

## Frauenkörper.Frauenweisheit

### Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können

von Christiane Northrup

*Sich selbst zu heilen ist ein sehr persönlicher und individueller Prozess. Selbstheilung erfordert eine persönliche Abrüstung, die Weigerung, weiter Krieg gegen einen Teil des eigenen Körpers zu führen, der versucht, einem etwas mitzuteilen. [Northrup, p. 711]*

Es ist schwierig für mich, dieses Buch *kurz* zusammenzufassen. Auf mehr als 700 Seiten bringt die Gynäkologin der Leserin (und ggf. auch dem Leser) den weiblichen Körper, dessen Botschaften, die Einflüsse des bestehenden Gesellschaft-Systems und Wege zur Selbstheilung näher. Ein großer Bogen, der so viele unterschiedliche Aspekte zusammenträgt! Diese breite Palette an Themen, die alle vom roten Faden der Heilung des Weiblichen verbunden sind, werde ich durch Zitate illustrieren und durch sehr kurze Zwischentexte verständlicher machen.

Bereits im Vorwort kommt Northrup zur Sache, zu ihrem Anliegen.

Eine neue **Sichtweise des Körpers** und der eigenen Person ist oft der erste Schritt nicht nur zur physischen, sondern zur psychischen, emotionalen und spirituellen Heilung. [...] Da aber die Krankheiten von Frauen auch durch unsere Kultur bedingt sind, in der Frauen dazu erzogen werden, die eigenen Bedürfnisse hinter die der anderen zurückzustellen, müssen wir unser Denken wie unser Leben radikal verändern, wenn wir gesund werden und gesund bleiben wollen. [p.21]

An erster Stelle geht es mir um Informationen über das "Innere" von Frauen. [...] Ich möchte die leise, kluge Stimme der **Intuition**, des eigenen Körpers wecken, die wir dank unserer Gesellschaft mit ihren Krankheiten, Fehlinformationen und Fehlfunktionen zu ignorieren gelernt haben. Heute entwickeln Frauen in der ganzen Welt neue Vorstellungen von weiblicher Gesundheit und weiblichem Wohlbefinden – und von weiblicher Identität. Kern dieser Vorstellungen ist, dass wir dem vertrauen, was wir "in unseren Knochen" spüren: dass der Körper unser Verbündeter ist und uns immer die Richtung weist, in die wir gehen müssen. [p.24]

Im ersten Teil ihres umfassenden Werkes beschreibt Christiane Northrup unter dem Titel "Von der äußeren Kontrolle zur inneren Stimme" das derzeit bestehende System – sie nennt es Suchtsystem – und den Einfluss der patriarchalen Einstellung auf den weiblichen Körper. Bereits hier ruft die Ärztin dazu auf, die Autorität über den eigenen Körper zurück zu gewinnen, der inneren Stimme zu folgen und voll Zuversicht an sich selbst zu glauben. Den Körper und dessen Symptome sieht Northrup als Teil der inneren Stimme.

Es ist sehr tröstlich zu lesen, dass selbst die Autorin tief drinnen im Suchtverhalten des patriarchalen Systems verhaftet war – sie arbeitete nach der Geburt ihrer ersten Tochter sofort wieder als Assistenzärztin, bis ihre Brustentzündung so sehr eskalierte, dass sie operiert werden musste. Dieses Erlebnis war einer der Wendepunkte in Northrups Leben, an dem sie die Leserin immer wieder teilhaben lässt.

Anne Wilson Schaef schreibt: "Alles kann **süchtig** machen, Substanzen (zum Beispiel Alkohol) genauso wie Prozesse (zum Beispiel Arbeit), weil es bei der Sucht darum geht, einen Puffer zwischen sich und die Wahrnehmung der eigenen Gefühle zu schieben. Mit der Betäubung durch die Sucht wird der Kontakt zum eigenen Wissen und Fühlen verhindert." [p.30]

Körper und Geist zahlen einen hohen Preis, wenn wir uns diese **kulturell erworbenen Gewohnheiten** nicht bewusst machen. Sie verhindern den Kontakt zur inneren Stimme zu den Gefühlen und halten uns so in einem schmerzhaften Zustand, der sich mit zunehmender Verleugnung nur verstärkt. [p.37]

