

# Die „glückliche“ Gebärmutter

## Sich mit der weiblichen Urkraft verbünden

Vor ca. 25 Jahren las ich in der Wiener Stadtzeitung „Falter“ ein Inserat, das zu einer „Reise in die Gebärmutter“ einlud. Neugierig geworden machte ich mit und hatte ein höchst erstaunliches Erlebnis, bei dem meine Gebärmutter sich durch den Kontakt mit meinem Bewusstsein in heftiger, fast stürmischer Weise von alter, schwarzer Energie befreite, dann ganz still wurde und anschließend zu mir sagte: „Wenn du dich mit mir verbindest, kannst du alles erreichen.“

### AUTORIN

**Dr. Gabriele Pröll**

Frauenforscherin,

Selbstheilungsberaterin

Lynkeusgasse 28

A-1130 Wien

Tel. +43 (0)699. 14703657

mail@gabrieleproell.at

www.proll.info

www.gabrieleproell.at



Dieser Satz, den ich anfangs nicht ernst nehmen konnte, für großwahnsinnig hielt und immer wieder zur Seite schob, ließ mich nicht mehr los. Er entwickelte sich langsam zu einem roten Faden für mein Leben und brachte neben anderen „Einweihungs-Erlebnissen“ meine ganze berufliche Laufbahn in eine andere Richtung. Ich intensivierte den Kontakt und habe seither eine enge Verbindung zu meiner Gebärmutter, spreche vieles mit ihr ab. Als ich einmal auf einem internationalen Kongress einen Vortrag zur weiblichen Lust halten sollte, der mir Angst machte, gab sie mir den Befehl: „*Geh rauf auf die Bühne, lächle mir zu, und ich mach die Arbeit, vertraue mir!*“ Ich wurde ganz seltsam ruhig, und es sprudelte aus mir heraus wie aus einer Quelle. Das war einer meiner besten Vorträge.

### Urkraft und Eigenmacht

Wenn Frauen sich mit ihrer Gebärmutter verbünden, kommen sie in Kontakt mit ihrer Urkraft und Eigenmacht. Sie verbinden sich mit einem Organ, das weit mehr ist als ein Organ. Die Gebärmutter ist nicht nur der stärkste Muskel im Körper, sondern kann auch die zehnfache Größe annehmen. Sie ist das einzige Organ, in dem Leben entstehen und wachsen kann. *Durch sie fließt universelle, weibliche Schöpferinnenkraft*, mit der wir in Berührung kommen, sobald wir uns auf den Kontakt einlassen. Durch sie kommen wir wieder in Verbindung mit unserer weiblichen „Urmutter“, die einst alles Leben geboren hat.

Wenn wir uns vorstellen, dass unser Körper wie ein Haus ist, in dem wir wohnen, solange wir hier auf der Erde sind, dann ist das Becken unser weibliches Fundament. Wenn das Fundament stimmt, ist das ganze Haus stabil und wir können uns darin sicher und wohl fühlen. Geben wir unserem Becken genug Raum, wird auch unser Kopf ruhiger und klarer und wir lassen uns viel mehr von unserem inneren Spürsinn und unserer Leibweisheit lenken.

