

1) Impuls zu einem Spaziergang

Vor ein paar Tagen hat mir Anne Tscharmann im Rahmen unserer Frauengruppe «Frauen-Leben-Viel-falt» die Anleitung zu einer interessanten Naturübung zukommen lassen, die ich dir gern weitergebe:

«Nimm dir mind. 45 Min. bis 1 1/2 Stunden Zeit dafür. Geh in die Natur oder, wenn das schwierig ist, dann geh einfach in der Stadt spazieren.

Wähle dir eine Schwelle, halte inne und bitte um Kontakt mit dem Mädchen, das du warst, als du körperlich zur Frau geworden bist, als du das erste Mal geblutet hast.

Geh mit diesem Mädchen und lass dir erzählen, wie es ihr damals ergangen ist, spüre sie neben dir, nimm sie auf deine Art wahr, vielleicht magst du Fragen stellen, vielleicht kommen Impulse von ihr für den gemeinsamen Weg...

Sei auch aufmerksam, wie euer Weg ist, was sonst noch um euch passiert und vielleicht in eure Geschichte passt. Bedanke dich am Ende für den Spaziergang und lasse das Mädchen bei einer Schwelle wieder zurück und geh in deinen Alltag. Vielleicht magst du dir dazu etwas aufschreiben, zeichnen...»

Viel Spass und Offenheit für das was euch begegnet!

Barbara Lee-Paul

Mehr über Annes Arbeit:
www.maeterra.at

Als ich zu bluten begann

Ein Spaziergang mit dem jungen Mädchen, das ich war

Frischer Schnee. Knöcheltief und pulvrig leicht. Ein kalter Tag. Sonne. Es geht schon in den Frühling hinein. Ich nehme den Impuls von Anne Tscharmann¹⁾ auf und gehe auf eine Wanderschaft mit meinem jungen Mädchen, das ich war, als mein Mondblut zu fließen begann.

Leider wurde mein Zustand damals eher als bedauernswerte Situation, als Unwohlsein, als eine schmerzhaft zu akzeptierende Bürde des Frauenlebens, dargestellt. Ich verstehe auch das mitfühlende Bedauern, da sich zwei Tage vor meinem Bluten meine Oma, mit der mich grosse Innigkeit verbindet, aus dem Weltenleben zurückgezogen hat und ins Licht gegangen ist. In ihrem Haus, ein paar Stunden vor der Begräbnisfeier wurde ich zur Frau. Als hätte sie ihr Frauengeheimnis in meine Hände gelegt, zur Stärkung für den Weg, der vor mir liegt. Das alles hat vor 25 Jahren stattgefunden, heute erkenne ich, dass all die Ereignisse so wunderbar verwoben sind und ich fühle mich darin geborgen.

An der Schwelle

Ich halte inne, lade mein junges Mädchen aus jenen Tagen ein und mache mich mit ihm auf den Weg. Ich spüre Freude, es ist da, zart, feinfühlig, ein bisschen verloren. Wir gehen in Stille. Eine angenehme Ruhe breitet sich aus, es tut gut beisammen zu sein. Einander ohne Worte zu begegnen. Das Zarte spricht mich an, erinnert mich daran, mit Wachheit für mich selbst zu sorgen. Mich in dem, was ich an Gemütlichkeit, an Stille und Sanftheit brauche, ernst zu nehmen. Zartheit, die in meinem Leben eher als Schwäche betrachtet wurde, ist eine sinnenfrohe Qualität, der ich in meinem Alltag mehr Raum geben möchte.

Im Gehen fällt mein Blick auf ein Föhrennadel-Paar, das kopfüber im Schnee steckt. Es leuchtet in warmen gold-roten Farbtönen, beschienen von der Morgensonne. Bezaubernd ist sein Schatten, zwei lange, klare Linien, die sich in einem schwungvollen Bogen nach oben hin öffnen. Dieses Bild betrachte ich, höre ich, atme ich.

