

Die glückliche Gebärmutter Mehr als ein Organ

Die Gebärmutter wurde und wird in vielen Kulturen als weibliches Zentrum und Quelle schöpferischer Kraft beschrieben. **Gabriele Pröll** beschäftigt sich seit vielen Jahren mit diesem Thema. Sie ist davon überzeugt, dass Frauen, die sich mit ihrer Gebärmutter verbinden, wieder in Kontakt mit ihrer Urkraft kommen.

Was ist die Urkraft der Gebärmutter?

Sie ist neben dem Kaumuskel **einer der stärksten Muskeln** im Körper. Sie vergrößert sich während einer Schwangerschaft auf das **30-fache**. Jeden Monat häutet sie sich bei jeder Frau in der fruchtbaren Phase ihres Lebens. Dabei baut sie das Endometrium, die innerste von drei Schichten, auf und gibt sie mit der Blutung wieder ab. Frauen bluten ca. 400mal, das sind sechs bis sieben Jahre ihres Lebens. Die Gebärmutter gibt jedes Mal ca. 60 ml Blut ab, wobei ein großer Teil davon aus Schleimhaut besteht. Bis zur Blutung wird sie dicker und nimmt mit der Blutung wieder ab. Sie ist ca. sieben Zentimeter lang, fünf Zentimeter breit, zwei bis drei Zentimeter dick und wiegt 30 bis 120 Gramm. Größe und Gewicht können jedoch erheblich schwanken.

Wenn ich im Internet das Wort „Gebärmutter“ eingebe, erscheinen fast ausschließlich Informationen über Gebärmutterhalskrebs und Hysterektomie. Das

Gleiche gilt für die Recherche beim Gesundheitsministerium oder bei „seriösen“ Plattformen für Gesundheitsinformation. Beim Stichwort „Brust“ im Google ist es noch schlimmer, da geht es fast nur noch um Krebs. Es wird Angst gemacht, das Bild der „Krankheit Frau“ wird dadurch verstärkt und spiegelt unsere Haltung wieder, dass wir uns nur informieren, wenn etwas nicht stimmt. Über das Wunder und das unglaubliche Potential der „Gebärmutter“ ist da nichts zu finden.

Mehr als ein Organ

Die Gebärmutter wurde in alten Kulturen hoch verehrt und als **selbstständiges Wesen** bezeichnet. Über dieses Wesen gab es viele Gerüchte und Theorien. Im Mittelalter hingen z.B. in Badestuben Holzschnitte, auf Märkten wurden bunte, anatomische Bilderbogen feilgeboten und Schmerzen im Unterleib wurden der „Gebärmutterkröte“ zugeordnet, die herumkriecht und beißt. Die Kröte hat nicht

nur in Märchen eine besondere Bedeutung, sie wurde schon im alten Ägypten mit der Gebärmutter in Verbindung gebracht. Bis in die Neuzeit opferten Frauen sogenannte „Votivkröten“ bei Kinderwunsch oder Beschwerden. In Märchen und Mythen kommt die Gebärmutter als wildes Tier, als magisches Gefäß oder als Quelle vor.

Neben der mythologischen Bedeutung gilt die Gebärmutter noch immer als **Organ der sexuellen Lust**, reichen doch die Orgasmuswellen bis in ihr Innerstes hinein. Sie wurde mit wilden Tieren verglichen, die im ekstatischen Lustrausch ihren Mund öffnen und den Samen verschlingen. Sie produziert auch den Zervixschleim, der Gebärmutterhals und Vagina feucht und gesund hält¹.

Die Gebärmutter wird als **spiritueller Ort** ursprünglich mit dem heiligen Gral und dem Kelch mit dem Blut Christi bzw. der heiligen Wandlung in Verbindung gebracht². Die heilige Wandlung in der Frau

ist die monatliche Blutung, ihr Zyklus ein wiederkehrender Zyklus von Werden und Vergehen. Die Gebärmutter ist das einzige Organ, in dem Leben entstehen und wachsen kann. Durch sie fließt universelle, weibliche Schöpferkraft und durch sie kommen wir wieder in Verbindung mit unserer weiblichen „Urmutter“, die einst alles Leben geboren hat.

