



GOLDMANN
ARKANA

Dr. med. Christiane Northrup

Frauenkörper Frauenweisheit

Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit
zur Selbstheilung wiederentdecken können

*Aus dem Amerikanischen von
Irmgard Hölscher und Sabine Schulte*



GOLDMANN
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1994 unter dem Titel
„Women's bodies, women's wisdom“ bei Bantam Books, New York.
Die deutsche Erstausgabe erschien 1994 im Zabert Sandmann Verlag, München.



Verlagsgruppe Random House

FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC-zertifizierte Papier *Super Snowbright* liefert

Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2010

© 2010 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1994, 1998 der deutschen Erstausgabe Zabert Sandmann Verlag, München

© 1994, 1998 by Christiane Northrup, M. D.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv: Maria Taglienti / Getty Images

SB * Herstellung: cb

Satz: Stefan Elsberger, Renate Hausdorf, Dorle Matussek

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21908-7

www.arkana-verlag.de

Dieses Buch ist für all die bestimmt, die an die Möglichkeit eines vollen Lebens glauben, unabhängig von gegenwärtigen oder vergangenen Umständen.

Für alle, die wissen, daß Geheimnis, Unsicherheit und Hoffnung zum Alltag gehören.

Für die, die sich nach Gesundheit sehnen und wissen, daß Heilung mehr ist als Medikamente und Techniken.

Dieses Buch ist für alle Ärztinnen, Krankenschwestern, Heilpraktikerinnen, Heilerinnen und Patientinnen bestimmt, die sich offen eingestehen können, wie groß unser Unwissen ist.

Für alle, die wissen, daß es keine vollständige Heilung geben kann, solange das Heilige nicht wieder Eingang in den Alltag findet.

Es ist mit Dankbarkeit den Wissenschaftlerinnen und Heilerinnen aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gewidmet, die den Mut zum Glauben nicht verloren haben und ihn sich trotz der abstumpfenden Wirkungen konventionellen Denkens weiterhin bewahren.

Inhalt

- 13 ***Vorwort zur überarbeiteten Auflage***
Unsere Wahrheit aussprechen
- 17 ***Einführung zur ersten Auflage***
Ärztin, hilf Dir selbst!
- 19 Das Private ist politisch
- 21 »Women to Women«
- 23 Gesundheit schaffen

ERSTER TEIL VON DER ÄUSSEREN KONTROLLE ZUR INNEREN STIMME

1. Kapitel

- 27 ***Der patriarchalische Mythos und das Suchtsystem***
- 27 Die kulturelle Überlieferung
- 29 Suchtverhalten als Konsequenz des patriarchalischen Systems
- 31 Grundlegende Überzeugungen im Suchtsystem
- 36 Die eigene Autorität wiedergewinnen

2. Kapitel

- 50 ***Weibliche Intelligenz und neue Methoden der Heilung***
- 50 Energiefelder und Energiesysteme
- 53 Körper und Geist sind eins: Den »Körpergeist« verstehen
- 56 Weibliche Intelligenz: Denken mit dem Körper
- 60 Einstellungen und Körperwissen
- 66 Heilung contra Symptombeseitigung

3. Kapitel**72 Die innere Stimme**

- 74 Die Sprache des Körpers verstehen
- 78 Die Befreiung der Gefühle: Heilung vergangener Verletzungen
- 79 Träume – das Tor zum Unbewußten
- 80 Intuition und intuitive Diagnose
- 81 Die Mechanismen der inneren Stimme

4. Kapitel**89 Das weibliche Energiesystem**

- 89 Kontinuum von Materie und Energie
- 94 Die Energie der Erde
- 95 Die Chakren
- 98 Die ersten vier Chakren
- 114 Die drei weiteren Chakren

ZWEITER TEIL**DIE ANATOMIE WEIBLICHEN WISSENS****5. Kapitel****119 Der Menstruationszyklus**

- 121 Die weibliche Natur ist zyklisch
- 129 Unser kulturelles Erbe
- 137 Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe)
- 144 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 158 Unregelmäßige Zyklen
- 160 Übermäßige Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut
- 161 Dysfunktionelle Blutungen
- 169 Schwere Blutungen (Menorrhagie)
- 171 Der Bruch mit der Tradition: Die Vorbereitung unserer Töchter

6. Kapitel**177 Die Gebärmutter**

- 177 Die kulturelle Überlieferung
- 180 Die Anatomie der Energie
- 182 Chronische Beckenschmerzen
- 185 Endometriose (Versprengungen der Gebärmutter Schleimhaut)
- 197 Myome

