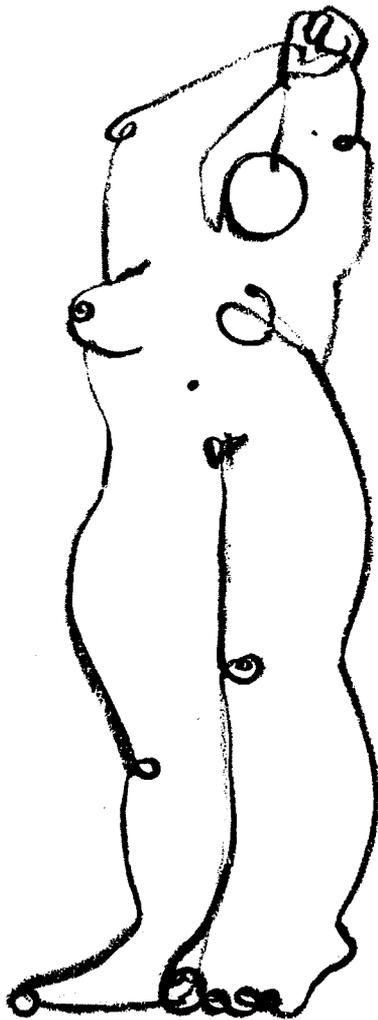


Brust-Lust – Was hält meine Brüste gesund?



Brüste werden wie kaum ein anderes Organ krankgeredet. Brustkrebs ist zu einer medienpräsenten Krankheit und zu einem Riesengeschäft geworden. Es werden großangelegte Kampagnen zur Brustkrebsvorsorge durchgeführt, die jedoch keine wirkliche Vorsorge anbieten, sondern höchstens Früherkennungsuntersuchungen. Sie überschwemmen einmal jährlich die Medien mit schönen rosa gekleideten Frauen, die den „Pink Ribbon“ zum Trendsetter machen. Es fließt sehr viel Geld in Werbung. Die undifferenzierten medialen Botschaften schüren die Ängste der Frauen vor Brustkrebs. Es stellt sich die Frage, welche Interessen hinter den Kampagnen stecken und woher das viele Geld kommt. Wieso fließen die Forschungsgelder immer in das Diagnose- und Therapiesystem und nicht in die tatsächliche Prävention? 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 das schon? Vor allem aber lässt sich an so einem Projekt nichts verdienen.

Aus meiner Sicht hat diese Entwicklung auch mit uns Frauen zu tun, wir wurden zum kranken Geschlecht gemacht und spielen noch zu oft mit. Wir stecken unser Blut mit dem Tampon weg, schlucken brav Pillen und Hormone (Die Pille für den Mann gibt es immer noch nicht, warum wohl?), lassen die Geburt nicht mehr zwischen uns und dem Kind stattfinden, sondern das Kind im Krankenhaus entbinden, und füttern möglichst rasch zu, um durch das Stillen nicht beeinträchtigt und aufgehalten zu werden. Viele Frauen sind mit ihrem Körper auf Kriegsfuß, weil er nicht so ist und sich nicht so verhält, wie sie das wollen. Auch ihre Brüste sind ihnen 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 durch die patriarchale Gesellschaftsstruktur zunehmend entwürdigt und entmachteter. 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 schmerzt die Menstruation oft, das Kinderkriegen bremst die berufliche Entwicklung und

Stillen erzeugt die Angst vor einem „nicht gesellschaftsfähigen“ Hängebusen. Die Brüste sind hauptsächlich für Kinder zum Nähren und für Männer als Sexualobjekte da. Mutter sein und Erotik wurden zu zwei Polen, die sich kaum vereinbaren lassen.

In Kunst und 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 Ent-Erotisierung 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 aus meiner Sicht auch zu innerer Spaltung und Verunsicherung von uns Frauen.