Mittlerweile weiß ich, wie **Gesundheit** aussieht und wo sie anfängt: mit der Liebe zum Körper. [p.49]

Krankheiten wollen uns oft auf etwas aufmerksam machen und auf die richtige Spur bringen. [...] Die wirkliche Heilung beginnt, wenn wir den Körper und seine **Botschaften** ernst nehmen und aufhören, uns als Opfer zu begreifen. [...] Wenn wir uns öffnen, können wir aus dem ganzen Leben, aus dem inneren Selbst und aus all dem lernen, womit wir verbunden sind. [p. 69f]

Die **innere Stimme** ist ein Wegweiser, der die Richtung zur größtmöglichen Erfüllung des individuellen Lebens vorgibt. [...] Sobald man das ansteuert, was das Leben wirklich erfüllt und fördert, setzt Heilung ein, unabhängig vom augenblicklichen Gesundheitszustand. [...] Kontakt zur inneren Stimme bedeutet, mit dem *ganzen* Wesen zu leben: mit Verstand, Körper, Psyche und Geist. [p.72ff]

Das Fundament für **das weibliche Selbstwertgefühl** [drittes Chakra] sind die Gefühle, Erinnerungen und Einsichten, die im Energiefeld des ersten und zweiten Chakras gespeichert sind. Ein hohes Selbstwertgefühl ist abhängig vom Gefühl der Geborgenheit (erstes Chakra) und von Beziehungen, die von wechselseitiger Achtung und Unterstützung geprägt sind (zweites Chakra). [p. 102]

Die Beziehung zwischen dem zweiten und dem vierten **Chakra** ist eine ganz besondere. Die Gebärmutter wird manchmal als "unteres Herz" und das Herz in der Brust als "oberes Herz" bezeichnet. Eine Frau, deren unteres Herz [...] verschlossen ist, kann auch ihr oberes Herz nicht wirklich öffnen. [p. 111]

Den zweiten Teil – "Die Anatomie weiblichen Wissens" – habe ich nicht in jedem Detail gelesen: Northrup geht auf die weiblichen Organe und viele möglichen Erkrankungen dieser Organe ein. Spannend ist in jedem Abschnitt "Die kulturelle Überlieferung" zum betreffenden Organ. Hier wurde mir immer wieder klar, wie tief innen drinnen wir unsere Einstellungen zum Körper vergraben haben, und wie wichtig es ist, sich dieser Einstellungen bewusst zu werden und sie ggf. zu ändern.

Dieser zweite Teil zieht einen großen körperbezogenen Bogen: Menstruationszyklus, Gebärmutter, Eierstöcke, Erotik, vaginaler Bereich, Brust, Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und Geburt, Mutterschaft, Wechseljahre.

**Der weibliche Zyklus** reguliert aber auch die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und die Kreativität. In der Phase vom Beginn der Blutung bis zum Eisprung reift ein Ei heran; [...] Viele Frauen sind in dieser Phase in "Höchstform": Sie erleben einen Energieanstieg, der nach außen gerichtet ist, sind voller Enthusiasmus und Pläne. In der Mitte des Zyklus steigt die Sensibilität für andere und für neue Ideen – es ist die Phase der "Fruchtbarkeit". [...] In der Lutealphase zwischen dem Eisprung und dem Beginn der Menstruation sind Frauen am stärksten mit ihrer inneren Stimme in Kontakt und spüren am deutlichsten, was in ihrem Leben falsch läuft. [...] Die hormonelle und emotionale Heilung von Frauen beginnt, wenn sie den Menstruationszyklus als Bestandteil der inneren Stimme akzeptieren. [...] Die negative und degradierende Einstellung zum Menstruationszyklus war neben Gewalt und Furcht das wirksamste Mittel, mit dem unsere Kultur Frauen in Schach gehalten hat. [p. 122ff]

Ich glaube, Frauen mit **PMS** müssen sich mit den physischen, psychischen und spirituellen Bereichen befassen, damit sie sich wieder ganz fühlen, wieder zur vollen Menschlichkeit zurückfinden können, mit anderen Worten, zur Integrität. [p.156]