7. Kapitel

- 221 **Die Eierstöcke**
223 Anatomie
227 Eierstockzysten
230 Polyzystisches Ovarialsyndrom
240 Eierstockkrebs

8. Kapitel

- 249 **Wiederaneignung der Erotik**
249 Sexualität gehört zum Leben
256 Der Weg zur eigenen Sexualität
258 Weibliche Sexualität und Natur

9. Kapitel

- 264 **Vulva, Vagina, Gebärmutterhals und Harnwege**
265 Die kulturelle Überlieferung
270 Anatomie
273 Papillomavirus (HPV)
280 Herpes
285 Zervizitis
285 Zervix-Dysplasie (Anomale Befunde beim Zervix-Abstrich)
299 Zervixkarzinom
301 Infektionen der Vagina (Vaginitis)
309 Geschlechtskrankheiten
311 Chronische Schmerzen der Vulva (Vulvodynie)
315 Interstitielle Zystitis
316 Wiederholte Harnwegsinfektionen
320 Stößinkontinenz

10. Kapitel

- 325 **Die Brust**
325 Die kulturelle Überlieferung
328 Anatomie
329 Selbstuntersuchung
332 Gutartige Brustsymptome: Schmerzen, Knoten, Zysten und Absonderungen der Brustwarze
335 Behandlung gutartiger Brustsymptome
342 Mammographie
348 Brustkrebs

- 361 Kosmetische Brustchirurgie
- 368 Die Pflege der Brust

11. Kapitel

- 371 **Fruchtbarkeit**
- 372 Abtreibung
- 381 Bewußte Empfängnis und Empfängnisverhütung
- 395 Das Trauma der Unfruchtbarkeit
- 407 Fehlgeburten
- 414 Adoption
- 416 Fruchtbarkeit als Metapher

12. Kapitel

- 419 **Schwangerschaft und Geburt**
- 420 Die kulturelle Überlieferung: Schwangerschaft
- 425 Die Schwangerschaft als Kraft der Wandlung
- 429 Die kulturelle Überlieferung: Geburt und Entbindung
- 435 Geburtstechniken
- 441 Meine Geschichte
- 448 Geburt als persönliche Ermächtigung

13. Kapitel

- 459 **Mutterschaft: Der Prozeß der Bindung an das Neugeborene**
- 459 Die Bedeutung von frühem Körperkontakt
- 463 Beschneidung
- 465 Fertignahrung contra Muttermilch
- 470 Muttersein im Suchtsystem: Der schwerste Beruf der Welt

14. Kapitel

- 476 **Die Wechseljahre**
- 479 Unser kulturelles Erbe
- 482 Heilung in der Menopause
- 485 Funktion der Nebennieren: Was Frauen wissen sollten
- 491 Verschiedene Formen der Menopause
- 494 Die Frage der Hormonbehandlung
- 497 Hormon-Leitfaden
- 501 Begleiterscheinungen der Menopause
- 502 Hitzewallungen
- 504 Veränderungen der Vagina

-
- 505 Osteoporose
 - 509 Sexualität in den Wechseljahren
 - 512 Haarausfall
 - 513 Stimmungsschwankungen und Depressionen
 - 514 Konzentrationsstörungen
 - 516 Langfristige gesundheitliche Probleme
 - 521 Soll ich die Wechseljahre »behandeln« oder nicht?
 - 522 Während der Wechseljahre für sich selbst sorgen
 - 523 Die Wechseljahre – ein neuer Anfang

DRITTER TEIL

MÖGLICHKEITEN DER HEILUNG: STELLEN SIE IHR PERSÖNLICHES PROGRAMM AUF

15. Kapitel

528 *Zwölf Schritte zur Heilung*

- 528 Erster Schritt: Sich über die eigene Geschichte klarwerden
- 541 Zweiter Schritt: Die eigenen Überzeugungen erkennen
- 553 Dritter Schritt: Die Gefühle schätzenlernen und freisetzen
- 556 Vierter Schritt: Auf den Körper hören lernen
- 559 Fünfter Schritt: Den Körper respektieren lernen
- 562 Sechster Schritt: Eine höhere Macht oder die innere Weisheit anerkennen
- 567 Siebter Schritt: Den eigenen Verstand anerkennen
- 574 Achter Schritt: Sich Hilfe holen
- 579 Neunter Schritt: Mit dem Körper arbeiten
- 580 Zehnter Schritt: Informationen sammeln
- 582 Elfter Schritt: Verzeihen
- 589 Zwölfter Schritt: Das Leben aktiv gestalten