Heute setzen erotisch sexuelle, oft pornographisch gefärbte Darstellungen von Frauen mit entblößten Brüsten Normen fest, wie Brüste auszusehen haben. Frauen können ihre eigenen Brüste selten annehmen, wie sie sind, einige lassen sie entsprechend operativ verändern und nehmen hohe gesundheitliche Risiken dafür in Kauf. Sie pressen ihre Brüste in Korsetts und spüren sie oft gar nicht mehr. Tatsache ist aber, dass die Brüste jeder Frau ganz individuell sind und es daher unmöglich ist, Brüste zu vereinheitlichen. Normen aufzustellen, die kaum eine Frau erfüllen kann, bedeutet daher immer, Schaden anzurichten.

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

Frauen, die sich ernsthaft damit beschäftigen, was 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.

Einen ganz besonderen Weg bietet die in den 1980er Jahren für Frauen entwickelte Selbstheilung nach der Methode Wildwuchs® von Angelika Koppe. Hier haben Frauen die Möglichkeit, ihr psychisches 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 13 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 Brustkrebserkrankung brauchen Frauen ihre Energie für das Durchstehen der Behandlungsphase und da empfehle ich eher eine psychotherapeutische oder psychoonkologische Betreuung.

In der Beratung zeigen Brüste meist deutlich, was sie brauchen, und das ist oft sehr persönlich. Es gibt aber einige Bedürfnisse, die oft auftauchen, die ich gerne als Empfehlungen weitergebe.

Ein Bündnis mit den Brüsten eingehen

Brüste zeigen den Frauen fast immer, dass sie anerkannt und gehört werden wollen. Sie brauchen Zuwendung und Kontakt und wünschen sich Vertrauen. Vertrauen zu ihren Brüsten aufzubauen, passiert z.B. über Annäherung und 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, können Sie ruhig ehrlich sein und es ihnen direkt sagen. 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.

Sie können Ihren Brüsten gerne öfter zulächeln, wenn Sie sie mögen. Geben Sie ihnen vielleicht sogar 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. Ihre Brüste freuen sich auch, wenn Sie sich dafür bedanken, dass sie da sind und während zur Verfügung stehen.

Ihren Brüsten zuhören

Ihre Brüste erzählen Ihnen gerne ihre ureigene Geschichte. Wenn Sie die hören möchten, nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und schlüpfen Sie mit dem Ausatmen direkt in Ihre Brüste hinein. Dann beginnen Sie, so wie eine Schauspielerin, als Brüste zu sprechen. Beginnen Sie in der Kindheit und gehen Sie alle Phasen ihres bisherigen Lebens durch. Wie haben die Brüste 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 ganz persönlich?

Von krankmachenden Mustern in der Familie lösen

Gibt es Brusterkrankungen in ihrer Familie? Wenn ja, dann können Sie sich das Lebensmuster dieser Frauen genauer anschauen. Wenn es z.B. die Mutter betrifft, was hat sie Ihnen vorgelebt? Wie ist sie mit ihren Brüsten umgegangen, gibt es Erlebnisse, Erinnerungen, Einstellungen, die Sie in ihrer Weiblichkeit geprägt haben? Womit hat sich Ihre Mutter selbst genährt? Was hat ihr gut getan, was nicht?

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.

Mutter werden für sich selbst

Womit nähren Sie sich selbst? Was stärkt Sie? Legen Sie eine Freudeliste an und machen Sie immer mehr Dinge, die Ihnen Energie geben, Sie nähren und stärken. Frauen, die Selbstheilungsprozesse durchleben, steigen schrittweise aus dem Angstfeld und dem weiblichen Leidensbild aus, hinein in ein selbstfürsorgliches, lustvolles Frausein.

Nicht mehr „aussaugen“ lassen

Es gibt Menschen und Beziehungen, die Ihnen gut tun und welche, die Sie schwächen. Dafür lässt sich Sensibilität entwickeln und die macht es möglich, „Sauger“ aus Ihrem Leben zu verabschieden und auf einen Austausch von Geben und Nehmen in Ihren Beziehungen zu achten. Sensibilisierte Frauen stillen einseitig saugende Beziehungen ab und üben, Nein zu sagen, wenn etwas nicht passt oder zu viel ist.