### Weibliche Leibphilosophie

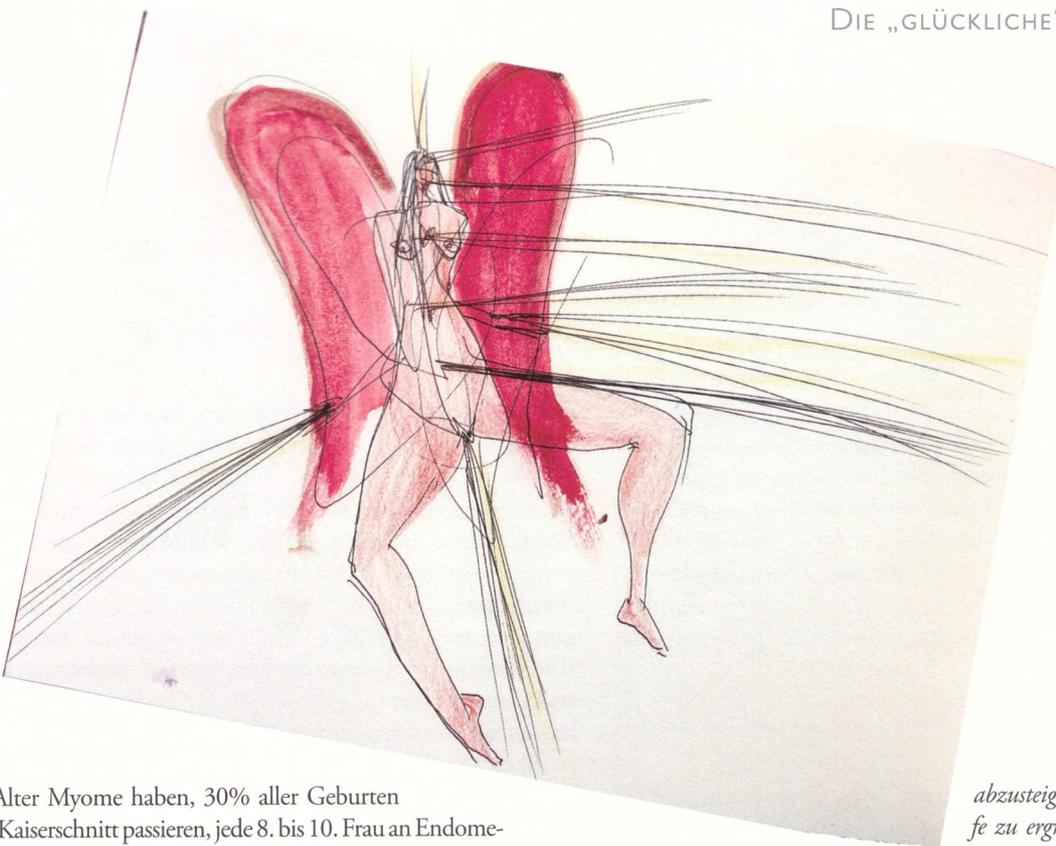
Leibweisheit bzw. Leibphilosophie ist die ursprüngliche Form der Philosophie und kommt von der Göttin Sophia. Sie macht einen Unterschied zwischen Körper und Leib. Der Körper wird als von außen, der Leib als von innen her erlebt. Einen Körper haben, ist etwas ganz anderes, als im Körper zu sein. *„Wir erkennen körperlich, leiblich, gedanklich in einer einzigen Sekunde weit mehr, als unser Sprachbewusstsein realisiert.“*<sup>1</sup>

Die Philosophin Barbara Duden geht davon aus, dass nicht das Denken, sondern der *innere Tastsinn* das entscheidende, identitätsstiftende Element ist.<sup>2</sup> Dieses innere Spüren und Sehen ist auch das Besondere an der *Selbstheilungsarbeit nach Methode Wildwuchs*<sup>®</sup>, die in den 20 Jahren meiner Tätigkeit im Frauengesundheitsbereich neben anderen Methoden zu meinem Herzstück geworden ist. Diese Methode ermöglicht es, sich über innere Bilder und mit Hilfe der Weisheit des Körpers selber ein Problem, eine Beschwerde oder eine Erkrankung anzuschauen und eigene Selbstheilungsschritte zu entwickeln.

Ich habe mich im Rahmen meiner Dissertation<sup>3</sup> intensiv mit der Kulturgeschichte der Gebärmutter, deren kulturhistorische Zurichtung durch männliche Philosophie, Religion und Wissenschaft und die Auswirkungen auf uns Frauen heute beschäftigt. Die Position von Frauen in der Gesellschaft zeichnet sich auch im Körper und emotional ab. Wenn der Logos vorherrscht, ist für die Basis, für essenzielle, leiblich-seelische Qualitäten wie Zyklus, Menstruation, qualitatives Essen, nährendes Sexualität, Intuition, oder die Gestaltung von Lebensübergängen wie Geburt, Pubertät, Wechseljahre und Tod kaum Platz. Das spiegelt sich auch in unserem Leben als Frau wieder.<sup>3</sup>

### Auswirkungen irritierter Weiblichkeit

Wenn mit steigender Tendenz 30% aller Frauen keinen Orgasmus erleben, 30% aller Frauen im frucht-



baren Alter Myome haben, 30% aller Geburten mittels Kaiserschnitt passieren, jede 8. bis 10. Frau an Endometriose oder Brustkrebs und jedes 4. bis 5. Paar an unerfülltem Kinderwunsch leidet, dann zeugt das deutlich von einer kollektiv gemachten Irritation von Weiblichkeit. Diese ist Treffpunkt von kulturhistorischer und persönlicher Geschichte und hat nichts mit der Schuld einzelner Frauen zu tun.

In meiner Praxis erlebe ich sehr häufig, dass Frauen in einem christlich-masochistischen Frauenbild verhaftet sind und glauben, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist und sie selbst daran schuld sind. Schuld ist von der Kirche gemacht und sitzt tief in uns Frauen, seit Eva Adam verführt hat.