16. Kapitel

594 *Medizinische Betreuung optimal nutzen*

- 594 Die Wahl der richtigen Heilkundigen
- 600 Die sanfte gynäkologische Untersuchung
- 603 Die Wahl der Behandlungsmethode: Von der Operation bis zum Naturreis
- 608 Heilung durch Operation

17. Kapitel**620 *Sich gesund essen***

- 621 Die individuell richtige Ernährung für Körper und Geist
662 Heißhunger auf Zucker, Alkoholismus und die Chemie des Gehirns
665 Weitere häufig gestellte Fragen
668 Ein paar Worte zum Rauchen
673 Wie kann ich meine Familie ernähren?
676 Ernährung – ein lebenslanger Prozeß

18. Kapitel**680 *Die Heilkraft der Bewegung***

- 681 Unser kulturelles Erbe
682 Positive Auswirkungen der Bewegung
684 Verschiedene Möglichkeiten der Bewegung
688 Körperliches Training und Sucht
689 Körperliche Bewegung, Amenorrhoe und Knochenschwund
690 Meine eigene Geschichte: Frieden schließen
692 Ein guter Einstieg

19. Kapitel**695 *Uns selbst heilen – unsere Welt heilen***

- 697 Unsere Mütter: Die Zellen
698 Ein Erinnerungsritual: Brendas Geschichte
701 Die Angst vor unserer schamanischen Vergangenheit überwinden
703 Unsere Träume: Die Träume der Erde
710 Die Welt zu einem sicheren Ort für Frauen machen

Anhang

- 715 Anmerkungen
770 Register

Unsere Wahrheit aussprechen

In den vier Wochen nach dem Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches träumte ich immer wieder, in meinem Schlafzimmer sei jemand, der mich umbringen wolle. Ich wachte fünf Nächte hintereinander schreiend vor Entsetzen auf und erschreckte damit nicht nur mich selbst, sondern auch meine Kinder. Durch diese Träume ließ meine nicht gerade dezente innere Stimme mich wissen, wie sehr die Tatsache, meine Erkenntnisse der Welt mitgeteilt zu haben, einen Teil von mir ängstigte. Wenn ich auch intellektuell durchaus gewußt hatte, daß die Furcht, die viele Frauen in sich tragen, sich wie eine Mauer in ihnen aufbaut, wenn sie es wagen, ihre Wahrheit auszusprechen, war mir doch nicht klar gewesen, wie sehr ich diese Furcht teilte. Ich sah dem jährlichen Gynäkologenkongreß, den ich im Juni 1994, nach Erscheinen des Buches, besuchen wollte, mit Grauen entgegen, weil ich erwartete, die Kollegen und Kolleginnen würden meine Arbeit und mich ablehnen. Bis dahin hatte ich beruflich eine Art Doppelleben geführt: Während ich im Privatbereich meiner Praxis den Patientinnen gesagt hatte, was ich wirklich glaube, hatte ich mich »öffentlich«, also im Krankenhaus oder im Kollegenkreis, doch ein wenig (wenn nicht mehr) zurückgehalten. Ich hatte durch meine medizinische Ausbildung gründlich gelernt, was für meine Kollegen und das Krankenhauspersonal akzeptabel war, und hatte mich deshalb jahrelang auf einem sehr dünnen Seil bewegt. Schon 1980, unmittelbar nach der Geburt meines ersten Kindes und vor dem mündlichen Examen für die Zulassung als Gynäkologin war ich im *East West Journal* (heute *Natural Health*) in einem Artikel über ganzheitliche Gesundheit für Frauen erwähnt worden. Damit in dem Krankenhaus, in dem ich arbeitete, niemand den Artikel in die Finger bekommen konnte, hatte ich eigenhändig alle Exemplare der Zeitschrift an der örtlichen Verkaufsstelle aufgekauft, erfolgreich, wie es schien – jedenfalls wurde ich nie darauf angesprochen. Aber solche Strategien waren 1994 nicht

mehr möglich – das Buch war in zu vielen Exemplaren auf dem Markt! Mir blieb nichts anderes übrig, als meine beiden Seiten zum ersten Mal öffentlich – und vor konventionellen Medizinerinnen – zusammenzubringen.