Ihre Brüste befreien

Brüste mögen Weite, Luft und Licht. BH's mit Bügel sind aus gesundheitlichen Gründen sehr umstritten. Probieren Sie doch aus, zuhause und auch sonst so oft wie möglich ohne BH zu sein. Bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft und in der Sonne. Lassen Sie Ihre Brüste frei! Sie können auch immer wieder mal tief ein- und ausatmen, um den Brustkorb zu weiten.

Aus dem Herzen leben

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

Gute Ernährung

Umwelteinflüsse werden oft unterschätzt. Frauen, die von ihren Brüsten die Botschaft bekommen, sich besser zu ernähren, stellen ihre Ernährung um, vermeiden z.B. Zucker, Weißmehl, tierisches Eiweiß und nehmen verstärkt biologische, naturbelassene Lebensmittel zu sich. Sie vermeiden auch möglichst künstliche Zusatzstoffe, Hormone und Medikamente.

Den eigenen Rhythmus von Bewegung und Entspannung leben

Bewegung und Sport fördern das Körperbewusstsein und die Durchblutung und sind 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 sich ein Gleichgewicht für körperliches Wohlbefinden schaffen.

Sich aufrichten, um aufrichtig zu sein

Wenn Ihr Oberkörper gerade und **aufgerichtet ist**, geben Sie nicht nur Ihren Brüsten mehr Raum, **sondern auch Ihrem Solarplexus**, in dem Ihr Selbst zuhause ist. **Aufrechtes Sitzen, Stehen und Gehen** hält Sie auch als **Persönlichkeit aufrecht**. Es unterstützt Sie dabei, zu sich und Ihren Bedürfnissen ganz aufrecht zu stehen.

Aufräumen und das Leben entrümpeln

Wenn Sie Ihre Wohnung aufräumen und Dinge weggeben, die Sie nicht mehr brauchen, wirkt das reinigend und platzschaffend nach innen. Es hilft oft dabei, auch alles andere schrittweise loszulassen, das belastend ist und nicht glücklich macht.

Sich Raum nehmen

Der eigene Raum ist für fast alle Frauen in meiner Selbstheilungspraxis ein Thema. Viele schaffen sich zuhause oder in der Natur einen geschützten Ort, nur für sich alleine, zum Ankommen bei sich selbst. Wenn Sie möchten, begeben Sie sich regelmäßig an einen Ort, an dem Sie ganz geborgen und geschützt 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. Auch Frauengruppen können sehr wertvoll und stärkend sein.

Zur eigenen „Busenfreundin“ werden

Brüste lieben es meist, zärtlich, sinnlich berührt und massiert zu werden. Lassen Sie sich von Ihren Händen führen und führen Sie auch die Hände Ihres Partners, Ihrer Partnerin, wenn etwas nicht angenehm ist. Sie können sich auch mit Ihrer besten Freundin, Ihrer sogenannten „Busenfreundin“ tatsächlich über Ihre Brüste verbinden, 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 oder zu heilen, können Sie eine Beratung zur Selbstheilung in Anspruch nehmen.

DR. MAG^A. PHIL. GABRIELE PRÖLL

Sie bietet Lebens- und Sozialberatung, Beratung zur Selbstheilung nach Methode Wildwuchs®, Berufs- und Wunschcoaching, Supervision und Goaching®-Beratung im Gehen und in der Natur an. Ihr Schwerpunkt ist die Heilarbeit mit Frauen zum Thema Unterleibs- und Brustgesundheit. Dazu bietet sie Einzelberatung, Vorträge und Seminare an.

Kontakt: www.pröll.info, www.gabrieleproell.at

Literatur:

Yalom, Marilyn, Eine Geschichte der Brust, Schröder, München, 1998
Hüther, Gerald, Die Macht innerer Bilder, V&R Verlag, Göttingen 2014