Der Weg wird steiler, mein Gang wird aufrechter, ich fühle mich würdevoll, ich bin Frau. Eine Erzählung meines Grossvaters fällt mir ein, in der Oma als junge Frau das beste Essen aufs Feld brachte. Sie balancierte einen grossen, schweren Korb auf ihrem Kopf, ihr Gang war leicht und anmutig - die nährende Frau. Ich lache in mich hinein, mir gefällt die Vorstellung, einen grossen Korb mit Nährendem auf meinem Kopf zu balancieren. Ich zwinkere meiner Oma zu und wir kichern alle Drei - die Junge, die Reifende und die Weise. Ein feines Gespann. Wir erreichen einen schönen, offenen Platz in der Höhe. Die Frühlingssonne wärmt mein Gesicht. Ich bin ganz in meinem Element, eins mit der Natur.

Ein wenig später, schlagen wir nichts ahnend einen breiten, abgetretenen Weg ein. Traktorspuren. Rodung. Männerstimmen. Grölendes Lachen. Eine tiefe Erinnerung blitzt durch meinen Körper. Schaudern. Das demütigende Lachen. Was ist das für eine Angst in mir? Ein riesenhaftes Ungetüm, das sich lärmend nähert. Wir machen uns auf und davon. Im Laufschrift. Immer mehr Maschinenspuren, tief und machtvoll in den Schnee gegraben. Rotes, frisches Blut im weissen Schnee. Faszination? Ekel? Eine Mischung? Ein Tier, ein Eichkätzchen, kam unter die Räder. In mir toben Gefühlsstürme, ich werde zwischen Gegenwart und Vergangenheit hin und hergeworfen. Der Lauf der Dinge und gleichzeitiges Aufbegehren. Warum dieses Zerstörerische? Warum die Natur misshandelnd? Das Zarte vernichten? Ich bin verwirrt, unruhig. Was zeigen mir diese Begegnungen? Warum diese unglaublichsten Gegensätze von Schönheit und Grausamkeit? Spiegel des Lebens? Spiegel der Menschlichkeit? Spiegel der Vergangenheit? Spiegel der Gegenwart? Junges Mädchen was meinst du?

Ich suche Trost. Trost auf einem Weg, der mir vertraut ist, und ich gehe im wahren Sinn des Wortes meinen Fragen nach. Ich gehe mit meinem jungen Mädchen. In der Bewegung kehren wir zurück zu unserem Sein, zurück zu unserer Ausrichtung... trotz allem - das Zarte ist lebenswert. Das Zarte hat eine feinsinnige Dynamik, die nährend ist, die das Schreckliche, das Gewalttätige heilt. Zeit. Zeit. Zeit. Heilwerden braucht Zeit. Zeit und Zärtlichkeit.

Wir verlassen den Wald, haben inmitten von hügeligen Weingärten freien Blick ins weite Land. Wir bleiben stehen, ruhen, atmen,... ich bedanke mich für die Begleitung, für die Inspiration. Eine Umarmung. Ein Abschied. Ein Zurückkehren. In den neuen Frühling.

Barbara Lee-Paul

Wechseljährig

Frauenheilkunde/Naturheilkunde

Ich habe sehr früh angefangen, mich mit dem Thema Wechseljahren auseinanderzusetzen, mich vorzubereiten, indem ich Bücher darüber las. Jahre zuvor erlebte ich meine Mutter, die verschiedene synthetische Hormone verschrieben bekam, mal männliche, mal weibliche Hormone. Sie hatte viele Nebenwirkungen, körperlicher und psychischer Art.

So blieb mir diese Erfahrung sehr unangenehm in Erinnerung und ich nahm mir fest vor, nie synthetische Hormone einzunehmen! Auch nicht, wenn mir mein damaliger Gynäkolog Hormone wegen ein paar Pickel geben wollte.

In einem Buch der 80er Jahre las ich, dass synthetische Hormone unter anderem Brustkrebs fördern würde, was sich heute offiziell so bestätigen lässt. Meine Mutter bekam Brustkrebs, somit bin ich auch potentiell gefährdet.

Mit 52 kam ich in die Menopause und war immer noch fest entschlossen keine Hormone zu nehmen.

Im Hinblick auf die Wechseljahre hatte ich nach vielen Jahren meinen Gynäkolog verlassen und endlich eine Frauenärztin gesucht, die wenn nötig bereit und fähig war, mich auch mit Naturmedizin zu behandeln. Kein leichtes Unterfangen, in Zürich gab es das fast nicht. Dennoch wurde ich fündig. Wie viel angenehmer die gynäkologische Untersuchung von Frauenhand ist...