Die erste Station war die wöchentliche Klinikkonferenz. Ich war erleichtert, daß mich bei meinem Eintritt praktisch niemand auf das Buch ansprach und man mich auch nicht anders behandelte als sonst. Gleichzeitig mußte ich aber auch über diese Lektion in Egozentrik lachen – d. h. über meine Annahme, daß sich meine ganze Umgebung für mich und meine Äußerungen interessiert, obwohl tatsächlich alle mit ihren eigenen Angelegenheiten beschäftigt sind. Am wichtigsten war die Einsicht, daß meine Angst nichts anderes war als eben meine ureigene Angst, und daß es Zeit wurde, sie loszulassen. Aber das war ein schrittweiser Prozeß: Beim ersten Jahrestag des Erscheinens des Buches träumte ich wiederholt, ich würde nackt von einer Videokamera aufgenommen. Ich fühlte mich also immer noch angreifbar, aber immerhin war die Morddrohung verschwunden. Danach haben solche Träume allmählich aufgehört.

Seit 1994 hat man mich zu Vorträgen vor Pflegepersonal und Ärzten im In- und Ausland eingeladen, und überall waren die Reaktionen, ob von Frauen oder von Männern, überwältigend positiv und herzerwärmend. Die Welt ist eindeutig bereit, die Weisheit der Frauen anzunehmen. Die häufigsten Kommentare von Frauen, Männern und vielen Ärzten lauteten sinngemäß: »Tief in mir habe ich immer gewußt, daß es wahr ist, was Sie sagen ... aber ich konnte es nicht in Worte fassen. Und von Ärztinnen oder Ärzten habe ich sowas noch nie gehört.«

Mittlerweile habe ich begriffen, daß die wissenschaftliche Medizin eine sehr starke Medizin ist, wenn sie sich mit der Weisheit von Herz und Seele verbindet. Deshalb hatte ich auch sofort nach der Veröffentlichung das Bedürfnis, das Buch zu überarbeiten. Es gibt zwar keinen Ersatz für die Entwicklung und Schärfung der intuitiven weiblichen Weisheit – dieser inneren Stimme, die uns hilft zu entscheiden, welchen Weg wir nehmen und welchen wir vermeiden müssen –, aber ich habe auch festgestellt, daß diese innere Stimme am besten funktioniert, wenn sie von soliden Informationen auf dem neuesten Stand der Forschung ergänzt wird.

Die Prinzipien wahrer Weisheit mögen sich nur wenig ändern, aber das gilt nicht für sinnvolle und praktische Information. Wir brauchen beides – so wie wir auch beide Hirnhälften, die linke wie die rechte, brauchen. Die wachsende Akzeptanz alternativer Medizin durch die Mainstream-Kultur (ein Phänomen, das mich immer noch verblüfft und freut) zieht die Entwicklung von immer mehr wissenschaftlich nachgewiese-

nen natürlichen Lösungen für weibliche Gesundheitsprobleme nach sich, und gleichzeitig sind gute technische Lösungen, zum Beispiel neue Hilfsmittel bei Streßinkontinenz und bessere Operationsmöglichkeiten von Myomen, vielen Frauen eine Hilfe. Ich wollte meinen Leserinnen neue Informationen zugänglich machen, wann immer ich mein Denken und meine Empfehlungen auf den neuesten Stand gebracht hatte, damit auch sie die Informationen nutzen und somit ihr Leben und ihre Gesundheit verbessern konnten.

Über die Einarbeitung verbesserter und zeitgemäßer Lösungen in die einzelnen Abschnitte des Buches hinaus mußten die Kapitel über die Ernährung und die Wechseljahre völlig umgeschrieben werden, da es hier so viele neue und hilfreiche Erkenntnisse gibt, von der individuellen Anpassung der Hormonersatztherapie mit Hormonen, die denen des weiblichen Körpers entsprechen, bis zu einem Ernährungsansatz, der die Biochemie von Geist und Körper ins Gleichgewicht bringt. Endlich erhält die Gesundheit von Frauen die Aufmerksamkeit, die sie verdient, und da ich seit langem auf diesem Feld arbeite, habe ich viel dazu zu sagen und eine Menge neuer Informationen weiterzugeben.

Durch einen glücklichen Zufall erschien mein neuer *Newsletter Health Wisdom for Women* einige Monate nach Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches bei Phillips Publishing International. Statt mich täglich den Problemen von zwanzig Frauen in meiner Praxis zu widmen, kann ich jetzt jeden Monat Tausende erreichen. Die über den *Newsletter* angebotenen Lösungen für Gesundheitsprobleme sind in Verbindung mit der Korrespondenz und dem Feedback der Abonentinnen so etwas wie eine eigene Praxis geworden. Dadurch habe ich in umfassender und differenzierterer Weise als je zuvor den Finger am Puls der weiblichen Gesundheit. Außerdem weiß ich von zahllosen Kolleginnen und Kollegen, daß Patientinnen oft mit einem Exemplar des Buches oder des *Newsletter* in ihre Praxis kommen und einen bestimmten Ansatz diskutieren, den ich empfohlen habe. Die meisten Ärzte sind für die Information dankbar. Meinem kleinstädtischen Hintergrund kommt eine solche Graswurzelbewegung sehr entgegen.