Weibliche Spiritualität ist **der Erde zugeban**, die in ganz Europa als nährenden Mutter verehrt wurde, weil aus ihr alles Leben kommt und wieder zu ihr zurückkehrt. Daher wurde die Verbindung zwischen Gebärmutter und Erdmutter zelebriert. Höhlen galten früher als Schoss der Mutter Erde und Brunnen im Zentrum eines Ortes waren Orte der Fruchtbarkeit und Ruhe³.

„Mann“ musste ihr Herr werden

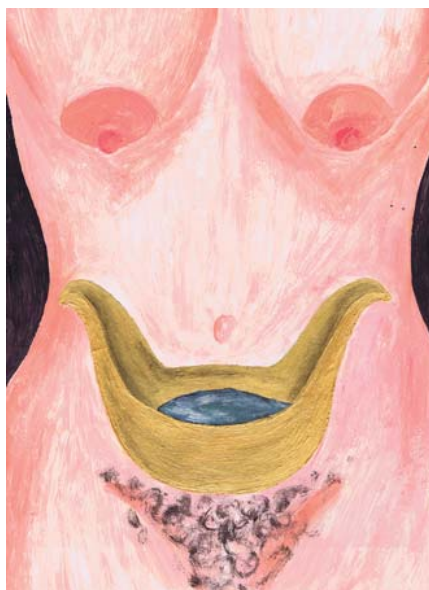
Wenn wir uns diese Größe und Eigenmacht vor Augen führen, ist es kein Wunder, dass die Gebärmutter eine Bedrohung für Männer darstellte, was den **Gebär- und Menstruationsneid** schürte. So wurde die Gebärmutter im Laufe der Geschichte von Philosophen, Kirchenmännern, Märchenerzählern, Medizinern und Politikern Schritt für Schritt abgewertet, mit Schuld und Scham besetzt und schließlich gynäkologisch zugerichtet bzw. mit Vorliebe entfernt.

Die Frau wurde zum hysterischen Wesen, zum „Hausdrachen“ und zum kranken Geschlecht. Die Gestaltung der weiblichen Lebensübergänge, ob Geburt, Pubertät, Wechseljahre oder das Sterben wanderten von der weiblichen Kompetenz schrittweise zur vorwiegend männlichen Medizin. Das heutige Geburtssystem mit dem streng regulierten Hebammenwesen ist ein gutes Beispiel dafür.

Die Auswirkung der Abwertung

Die jahrtausendealte, chronische Abwertung des Weiblichen sitzt tief und wirkt bis heute. Um die Gebärmutter 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 machen Frauen Probleme. Schauen wir uns einmal sogenannte „Abflussstörungen“ oder besser „Flussstörungen“ an. In einer 2017 durchgeführten österreichischen Umfrage gaben 88% der jungen Mädchen an, unter **Menstruationsbeschwerden** zu leiden. 60% der Be-



fragten hatten eine negative Einstellung zu ihrer Menstruation⁴.

Die Kaiserschnittrate hat sich innerhalb der letzten 15 Jahre auf 30% mehr als verdoppelt⁵. Endometriose ist eine sich ausbreitende, chronische Krankheit, von der eine von zehn Frauen betroffen ist⁶. Jede achte Frau leidet an Brustkrebs⁷, 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 Gebärmutterentzündung auch die Hauptindikation für eine Hysterektomie dar⁸.