#### Aus der Praxis

Meine Klientinnen fühlen sich meist nicht nur für eigene „Unzulänglichkeiten“ und für ganz natürliche Vorgänge wie sexuelle Reaktionen, Schwitzen, Harndrang oder Darmgeräusche während der Entspannung schuldig, sondern zum Beispiel auch für ihre Männer oder ihre Mütter.

Sie kommen meist mit extrem hoher Selbstkritik und Unzufriedenheit mit sich und ihrem Körper in die Praxis. Viele Frauen haben mehr Angst vor ihrer Kraft als vor dem Leiden. Das verlangt danach, uns mit diesem enormen Kraftpotential vertraut zu machen, damit wir uns nicht mehr vor uns selber fürchten müssen. Unsere Kraft sitzt im Unterleib.

Der Unterleib wird von vielen meiner Klientinnen als das namenlose „Da unten“, als fremd, als bedrohlich, unberechenbar und grauslich empfunden. Die Vagina wird oft als eklig, die Menstruation als unnötig, lästig und schmerzhaft beschrieben. „Da unten“ wächst irgendwas wie z.B. Zysten oder Myome oder Endometriose-Gewebe, das da nicht hingehört, da entstehen Schmerzen und Krämpfe und ein übler Geruch. Das „Da unten“ wird oft beschrieben wie ein modriger, verwahrloster, vergessener oder versperrter Keller.

#### Der Weg in die weibliche Unterwelt

Den Unterleib wieder anzunehmen, bedeutet tatsächlich, sich auf den Weg in die eigene „Unterwelt“ zu machen, die dunkle Seite ans Licht zu bringen und zu erkunden. Das ist nicht immer angenehm, erfordert Mut und die Bereitschaft, sich auf Unbekanntes und auch Unangenehmes einzulassen. Wenn es Frauen gelingt, *in sich hin-*

*abzusteigen und die eigene Tiefe zu ergründen*, dann werden sie stabiler, authentischer, natürlicher und lustvoller. Sie kennen ihre Bedürfnisse und Grenzen und nehmen sich ihren Raum ohne schlechtes Gewissen. Sie werden wieder ganz, verbinden das Oben wieder mit dem Unten, den Verstand mit ihrer Intuition, die Sexualität mit ihrer Spiritualität und das Machen wieder mit Hingabe. Sie lernen, mit ihren dunklen Seiten umzugehen, werden konflikt- und durchsetzungsfähiger und bekommen Ecken und Kanten.

Kranke oder belastete Gebärmütter fühlen sich oft abgespalten, verlassen und nicht beachtet. Sie sehen verformt, ausgeräumt, leblos oder wüstenhaft aus, fühlen sich kalt und leer, belagert, bedroht, besetzt, ausgetrocknet, spröde, durchwachsen, zu länglich, hart und verkrampft. Oft herrscht ein modriger oder abgestandener Geruch vor. Frauen, die mit meiner Begleitung ihren belasteten Schoßraum (der viel mehr umfasst als die Gebärmutter) besuchen, fühlen sich dort oft fremd, alleine, ängstlich, beengt, verwirrt, verunsichert und unwohl.

Gesunde Gebärmütter fühlen sich meist stark und mächtig, manchmal heilig, sehen oft aus wie eine Kirche oder Kathedrale, ein Tempel, ein Schloss, ein heiliger Ort oder ein Gefäß, eine Höhle, ein besonderer Platz in der Natur oder ein Kuschelort mit rotem Samt. Sie riechen süßlich, oft nach Sex oder Blut und fühlen sich feucht, warm und weich an. Frauen fühlen sich in ihr entspannt, heimelig, geschützt und wohligh geborgen.

#### Im Kontakt Kraft schöpfen

*Frauen, die sich auf einen Selbstheilungsprozess einlassen, besuchen und erkunden in der Entspannung ihren Unterleib und entdecken dadurch meist ganz neue Seiten in sich.*

