

## **Endometriose und weibliche Kultur**

Ich beschäftige mich schon seit ca. 20 Jahren mit dem Thema Weiblichkeit, Frauengesundheit und weibliche Kultur. Einerseits bin ich in der Forschung und als Autorin tätig (Schwerpunkt Zyklus und Menstruation), andererseits arbeite ich schon viele Jahre in der Beratung zur Selbstheilung (Schwerpunkt Methode Wildwuchs und Naturheilung) und im Berufs- und Wunsch-Coaching.

In diesem Artikel möchte ich meine persönlichen Gedanken und Beobachtungen aus meiner langjährigen Erfahrung wiedergeben, es ist kein allgemein gültiger oder wissenschaftlicher Artikel.

In meine Arbeit bringe ich ein mir ganz wichtiges Anliegen mit. Ich wünsche mir, dass Frauen ganz zu sich selbst kommen und bei sich bleiben können, um aus ihrem Inneren heraus zu schöpfen und so ihr ureigenes Potential in die Gesellschaft einbringen. Ich wünsche mir, dass Frauen sich aus der Opferrolle befreien und ganz in ihre Eigenmacht und Selbstverantwortung kommen. Ich wünsche mir auch, dass Frauen sich zusammentun, sich in ihrer Unterschiedlichkeit respektieren, annehmen und dabei unterstützen, sich mehr Raum und Zeit zu nehmen, um ihr weibliches Potential auf gesunde Art zu leben, im Sinne von echter Frauenkultur.

Wir leben in einer sehr leistungsorientierten Gesellschaft, in der es v.a. um Geschwindigkeit, Druck und Anpassung geht. Es herrscht ein lineares Denken vor, der Logos, der Kopf, der Verstand prägt die Kultur.

Frauen, die in unserer Gesellschaft anerkannt werden möchten, denken, es allen recht machen zu müssen, nur nicht sich selbst. Sie „funktionieren“, indem sie sich häufig von ihrem weiblichen Körper mitsamt den Körpervorgängen distanzieren, ihn fast ausschließlich als Objekt, das gut aussehen soll, behandeln und sich damit in einem wesentlichen Bereich von sich selber abspalten. Sie wollen in allen Bereichen perfekt sein und orientieren sich dabei an gesellschaftlichen Werten, „wie Frau zu sein hat“.

Diese hohe Anforderung bedeutet häufig eine enorme Doppel- und Mehrfachbelastung und Überforderung, die sich in einer immer komplizierter werdenden Alltagswelt oft in Form von psychisch-seelischen und körperlichen Beschwerden und Erkrankungen zeigt. Der Körper und die Seele wehren sich, schreien auf gegen eine widerstrebende Lebensweise. Frauen vergessen meist auf sich selbst und ihr Frausein und die Unterdrückung von Weiblichkeit ist ganz und gar nicht gesundheitsförderlich.

Das betrifft nicht nur jede einzelne Frau, sondern ist ein kollektives Problem. Es gibt einfach in unserer Gesellschaft kaum Platz für das Ausleben der weiblichen Potentiale. Es gibt wenig Frauensolidarität und Frauenkultur.

In der Beratung zeigt sich immer wieder, dass die schöpferischen Kräfte nicht so ausgelebt werden können, dass sie gesund für die Frau und ihre Lebensqualität sind.

Weibliche Sexualität ist von pornografischen Bildern, Mißbrauch, Misstrauen und der Unfähigkeit, sich hinzugeben, überschattet. Frauen lernen oft durch die Beratung langsam wieder, sich selbst zu spüren, ihre eigene Sexualität zu entdecken und sich von vorgegebenen Werten zu verabschieden.

Das Muttersein in unserer Kultur ist zwar erwünscht, wird aber als kreatives Potential bei weitem nicht so geschätzt und anerkannt, wie es ihm gebührt.

Weibliche Kreativität, Gestaltungs- und Lösungskompetenz fehlt in allen Lebensbereichen.

Es ist längst bekannt, dass Frauen ganzheitlich denken, nämlich in Verbindung beider Gehirnhälften miteinander.

Es ist auch bekannt, dass Frauen zyklisch angelegt sind, was bedeutet, dass es nicht nur einen geraden, schnellen Weg, sondern mehrere Möglichkeiten und in die Tiefe gehende spiralförmige Wege gibt. Frauen haben einen Zyklus, der Ihnen monatlich verschiedene Phasen mit unterschiedlichen Stärken und Fähigkeiten ermöglicht.

Durch die monatliche Blutung können sie Altes loslassen und sich regelmäßig reinigen, wandeln und erneuern.

Frauen haben auch eine enorme schöpferische Kraft in sich, die es nicht nur erlaubt, Kinder zu kriegen, sondern auch unaufhörlich Kreatives zu schaffen. Mit dieser Energie ausgestattet, sind Frauen machtvolle Wesen im Sinne von Eigenmacht, im Sinne einer kreativen, selbstbestimmten Lebensart.

Sie sind der Erde und den Rhythmen der Natur durch ihren Zyklus sehr nahe, haben dadurch Zugang zu Spiritualität und Magie, können Leben gebären und aus sich heraus nähren. Sie sind sexuelle, lustvolle und genießerische Wesen, bringen Sinnlichkeit, Schönheit und Farben ins Leben.

All diese Fähigkeiten sind auch für ein gesundes Wirtschaften im Sinne von Kreislaufwirtschaft dringend notwendig.

Frauen, die ganz zu sich kommen, erspüren ihre große Fülle an Potential und Möglichkeiten. In der Selbstheilungsberatung erlebe ich es mit, wie Frauen bei sich ankommen und beginnen, ihre Welt selbst zu gestalten, oft neu, in einem neuen Frauenbild zuhause.