Die Arbeit an der ersten Auflage hat mir eine größere weibliche Weisheit erschlossen, die bei Frauen weltweit zunimmt. Ich bekomme dadurch Unterstützung von mehr Menschen, als ich je für möglich gehalten hätte. Ich weiß aus den Briefen, die ich erhalte, daß es anderen überall auf der Welt ähnlich geht. Das Buch wird als Lehrbuch in der Krankenpflegeausbildung und in Krankenhäusern im ganzen Land benutzt – was dazu beiträgt, daß die Weisheit der Frauen an Einfluß und Kraft gewinnt.

Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, meine eigene Wahrheit auszusprechen, und diese Erfahrung hat mich stärker und freier werden lassen. Ich hoffe, daß dieses Buch auch andere Frauen inspirieren kann, ihre persönliche Wahrheit auszusprechen. Wenn wir alle dazu bereit sind, wird sich die Welt – und unsere Gesundheit – mit Sicherheit positiv verändern.

Einführung zur ersten Auflage

Ärztin, hilf dir selbst!

Als ich 1981 mein erstes Kind bekam, versuchte ich, es voll zu stillen und gleichzeitig mindestens sechzig Stunden in der Woche zu arbeiten. Als Folge zog ich mir eine schwere Mastitis (Brustentzündung) zu, die schließlich zum Funktionsverlust meiner rechten Brust führte. Anstatt bei den ersten Anzeichen der Entzündung ein paar Tage zu Hause zu bleiben, wie ich es jeder Patientin dringend geraten hätte, arbeitete ich weiter, obwohl es mir von Tag zu Tag schlechter ging. Ich fühlte mich hin- und hergerissen: Einerseits hielt ich Muttermilch für die beste Säuglingsnahrung – und daran hat sich bis heute auch nichts geändert –, und ich war fest entschlossen, mein Kind optimal zu versorgen. Also behandelte ich mich selbst mit Antibiotika, weil Kolleginnen oder Kollegen mir das Stillen mit Sicherheit verboten hätten. Andererseits kannte ich das Vorurteil vieler Ärzte, daß Frauen nicht belastbar und zu regelmäßiger Arbeit im Arztberuf unfähig seien, und das wollte ich nicht auf mir sitzen lassen. Ich war damals 31 Jahre alt, arbeitete in einer angesehenen Gemeinschaftspraxis für Gynäkologie und Geburtshilfe mit Kollegen, die ich respektierte, und hatte mich in diesem von Männern dominierten Bereich der Medizin durchgesetzt. Da ich meine Karriere nicht aufs Spiel setzen wollte, arbeitete ich weiter – und mein Gesundheitszustand wurde immer schlechter.

Die Infektion war schließlich so schwer, daß sie auf die üblichen Antibiotika nicht mehr ansprach. Ich wurde immer kränker, bis ich zu guter Letzt eines Nachts hohes Fieber mit Schüttelfrost bekam und phantasierte. Später stellte sich heraus, daß sich die Infektion schon zu diesem Zeitpunkt als Abszeß tief in der Brust abgekapselt hatte. Aber selbst dann arbeitete ich pflichtbewußt weiter. Meiner Meinung nach ließ mir meine Doppelrolle als Mutter und Ärztin keine andere Wahl. In all den Jahren meiner Ausbildung hatte ich gelernt, meine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen.

Ich setzte die Selbstbehandlung ein paar Wochen lang fort, bis ich schließlich eines Tages nach der Arbeit (die ich wegen der Schmerzen nur mit Paracetamol und Kodeintabletten durchstand) einen Chirurgen konsultierte. Noch am selben Abend landete ich auf einem Operationstisch, obwohl ich doch gerade das so unbedingt hatte vermeiden wollen.