Im Kontakt mit ihren Eierstöcken oder Eileitern erleben sie zum Beispiel eine kindliche, verspielte Seite, sie rutschen die Eileiter runter oder springen wie ein Ei. Im Dialog mit ihrer Gebärmutter kommen sie oft in Kontakt mit *Wut, Einsamkeit oder/und Trauer*, aber auch mit ihrer weiblichen Weisheit, ihrer Seele und ihrer Urkraft. Oft spiegelt ihnen ihre Gebärmutter auch ihre Enge wieder, wenn



sie zum Beispiel stecken bleiben auf dem Weg oder drinnen alles sehr dicht und voll geräumt ist. Dann wünscht sich die Gebärmutter zum Beispiel von der Frau, dass sie ihr Leben entrümpelt oder/und Platz für sich schafft. Frauen mit *Kinderwunsch* zum Beispiel kommen oft darauf, dass da gar kein Platz für ein Kind ist und dass die Gebärmutter zuerst etwas anderes braucht, bevor sie bereit ist, ein Kind auszutragen. Im Bereich *Sexualität* weisen die Geschlechtsorgane oft ganz neue und erfüllendere Wege. *Zysten und Myome* stehen oft stellvertretend für etwas, das in der Frau wachsen möchte und mit Kreativität zu tun hat.

Im Kontakt mit ihrer Gebärmutter erkennen Frauen oft, dass da gar keine, eine konflikthafte oder auch eine innige Verbindung besteht. Beziehung wird aufgebaut und oft entstehen ganz eigenwillige Verbindungen, wie zum Beispiel bei einer Klientin, die ihre Regel nicht bekam. Sie fragte ihre Gebärmutter, was sie tun könnte, und diese verlangte von ihr, dass sie ihr an einem bestimmten Platz in der Natur ein Gedicht schreiben sollte. Als sie mit dem fertigen Gedicht in der Wiese lag, begann sie zu bluten. Oder eine andere Klientin berichtete:

*„Meine Gebärmutter ist für mich ein Wunderding, vor dem ich immensen Respekt habe, vor allem nachdem ich eine Schwangerschaft erlebt habe. Ich bin in ihr zuhause (streicht zart über den Unterbauch), das ist ein guter Platz.“*

### Heilung von Weiblichkeit

#### hat viel mit Raum einnehmen zu tun

Es geht darum, den Körper wieder zu bewohnen und alle Räume zu beziehen. Das Beleben innerer Räume wirkt sich auch im Außen aus. Wenn wir davon ausgehen, dass Männer ca. dreiviertel des öffentlichen Raums in Besitz genommen haben, dann ist es für Frauen heilsam, sich in jeder Hinsicht auszudehnen und Raum einzunehmen. Frauen in Heilungsprozessen kreieren sich Schutzräume und Heilungsplätze, nehmen sich in Beziehungen Raum, erweitern ihr Umfeld, gehen öfter in die Natur oder verreisen.

Frauen, die für ein paar Tage zu mir auf *Heilurlaub* kommen, genießen es meist sehr, dass sie Abstand zu ihrem Alltagsleben haben und so viel Freiraum, neue Räume zu entdecken.

Wenn ich mit Frauen beim *Goaching*<sup>®4</sup> in die Natur hinaus gehe und wir diese Sinnesfülle und die Naturräume in den Prozess einbeziehen, tun sich meist gleichzeitig auch neue Lebensräume für sie auf. Selbstheilung kann Frauen in eigenmächtige, lustvolle Frauen verwandeln, die mit sich und ihren weiblichen Kräften verbunden sind und damit umgehen können. Der Kontakt mit dem Körper und innere Bilder weisen den Weg.

Bei der Heilung des Unterleibs geht es um mehr als um einen heilsamen Umgang mit Beschwerden und Erkrankungen.

*Es geht um die Heilung von entwürdigter Weiblichkeit, um einen Wandel des Frauenbildes. Wenn wir Frauen es schaffen, unsere Urkräfte und Leibweisheit wieder zu erkennen, zu spüren, zu würdigen und zu nut-*

Anzeige

Weiterbildung zur Kursleiterin

**BeYo**® -  
BeckenbodenYoga

und ganzheitliches Beckenbodentraining  
mit inneren Bildern nach Bali Schreiber

 Sa 24.03. - Mi. 28.03.2018  
Fr 28.09. - So. 30.09.2018

**INFOS & ANMELDUNG**

info@bali-schreiber.de · 0911-5297777

in Kooperation mit **Lachesis e.V.** 

zen, dann haben wir sowohl Eigenmacht und innere Freiheit, als auch politisch-gesellschaftliche Macht gewonnen.