Auf der Energieebene ist die **Gebärmutter** mit dem tiefen Selbstgefühl von Frauen und ihrer inneren Welt verbunden. Sie ist ein Symbol für ihre Träume und für das Selbst, das sie "gebären" möchten. [p.182]

Die **Eierstöcke** repräsentieren die tiefste und individuellste Kreativität, das Potential, das nur durch uns in die Welt gesetzt werden kann. [p. 221]

Wichtig für die Heilung war vor allem meine Einsicht, dass ich meine **Weiblichkeit** verraten und mich mit dem Männlichen verbunden hatte. Das war bei mir ein durchgängiges Muster gewesen und hatte dazu geführt, dass ich mich bis dahin nicht dem Sein, sondern dem Tun, nicht dem Fühlen, sondern dem Denken, nicht der Innen-, sondern der Außenwelt verschrieben hatte. [p.235]

Bei den meisten Frauen ist das sexuelle Begehren direkt an die Qualität ihrer Beziehung zum Partner gebunden. **Sex** ist eine Form von nonverbaler Kommunikation, und deshalb ist ein Gedankenaustausch für Frauen wie für Männer sexuell erregend – die Qualität des Sexuallebens ist direkt an die Qualität der Kommunikation gebunden. [p. 257]

Frauen könnten ihre **Brüste** ganz anders schätzen, wenn sie wüssten, dass ihre innere Stimme ihnen mit Hilfe der Symptome in den Brüsten raten will, mehr Zeit und Energie für sich selbst aufzubringen. [p. 332]

Wir behandeln die **Fruchtbarkeit** oft als Krankheit, aber sie ist ein Teil des Menschen. [...] Es ist eine spirituelle Sache. [...] Nach meiner Erfahrung aber kommt es trotz aller wissenschaftlichen Informationen immer wieder vor, dass eine Seele, die geboren werden soll, auch zur Welt kommt – unabhängig davon, was Sie tun oder lassen. [p. 387]

Auf einer sehr tiefen Ebene haben alle Menschen eine ehrfürchtige Scheu vor der **Macht schwangerer Frauen**. Aber unsere Kultur betont diese Macht nicht, sondern konzentriert sich in der klassischen patriarchalischen Umkehrung auf die Ängste, die diese Macht mit sich bringt. Schwangere Frauen sind emotional durchlässiger und stärker mit ihrer Intuition in Kontakt als sonst, und deshalb sind sie auch verletzbarer. Sie greifen alle kollektiven Ängste ihrer Umgebung auf. [p.423]

Für viele Frauen ist die **Geburt** eines Kindes die erste Erfahrung der Verbundenheit mit anderen Frauen und ihrer großen Kreativität. Sie besitzt das Potential, unser Selbstverständnis zu ändern. [p.458]

Uns selbst zu **bemuttern** verlangt sehr viel Mut, und ich möchte Sie auffordern, es um Ihrer Gesundheit willen einmal auszuprobieren. [p.474]

Unsere Kultur ist dringender als je zuvor darauf angewiesen, dass Frauen in den **Wechseljahren** tief in sich hineinhören und das, was sie dort fühlen, ans Licht bringen. Wir können es uns nicht weiter leisten, in unserer Gesellschaft das Wissen der Weisen Frauen einfach zu ignorieren. [p. 523]

Der dritte Teil trägt den Titel "Möglichkeiten der Heilung: Stellen Sie Ihr persönliches Programm auf". Auch hier wird Northrups Bandbreite deutlich: Sie schreibt über "konventionelle" Behandlungen genauso wie über alternative Methoden. Ihr ist immer die Verbindung von Körper, Geist und Seele ein Anliegen. Die Wechselwirkungen beschreibt sie immer und immer wieder. Die letzten 20 Seiten des Buches stellen meiner Meinung nach den Höhepunkt des ganzen Buches dar: "Uns selbst heilen – unsere Welt heilen".