Der Chirurg sagte meinem Mann, der ebenfalls Arzt ist, der Abszeß unter meiner Brust sei so groß gewesen, daß er sich bereits durch die Brustwand gearbeitet hatte. Einen so schlimmen Abszeß hätte er in seiner dreißigjährigen Praxis noch nie gesehen, und er könnte nicht glauben, daß ich dabei die ganze Zeit weitergearbeitet hätte. Ich hatte den alten Spruch: »Ärztin, hilf dir selbst!« nicht umgesetzt. Es war mir peinlich, daß ich nicht in der Lage gewesen war, mich selbst zu behandeln und daß ich als Ärztin selbst zur Patientin geworden war. Dazu bedrohte die Angst, nicht mehr stillen zu können (meine Milch war durch den Streß bedeutend weniger geworden), mein Selbstbewußtsein als Mutter. Dennoch erinnere ich mich, daß ich auch in dieser Nacht im Krankenhaus entschlossen war, so schnell wie möglich wieder zu arbeiten.

Als ich zwei Jahre später mein zweites Kind bekam, glaubte ich, der damalige Schaden sei behoben, und rechnete nicht damit, auch bei diesem Kind zufüttern zu müssen. Aber wie sich zeigte, konnte meine kleine Tochter keine Milch aus der rechten Brust saugen: Die Infektion hatte die Drüsen in dieser Brust zerstört. Und wieder mußte ich fürchten, mein Kind nicht stillen zu können. Die Bewährungsprobe, die ich mir vor zwei Jahren zugemutet hatte, war auf Kosten meines Körpers gegangen. Ich wußte, daß ich mir mein Verhalten selbst zuzuschreiben hatte, erkannte aber auch, daß diese Vernachlässigung meiner körperlichen Bedürfnisse zutiefst Bestandteil meiner gesamten Erziehung und letztlich meines ganzen Lebens war.

Am dritten Tag nach der Geburt war ich so verzweifelt, daß ich bei LaLeche League International in Chicago anrief. Diese Frauenorganisation war von Müttern ins Leben gerufen worden, die ihre Kinder in einer Zeit stillen wollten, als die Medizin praktisch ausschließlich Fertignahrung propagierte. Heute bietet sie Beratung bei allen Problemen mit dem Stillen an (in der Gynäkologie- und Geburtshilfeausbildung sind Kurse über das Stillen bis heute äußerst selten, und deshalb wissen die meisten Gynäkologen auch längst nicht alles über dieses wichtige Thema). Die Frau, mit der ich sprach, kannte mein Problem aus eigener Erfahrung und sagte, ich könnte auch mit einer Brust stillen, wenn ich bereit wäre, häufiger zu stillen und keine Angst davor hätte, daß diese Brust dann

zeitweilig größer wäre als die andere. Dank ihrer Ratschläge konnte ich meine Tochter oft genug stillen, um die Milch nicht versiegen zu lassen. Wenn ich viel Zeit mit ihr verbrachte, hatte ich genug Milch für sie; allerdings mußte ich zufüttern, wenn ich arbeiteten ging. Ich bin der LaLeche League für ihre Beratung heute noch sehr dankbar.

Ich wußte, daß die Brust eine körperliche Metapher für Nähren, Empfangen und Fürsorge ist. Aber in meinem hastigen Bestreben, allen anderen meine Fürsorge zuteil werden zu lassen, hatte ich mich selbst vernachlässigt. Diese rücksichtslose Behandlung hat mein Körper nicht verziehen und mir dadurch etwas Wichtiges mitgeteilt: Körperliche Symptome sind Botschaften, die auf weit mehr hinweisen als auf das unmittelbare gesundheitliche Problem. C. G. Jung hielt Krankheiten für einen Besuch von den Göttern. Ich habe mittlerweile gelernt, daß es sich emotional, physisch und psychisch lohnt, auf die Botschaften des Körpers zu achten.

Rein intellektuell war ich zwar auch schon vorher davon überzeugt gewesen, aber um wirklich heilen zu können, war die eigene Erfahrung nötig. Erst als ich selbst eine schwere Krankheit durchgemacht hatte, konnte ich verstehen, wie es anderen Frauen in gesundheitlichen und anderen Krisensituationen geht. Als übertrieben leistungsorientierte, kerngesunde weiße Frau, die in jeder Hinsicht das männlich dominierte Weltbild umsetzte, konnte ich die Muster nicht erkennen, die mit gesundheitlichen Problemen von Frauen so häufig verbunden sind. Solange ich glaubte, anders zu sein als die anderen Frauen, konnte ich nicht begreifen, daß diese Muster bei sehr vielen Frauen Bestandteil des Bemühens um Ganzheit sind.