So interessierte ich mich immer mehr und mehr für die Naturheilkunde, vor allem in Zusammenhang mit den Wechseljahren. Ich fing an, eine Kartei anzulegen, mich über eine gesunde Ernährung zu informieren, Informationen über Kräutertees und Tinkturen zu sammeln, um zu erfahren, wo all die natürliche Hormone vorhanden sind. Zusätzlich holte ich mir Hilfe bei einer Naturheilerin.

Habe meinem Körper Gutes getan, in dem ich mir mehr Zeit für die Natur genommen habe, gelernt habe, meine Gedanken einfach fallen zu lassen und nur dem Gezwitscher der Vögel zuzuhören, oder zu einer Shiatsu-Therapeutin zu gehen, Qi Gong zu lernen, u.v.m.

Ich bin heute 56 Jahre alt und meine Wechseljahre sind noch nicht ganz vorüber. Bis jetzt habe ich sie eigentlich gut erlebt. Zwar habe ich immer noch zu wenig Oestrogene (trotzt der wunderbaren Yamswurzel-Emulsion mit Lavendelöl, die ich täglich anwende); deswegen werde ich versuchen, das noch mehr mit der Ernährung zu beeinflussen.

In dieser Zeit, in diesem Prozess hinein, habe ich verschiedenes für mich geklärt, bin einerseits auf eine Art «radikaler» geworden, z.B. wenn es nötig war habe ich gelernt meinen Unmut am richtigen Ort zu deponieren und allenfalls meine Konsequenzen zu ziehen, in dem ich Beziehungen/Freundschaften beendete. Andererseits wurde ich viel gelassener; z.B. wurde meine Seele sehr politisch, ich engagiere mich in irgendeiner Form, und wenn es dann nicht in meinem Sinn herauskommt, ärgere ich mich nicht mehr. Bin überzeugt, dass alles im Leben kommt wie es kommen muss, und dass es sicher immer einen Grund dafür gibt. Das heisst für mich, dass ich etwas Grösseres um mich herum fühle, die Schöpfung, die Mutter Erde. Habe gelernt mich selbst noch besser anzunehmen und mich lieb zu haben, so wie ich bin.

Die komplementäre Medizin hat mich in dieser Zeit mit ihrer starken Wirkung oft sehr verblüfft. Klar, es geht schneller, eine Pille zu schlucken als all diese Rituale mit Kräutertees, Tinkurtropfen usw. Ich habe mich gut organisiert und eingerichtet, damit alles auf einen Blick sichtbar und greifbar ist - und es funktioniert!

Wir sollten uns sowieso vermehrt Raum für Rituale nehmen, für unsere Seele, um uns immer wieder zu erneuern !

Angela Rei Buob

Literaturhinweis :

«Frauen-Heilbuch-Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfetipps für eine Ganzheitliche Frauengesundheit», Autorin: Heide Fischer, Nymphenburger-Verlag, ISBN 3-485-01013-8

Wechseljahre

Ich kenne sie nicht
Doch haben bis jetzt
Alle Frauen der Welt sie überlebt.
Mit stoischer Ruhe
Oder weil sie kein Recht hatten
Sich zu beklagen
Erreichten unsere Großmütter
Das Alter
Mit welken Körpern
Aber starken Seelen.
Heute dagegen
Gibt es Bücher zum Thema
Und ab dreißig
Beginnt die Qual
Die Vorahnung der Katastrophe.

Ein Körper ist viel mehr als seine
Hormone.
In den Wechseljahren oder nicht
Eine Frau bleibt eine Frau
Viel mehr als eine Fabrik von Säften
und Eizellen.
Die Regel verlieren heißt nicht, die
Vernunft zu verlieren
Noch die Fähigkeiten.
Kein Grund, sie wie die Schnecke
Ions Haus zu verkriechen
In Erwartung des Todes.
Kommt Traurigkeit auf so ist das
nichts Neues;
Auch die Monatsblutung brachte
Tränen
Und ihr Maß an irrationalen Ärger.
Kein Grund also,
sich abgewertet zu fühlen.
Wirf die Tampons und die Binden
weg.
Entzünde ein Feuer mit ihnen im
Garten.
Entkleide dich.
Tanze den Ritualtanz der Reife.
Und überlebe
Wie wir alle überleben werden.

Gioconda Belli
aus Feuerwerk in meinem Hafen /
Apogee, Peter Hammer Verlag