Etwa die Hälfte der **Hysterektomien** erfolgt bei Frauen zwischen 40 und 49 Jahren. Einige Ärzte vertreten die Meinung, dass Frauen in diesem Alter ihre Gebärmutter „eh nicht mehr brauchen“. In den vergangenen Jahren ging die Zahl zurück; nun hat nur noch jede siebte statt jede sechste Frau zwischen 18 und 79 Jahren keine Gebärmutter mehr. Das liegt einerseits daran, dass Frauen alternative Wege suchen, um ihre Gebärmutter zu erhalten. Andererseits gibt es eine große Palette an organerhaltenden modernen Therapieoptionen⁹.

Zum **unerfüllten Kinderwunsch** gibt es unterschiedliche Zahlen mit großer Spannweite. Zwischen 10 und 15 Prozent aller Paare sind dem Kinderwunsch Zentrum der Kepleruniversität Linz zufolge in Österreich ungewollt kinderlos¹⁰. 2017 kamen laut Statistik Austria 87.630 Babys zur Welt, 2600 davon durch fortpflanzungsmedizinische Maßnahmen¹¹. Die Fortpflanzungsmedizin ist ein rasch wachsender, meines Erachtens sehr pro-

blematischer Bereich, deren Folgen noch nicht absehbar sind. Die Auswirkungen von Kaiserschnitt, neuen Reproduktionstechniken wie IVF, Einfrieren von Eiern, Leihmüttern aus Billigländern werden uns und vor allem die betroffenen Kinder noch sehr beschäftigen.

Nicht nur die natürliche Fruchtbarkeit, sondern die **Sexualität** ist in unserer Leistungsgesellschaft rückläufig und mit Stress verbunden. Laut einer Studie zum Sexualleben der Österreicher*innen von 2017 kommen lediglich drei von zehn Frauen regelmäßig, 30% beim Geschlechtsverkehr nie zu einem Orgasmus¹².

Diese Zahlen verdeutlichen eine kollektiv gemachte Irritation von Weiblichkeit, wo sich von kulturhistorische und persönliche Geschichte treffen¹³.

Den Körper wieder bewohnen

Die Frauengeschichte spiegelt sich 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 körperliche 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.

Wie innen, so außen

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. Frauen in Heilungsprozessen kreieren sich Schutzräume und Heilungsorte, nehmen sich in Beziehungen Raum, erweitern ihr Umfeld, gehen öfter in die Natur oder verreisen. Sie widersetzen sich zunehmend dem Verbot, wäh-



rend der Blutung keine Tempel betreten zu dürfen und als Frau aus öffentlichen Räumen verbannt zu werden.

Wenn wir uns vorstellen, dass unser Körper wie ein Haus ist, in dem wir wohnen, dann ist unser Schoßraum unsere weibliche Basis. Wenn die Basis stimmt, ist das ganze Haus stabil und wir können uns darin sicher und wohl fühlen. Geben wir unserer Basis genug Raum, wird auch unser Kopf ruhiger und klarer und wir lassen wir uns viel mehr von unserem inneren Spürsinn und unserer Leibweisheit lenken.

Die Weisheit des Leibes

Leibweisheit bzw. Leibphilosophie ist die ursprüngliche, weibliche Form der Philosophie und kommt von der Göttin Sophia. 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.“¹⁴ Die Philosophin Barbara Duden geht davon aus, dass nicht das Denken, sondern der innere Tastsinn das entscheidende, identitätsstiftende Element ist.¹⁵

Viele Frauen haben mehr Angst vor ihrer Kraft als vor dem Leiden. Unsere Kraft sitzt im Unterleib. Dieser wird oft als das namenlose „Da unten“, als fremd, bedrohlich, unberechenbar und grauslich, wie ein modriger, verwahrloster, vergessener oder versperrter Keller beschrieben, die Vagina als ekelig, die Menstruation als unnötig, lästig und schmerzhaft. „Da unten“ wächst irgendwas wie z.B. Zysten, Myome oder Endometriose-Gewebe, das da nicht hingehört, da entstehen Schmerzen, Krämpfe und ein übler Geruch.