Das Private ist politisch

Durch die Geburt meiner Kinder und den täglichen Kampf, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen, habe ich mich ungeheuer verändert. Nicht aus Büchern und Seminaren, sondern aus eigener Erfahrung lernte ich jetzt, was der feministische Slogan »Das Private ist politisch« bedeutet. Ich lernte, daß es so etwas wie eine Teilzeitmutter nicht gibt. Wenn eine Frau ein Kind bekommt, ist dieses Kind Teil ihres Lebens, und das 24 Stunden am Tag und auf eine Weise, die man nicht erklären kann, sondern selbst erleben muß. Ich wußte nicht, wie weh es tut, das Baby zu verlassen, um zur Arbeit zu gehen. Und ich war auch nicht mehr wie früher der Meinung, Mutterschaft und Versorgung von Kindern sei keine richtige Arbeit.

Berufstätigkeit, das merkte ich sofort, war in vieler Hinsicht unendlich viel leichter als mit zwei kleinen Kindern zu Hause zu sein. In der Praxis konnte ich so viel erledigen! Als gute Tochter des Patriarchats hatte auch ich Effizienz und Produktivität über alles gestellt. Jetzt fragte ich mich, warum es mir eigentlich wichtiger sein sollte, für die körperlichen Bedürfnisse anderer Leute zu sorgen als für meine eigenen und die meiner Kinder. Warum hatte ich immer solche Schuldgefühle, wenn ich mich einmal ausruhte? Sicher, ich hatte viel zu tun, aber warum machte es mir so viel aus, eine halbe Stunde lang auf dem Teppich zu liegen und mit meinen Kindern zu spielen? Warum empfand ich das als Zeitverschwendung? Und warum war die Versorgung von Kindern Frauensache – warum waren meine Kinder in erster Linie *meine* Sache? Mein Mann und ich hatten dieselbe Ausbildung und das gleiche Einkommen. Warum hatte sich sein Leben durch die Geburt der Kinder so wenig verändert und meines so sehr?

Als mir klar wurde, wie stark sich das Familienleben auf mein Wohlbefinden und das anderer Frauen auswirkt, mußte ich alle meine Hypothesen über Erfolg, über Medizin und über mich selbst wieder einmal völlig revidieren. Ich hatte mich bis zur Geburt meines zweiten Kindes nie für eine Feministin gehalten; schließlich hatte ich immer erreicht, was ich wollte. Ich wußte nicht, was »solche« Frauen meinen, wenn sie von den gesellschaftlichen Benachteiligungen der Frauen sprechen. Ich wußte nicht, daß Frauen und Männer unterschiedlich behandelt werden; ich hatte solche Unterschiede nicht bemerkt.

Aber mein gewohntes Leben fiel auseinander, sobald ich feststellen mußte, daß ich jetzt als Ärztin und Mutter in einer Gesellschaft lebte, die Frauen vor die Alternative stellt, sich entweder für eine dieser Rollen zu entscheiden oder in beiden zu versagen. Nichts hatte mich auf diese Situation vorbereitet. Die »Superfrau« machte sich still und leise davon.

Die Einsichten, zu denen mein Brustabszeß den Anstoß gegeben hatte, hatten nicht nur Konsequenzen für meine Gesundheit, sondern auch für meine medizinische Arbeit. Ich überprüfte meine Definition und mein Verständnis von Krankheit. Ich begriff, daß PMS (prämenstruelles Syndrom), Beckenschmerzen, chronische Vaginitis und die anderen Beschwerden meiner Patientinnen oft mit ihrem Lebenskontext zusammenhängen. Fragen nach ihrer Ernährung, ihrer beruflichen Situation und ihren Beziehungen brachten mir oft aufschlußreiche Hinweise über die Ursachen ihrer körperlichen Beschwerden. Mir wurden die Lebensmuster, die hinter diesen Alltagsbedingungen erkennbar waren, plötzlich auf eine nie gekannte Weise bewußt.

Im Laufe der Jahre wurde ich sehr viel sensibler für diese Muster von Gesundheit und Krankheit bei meinen Patientinnen und bei mir selbst und sah schließlich ein, daß es nicht reicht, Gewohnheiten und Ernährungsweisen zu verändern, wenn man langanhaltende Beschwerden wirklich heilen will, sondern daß dazu sämtliche Lebensbereiche berücksichtigt werden müssen. Ich habe in den letzten zehn Jahren viele Frauen behandelt, deren Krankheiten sich nicht allein auf schlechte Ernährung zurückführen lassen und auch nicht einfach durch Medikamente oder Operationen geheilt werden können. Eine makrobiotische Diät oder tägliches Jogging hilft einer Frau nicht, die weiter mit einem Alkoholiker oder Workaholic zusammenlebt oder in der Kindheit Inzest erlebt hat und die damit verbundenen Gefühle verdrängt. Andererseits können aber Veränderungen in der Ernährung und Alternativen zu Medikamenten und Operationen vielen Frauen den Blick für eine neue Betrachtungsweise ihrer Gesundheit schärfen. 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. Von solchen Heilungen wird in diesem Buch häufig die Rede sein.