Liebe Frauen, gebt eurer Gebärmutter eine Stimme, begegnet ihr mit Aufmerksamkeit, Respekt und Dankbarkeit, und ihr werdet staunen, was alles möglich ist! ☺

#### Anmerkungen

<sup>1</sup> Stopczyk-Pfundstein, Annegret: Sophias Leib – Der Körper als Quelle der Weisheit. Verlag Books on Demand GmbH, Stuttgart 2003, 2. Auflage, S. 188

<sup>2</sup> Vgl. Duden, Barbara: Geschichte unter der Haut. Ein Eisenacher Arzt und seine Patientinnen um 1730. Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 1987, S. 17

<sup>3</sup> Pröll, Dr. Gabriele: Innere Bilder in Selbstheilungsprozessen. Dissertation

<sup>4</sup> Goaching: Von Dr. Gabriele Pröll entwickelte Methode, "Beratung im Gehen", in der Natur, ..., mit der Idee und Erfahrung, dass Bewegung Inneres bewegt und Verhärtetes leichter zum Fließen bringt, loslassen ermöglicht, aktiven Aufbruch hervorruft und der eigene Weg sich im Gehen zeigt.

#### Literatur

Pröll, Dr. Gabriele: Meine Tage – Quelle weiblicher Kraft und Intuition. Bauer Verlag, 2002

Pröll, Dr. Gabriele: Das Geheimnis der Menstruation. Goldmann Verlag, 2004

Pröll, Dr. Gabriele: Die ‚glückliche‘ Gebärmutter. Diametric Verlag, 2013

Pröll, Dr. Gabriele: Innere Bilder in Selbstheilungsprozessen bei Frauen mit Unterbauchbeschwerden. Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften, 2016

Koppe, Angelika: Mut zur Selbstheilung. Diametric Verlag, 2004

Duden, Barbara: Geschichte unter der Haut. Klett-Cotta Verlag, 1987

Stopczyk-Pfundstein, Annegret: Sophias Leib – Der Körper als Quelle der Weisheit. Verlag Books on Demand, 2003

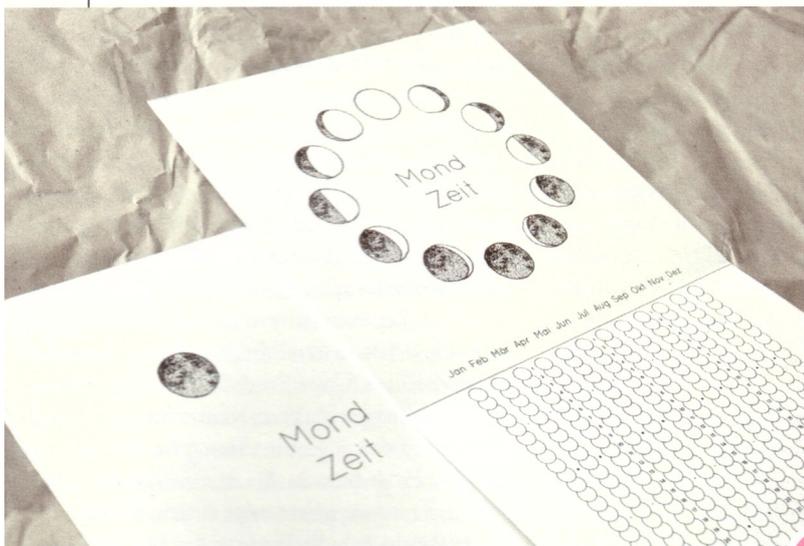
#### Copyright

Bild: Fineliner, Aquarell, Mondblut, Buntstift © Sian Petra Lang

Heilurlaube: Mit Einzelberatung und/oder in der Gruppe sowie Selbstheilungswochen für Frauen in Österreich (Burgenland)  
Vorträge und Workshops: Selbstheilung nach Methode Wildwuchs\*, Die glückliche Gebärmutter, Die weibliche Lust, Menstruation – die verdeckte Kraft, Reife Haut und weise Haare, Brust-Lust  
Einweihungszeremonien: zur ersten Regel, zu den Wechseljahren und Einweihung in die weibliche Urkraft  
Weitere Seminarangebote und genaue Termine auf meiner Website!

#### Anzeige

melamint.de  
frische Illustrationen zu Zyklus & Weiblichkeit



### Nur kurze Zeit: 15% – Sonderset „Mondzeit“

- 2 Slipeinlagen mit Flügeln, je 1 in Mini und Mid – in rot oder schwarz
  - 1 Bogen mit 8 lustigen und ausdrucksstarken C uterus-Stickern
  - 1 Mondkalender 15x15 cm, auch als Wandkalender, jahresunabhängig
- Erhältlich bis 31. Januar 2018

## Kulmine

bewusst natürlich

Slipeinlagen und Binden  
aus Baumwolle und Seide



shop.kulmine.de