Den Unterleib wieder anzunehmen, bedeutet tatsächlich, sich auf den Weg in die eigene „Unterwelt“ zu machen, die dunkle Seite ans Licht zu bringen. Das erfordert Mut und die Bereitschaft, sich auf

Unbekanntes einzulassen. Wenn es Frauen gelingt, die eigene Tiefe zu ergründen, 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 Tun wieder mit Hingabe. Sie lernen, mit ihren dunklen Seiten umzugehen, werden konflikt- und durchsetzungsfähiger und bekommen Ecken und Kanten.

Inneres Sehen

Frauen, die sich **auf einen Selbstheilungsprozess einlassen**, erkunden in der Entspannung ihren Unterleib und entdecken dadurch meist ganz neue Seiten in sich. Im Kontakt mit ihrer Gebärmutter erkennen sie oft, dass da gar keine oder eine konflikthafte Verbindung besteht. Beziehung wird aufgebaut und oft entstehen ganz eigenwillige Verbindungen. Der Kontakt mit dem Körper und innere Bilder weisen den Weg. Die Arbeit mit inneren Bildern ist ein uraltes, vörsprachliches Instrument, das aktuell von den Neurowissenschaften intensiv erforscht und ihrer Wirksamkeit bestätigt wird.¹⁶

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass bei der Heilung von Unterleibsbeschwerden ein **Wiederherstellen von Verbundenheit** auf körperlicher, persönlicher und kollektiver Ebene möglich wird.¹⁷ Das bedeutet, dass Frauen, die mit sich und ihrem Schoßraum verbunden sind, auch Verbundenheit mit anderen Frauen, mit der Mutter Erde und all ihren Wesen und mit weiblicher Göttlichkeit empfinden können. Dieser kollektive Prozess passiert gerade weltweit. Frauen ent-

decken ihre Weiblichkeit wieder, verbinden und ermächtigen sich und richten sich auf.

Das Erwachen einer neuen Weiblichkeit ist aus meiner Sicht ein dringlicher, hochpolitischer Akt für das Leben auf unserer Erde!

Quellen & Literatur:

1. Pröll, G (2004). Das Geheimnis der Menstruation. München: Goldmann, 37
2. Pröll G (2013). Innere Bilder in Selbstheilungsprozessen. Diss. Univ. Wien, 63ff
3. ebd.
4. <https://erdbeerwoche.com/meine-regel/tabu/>
5. <https://bit.ly/2VwZ7Uf>
6. <https://www.eva-info.at/was-ist-endometriose/>
7. www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190318_OTS_0126/brustkrebs-kongress-in-wien-langzeitstudie-belegt-erfolg-von-intraoperativer-radio-therapie-bild
8. <https://www.barmherzige-brueder.at/site/wien/aerztezuweiser/myomzentrum>
9. https://www.rettet-die-gebaermutter.de/pm_hysterektomie_2018
10. <https://bit.ly/2HUFxcw>
11. <https://bit.ly/2vgywQf>
12. www.news.at/a/oesterreicher-sexleben-8634458
13. Mehr über die Kulturgeschichte der Gebärmutter und die Auswirkungen auf uns Frauen heute kann in meiner Dissertation nachgelesen werden.
14. Stopczyk-Pfundstein, A (2003). Sophias Leib-der Körper als Quelle der Weisheit. BoD, 188
15. Vgl. Pröll 2014: 23
16. ebd.: 111ff
17. ebd.: 265ff

Bildnachweis: Gemalte Bilder von Klientinnen anonymisiert zur Verfügung gestellt

Dr. phil. Mag. Gabriele Pröll



Frauenforschung und Schoßraumarbeit, Lebens- und Selbstheilungsberatung, Supervision, Berufscoaching, Organisationsberatung, Goaching® - Beratung im Gehen und in der Natur.

www.proell.info oder www.gabrieleproell.at



Bücher:

u.a.

„Die glückliche Gebärmutter“

2014