Das große Potential macht aber auch Angst.

Frauen haben oft große Angst vor ihrer Kraft. In Lebensbereichen zu verharren, die Leiden fördern, Entfaltung und Erfüllung aber behindern, fällt ihnen oft leichter als rauszusteigen und in ihre wahre Größe als lustvolle Frau zu kommen.

Gesellschaftlich gewachsene Abhängigkeiten machen es Frauen nicht leicht, sich Frauenräume und weibliche Kultur zu schaffen.

Das war nicht immer so. In matriachalen Zeiten, vor der Entstehung des Eingott-Glaubens, gab es eine hohe weibliche Kultur. Zahlreiche Mythen und Funde, Göttinnenfiguren, rot bemalte Gegenstände wie Töpfe und Gefäße mit weiblichen Symbolen, Kalender und Malereien weisen auf eine ursprünglich hohe Bedeutung von weiblicher Weisheit, Körperweisheit, Zyklus und Menstruation hin.

Dann passierte über viele Jahrhunderte eine Umwertung der Frau.

Philosophen, Kirchenmänner und später die Naturwissenschaftler formten in Zusammenarbeit das Bild der Frau und des Frauenkörpers neu.

Die Philosophen werteten die Frauen als minderwertiges Objekt ab.

Die katholische Kirche teilte die Frau in die heilige Maria und die sündige Magdalena. Sie machte den Mann zum Schöpfer, ließ Eva aus der Rippe von Adam gebären und übergab ihr die immerwährende Erbschuld für die sündige, verführerische Sexualität.

Die Naturwissenschaft versuchte, die Abwertung des Weiblichen zu belegen und zu begründen.

Mit den Auswirkungen dieser Entmachtung haben sie noch immer viel zu tun. Sie verwenden ihre Energie heute häufig dafür, dem „vermeintlich männlichen Bild“ (es gibt auch bei Männern Veränderung) der Frau zu entsprechen, machen Diäten, essen und kotzen, schlucken Pillen, unterdrücken ihren Zyklus, fühlen sich für alles schuldig und verantwortlich, schämen sich für ihre weiblichen Organe, lassen sich die Venuslippen, die Brüste und Gebärmütter operieren, spritzen und schmieren das Altern weg, wanken in hochhackigen Schuhen, stöhnen wie im Pornofilm und spielen Orgasmen vor, leiden für und wegen der Männer und kontrollieren sich schließlich gegenseitig.

Das alles bindet ziemlich viel der Energie, die Frauen zur Verfügung haben. Durch vorrangige Orientierung an männlichen Werten wird Frauensolidarität verhindert und Wertschätzung wie Selbstliebe immer wieder destruktiv gemindert. Dieser Teufelskreis an Beengung und Zerstörung von Weiblichkeit ist absolut ungesund. Er kann Beschwerden und Erkrankungen wie PMS, Regelkrämpfe, Myome, Zysten, Endometriose, Hormonprobleme, Ängste, Depressionen, Masochistischem, chronischem Leiden und Ausharren in frauenfeindlichen Bereichen mitbegründen.

Es ist hier leider über viele Jahre eine Umkehrung der Werte passiert. Frauen wurden entmachtet, in ein weiblich-masochistisches Rollenbild gepresst und in ihrer Identität stark eingeschränkt.

Frauen tragen diese Entmachtung und Entfremdung aber auch mit, sind sozusagen Opfer und Täterinnen zugleich. Sie haben zu wenig Platz, nehmen sich ihn aber auch nicht.

Heilungswege haben u.a. damit zu tun, aus der Opferrolle rauszusteigen und in die Täterinnen rolle in einem anderen Sinn einzusteigen: Eine Täterin im Sinn von Eigenmacht und Eigenverantwortung kümmert sich ihre Bedürfnisse, sorgt für sich und die eigene, heilsame Weiterentwicklung!

Ich beobachte schon seit geraumer Zeit, dass Frauen sich verstärkt auf den Weg machen, auf ihren persönlichen, aber auch auf einen kollektiven Heilungsweg. Wir leben in einer Zeit, in der das geprägte Frauenbild einerseits noch mehr Auswüchse zeigt (Abschaffung der Menstruation mit Hormonen, freiwillige kosmetische Beschneidung der weiblichen Organe...), andererseits aber ein neues, selbstbestimmtes, lustvolles Frausein sich ausbreitet.

Ich erlebe nicht nur in meiner Beratungstätigkeit viele Frauen, die sich auf den Weg machen, sich selbst neu zu entdecken und der Fremdbestimmung ade zu sagen. Frauen, die sich ihren Raum nehmen, um der Weiblichkeit den Rahmen zu bieten, sich gut entfalten zu können.

Im gesunden Coaching darf ich viele Frauen begleiten, die ihre Visionen und Wünsche (berufliche Veränderung, Kinderwunsch, Partnerschaft, Kreativität und Sexualität u.a.) in Abstimmung mit ihrem Körper und ihren intuitiven Kräften hinterfragen bzw. wahr werden lassen. Sie schauen sich ganz genau an, was für sie gut und gesund ist.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen, dass sie den Mut haben, ihren Raum und ihr heilsames Potential zu erweitern und soweit zu öffnen, dass Frauenräume sich treffen und gemeinsam wachsen können.

**Autorin:** Mag. Gabriele Pröll, Frauenforscherin, Trainerin für Wirtschafts-und Sozialkompetenz, Lebens- und Sozialberaterin, Buchautorin von „Das Geheimnis der Menstruation“ und „Meine Tage“, Beraterin zur Selbstheilung nach Methode Wildwuchs und gesundes Coaching, [www.pröll.info](http://www.pröll.info)