroffene haben im Selbstheilungsprozess gelernt, weniger mit dem Kopf zu wollen und mehr aus dem Herzen zu tun. Das tut auch den Brüsten gut.

Nehmen sie gute Nahrung zu sich

Umwelteinflüsse werden oft unterschätzt. Frauen, die diese Botschaft bekommen, stellen ihre Ernährung um, vermeiden z.B. Zucker, Weißmehl, tierisches Eiweiß und nehmen verstärkt biologische, naturbelassene Lebensmittel zu sich. Vermeiden sie möglichst künstliche Zusatzstoffe, Hormone und Medikamente.

Finden sie ihren Rhythmus von Bewegung und Entspannung

Bewegung und Sport fördert das Körperbewusstsein und die Durchblutung und ist dadurch sehr gesund. Finden sie heraus, welcher Bewegungstyp sie sind und was ihnen Freude und Spaß macht. Dann geht es wie von selbst. Finden sie ihren eigenen Rhythmus von Bewegung und Entspannung, so dass sie ein Gleichgewicht für körperliches Wohlbefinden schaffen.

Richten sie sich auf, um aufrichtig zu sein

Achten sie darauf, dass ihr Oberkörper gerade und aufgerichtet ist. Damit geben sie auch dem Solarplexus Raum, in dem ihr Selbst sich ausweiten kann. Lassen sie nicht zu, dass sie immer wieder zusammensinken, sitzen, stehen und gehen sie aufrecht. Das hilft nicht nur den Brüsten, genügend Platz zu haben, sondern unterstützt sie auch dabei, zu sich und ihren Bedürfnissen zu stehen.

Räumen Sie auf und entrümpeln sie ihr Leben

Räumen sie ihre Wohnung auf, geben sie Dinge weg, die sie nicht wirklich brauchen. Das wirkt auch reinigend und platzschaffend nach innen. Lassen sie alles schrittweise los, das belastend ist und nicht glücklich macht.

Nehmen Sie sich ihren Raum

Begeben sie sich regelmäßig an einen Ort, wo sie ganz geborgen und geschützt nur für sich sein können. Werden sie still und lassen sie sich auf ihr Inneres ein. Nehmen sie ihren Körper und ihre Gefühle wahr und drücken sie diese auch aus. Vergrößern sie den Zeitraum schrittweise, der nur für sie da ist, zum Ankommen, zum Zuhause sein bei sich selbst. Nehmen sie sich ihren Raum, Schutzraum, Spielraum, Freiraum, Frauenraum.

Werden sie zu einer echten Busenfreundin

Schenken sie ihren Brüsten zärtlich, sinnliche Berührung und Massagen. Lassen sie sich von ihren Händen führen und führen sie auch die Hände ihres Partners, ihrer Partnerin, wenn etwas nicht angenehm ist. Verbinden sie sich mit ihrer "Busenfreundin" tatsächlich über ihren Busen, indem sie sich gegenseitig die Hand auf die Brust legen und einfach diese weibliche Verbindung von Frau zu Frau spüren. Das stärkt auch die Frauensolidarität, die wir für kollektive Heilung dringend brauchen.

Manchmal ist es sinnvoll, nicht alles alleine zu machen und sich auch helfen zu lassen. Wenn Sie Begleitung brauchen, um die Verbindung zu ihren Brüsten zu nähren und zu stärken, können Sie gerne eine Beratung zur Selbstheilung in Anspruch nehmen.