### Schritte zur Heilung

1. sich über die eigene Geschichte klar werden
  2. die eigenen Überzeugungen erkennen
  3. die Gefühle schätzen lernen und freisetzen
  4. auf den Körper hören lernen
  5. den Körper respektieren lernen
  6. eine höhere Macht oder die innere Weisheit anerkennen
  7. den eigenen Verstand anerkennen
  8. sich Hilfe holen
  9. mit dem Körper arbeiten
  10. Informationen sammeln
  11. verzeihen
  12. das Leben aktiv gestalten
- [p. 593]

Unsere Erinnerungen sind im Körper gespeichert. [...] Auf einer bestimmten Ebene haben wir alles und jeden – **das Kollektive** – in unseren Zellen gespeichert. [...] Unsere Körper bergen Informationen, die über das, was wir mit dem Verstand fassen können, hinausgehen. Wir sind viel mehr, als wir zu sein glauben. [p.697ff]

Das Schweigen zu brechen erfordert Mut. Ich kenne keine Frau, die ihre innere Kraftquelle angezapft hat, ohne vorher durch einen beinahe stofflichen Schleier der Angst gegangen zu sein, oft mit dem Gefühl, als wäre ihr Leben bedroht, wenn sie die Wahrheit sagen würde. [...] Ich kenne keine andere Methode mit dieser Angst umzugehen, als mit Hilfe anderer Frauen hindurchzugehen, die sie ebenfalls erlebt haben und auf der anderen Seite herausgekommen sind. Millionen von Heilerinnen und weisen Frauen und von Männern, die auf ihrer Seite waren, wurden getötet, weil sie die Wahrheit sagten. Angesichts der kollektiven Geschichte der Frauen ist es kein Wunder, dass wir Angst haben. [...] Es ist ein sehr wichtiger Schritt in Richtung Heilung, wenn wir unsere kollektive Angst erfahren. [p. 702]

Es schien bislang, als hätten wir in unserer Eigenschaft als Frauen nur zwei Möglichkeiten: entweder den Autoritäten zu folgen und sie damit zu unterstützen – oder sie zu bekämpfen und damit ebenso zu unterstützen. In beiden Fällen sind wir Verlierer. Zum Glück gibt es eine dritte Alternative: Wir können ganz einfach wir selbst sein. Wir können herausfinden, was wichtig für uns ist, und es auch tun. [...] Wenn eine Frau ihre Arbeit als "politisch" bezeichnet, vor allem, wenn es dabei um den weiblichen Körper und um andere "Frauensachen" geht, ist das ein Akt der Stärke. [p.705]

Es gehört Mut dazu, sich selbst und den eigenen Körper respektieren zu lernen, ganz gleich, wie sehr man verletzt worden ist, ganz gleich, wie viel man jetzt gerade wiegt, ganz gleich, wen man geheiratet hat oder ob man lesbisch oder heterosexuell ist. [p. 711]

Und Christiane Northrup endet mit folgendem Aufruf:

Entschließen Sie sich, Ihre Träume zu leben – von Tag zu Tag. Das ist der Prozess, der erforderlich ist, um unsere Familien, unsere Gesellschaft und unseren Planeten zu heilen. [p.711]

Trotz der mehr als 700 Seiten habe ich dieses Buch verschlungen. Ich habe es genossen, es hat mir die Augen geöffnet, mir sind einige Lichter aufgegangen. Ich fühle mich nun ganz anderes – viel besser – in meinem eigenen Körper. Ich fühle mich in der ersten Stufe des weiblichen Wissens eingeführt. Die erste Lektionen Frauenweisheit finden Sie sicher in diesem Buch! ☺

Resumee: Sehr empfehlenswertes Buch. Ein Muss für alle Frauen, die ihr Frau-Sein achten und feiern möchten.

Achtung, Nebenwirkung: Ihr Leben wird sich ändern! Zumindest Ihre Einstellung dazu! ☺

---

Christiane Northrup  
Frauenkörper.Frauenweisheit  
Wie Frauen ihre ursprüngliche  
Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können  
Überarbeitete Neuauflage © 1998, 1994  
Verlag Zabert Sandmann, München  
ISBN 3-932023-22-6

Ulrike Feichtinger  
10. Oktober 2006