Die Krankheiten, um die es in den Geschichten dieser Frauen geht, lassen sich wie mein Brustabszeß als Signale zur Umkehr begreifen, die trotz aller Schmerzen den Weg zurück zum Körper weisen und uns bewußt machen, was im Leben wirklich zählt. Meine eigene Krankheit hat mir gezeigt, daß Gesundheit eine Frage des Gleichgewichts ist. Ich hatte meinen Körper und mein inneres Selbst so lange ignoriert, daß ich jetzt in mir selbst nach Antworten auf die Fragen suchen mußte, die gesundheitliche Probleme von Frauen aufwerfen. 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.

»Women to Women«

Diese Überlegungen führten dazu, daß ich 1985 die Gemeinschaftspraxis verließ. Ich war entschlossen, eine Praxis zu eröffnen, in der ich neben der medizinischen Versorgung auch meine Erkenntnisse über die Bedeutung von Ernährung und Lebensweise sowie meine Erfahrung als Frau in dieser Gesellschaft nutzbar machen wollte. Mit drei weiteren Frauen eröffnete ich ein Gesundheitszentrum für Frauen. Wir wußten, wie wichtig Alternativen zu den konventionellen Vorsorge- und Be-

handlungsmethoden sind. Wir wollten mehr als nur Symptome behandeln – wir wollten Frauen helfen, die grundlegenden Bedingungen ihres Lebens zu verändern, die sie krank gemacht hatten. Wir wollten uns nicht damit begnügen, die Situation der einzelnen Patientinnen isoliert zu betrachten und zu ihrer »Privatsache« zu machen, sondern ihnen erklären, daß ihre Verletzungen, ob physisch, psychisch oder spirituell, Bestandteil übergreifender gesellschaftlicher Verletzungen sind, von denen potentiell jede Frau betroffen ist.

Im Dezember 1985 gründeten wir vier – zwei Krankenschwestern und zwei Gynäkologinnen bzw. Geburtshelferinnen in einer Kleinstadt in Maine unser Zentrum »Women to Women«. Es gab keine Vorbilder für das, was wir vor hatten. Einerseits wollten wir uns durchaus auf die konventionelle Medizin stützen, die oft sehr gut helfen kann. Ich konnte viel zuviele Frauen, die es sich fast schon zur Lebensaufgabe gemacht hatten, mit einer Krankheit ohne chirurgische Eingriffe fertigzuwerden, obwohl eine Operation in ihren Fällen die körperliche Heilung wesentlich erleichtert hätte. (Wenn eine Frau sich zu sehr auf die Heilung ihrer Beschwerden konzentriert, hat das oft genug den Sinn, die Beschäftigung mit den Ursachen zu vermeiden. In solchen Fällen kann der Heilungsprozeß selbst zur Sucht werden.) Andererseits wollten wir unseren Patientinnen aber auch zeigen, welches Verhalten der Gesundheit förderlich ist. Wir vier wußten aus eigener Erfahrung, daß die Macht der Gedanken sowie körperliche Symptome schließlich zur Heilung und zu einem tieferen Verständnis unserer selbst und unserer Körper führen können. Diese Erfahrungen wollten wir an unsere Patientinnen weitergeben. Dasselbe Ziel verfolge ich mit diesem Buch.

»Women to Women« war ein Sprung ins kalte Wasser. Wir haben in unserer achtjährigen Arbeit gelernt, wie schwierig es ist, den Schwerpunkt vom Negativen zum Positiven zu verschieben und Frauen die Kraft zu geben, destruktive Verhaltensweisen in solche zu verwandeln, wie sie allgemein mit Gesundheit assoziiert werden. Außerdem haben wir festgestellt, daß auch wir tief eingewurzelte Ängste und Verhaltensweisen besitzen, die unsere Gesundheit zerstören können. Unsere Frustration über die selbstzerstörerischen Angewohnheiten der Patientinnen hat in dem Maße abgenommen, in dem wir begriffen, daß es auch in uns diese Muster gibt. Es hat sich herausgestellt, daß wir an uns selbst, unseren Verhaltensweisen und Kommunikationsformen arbeiten mußten, um unsere Patientinnen medizinisch gut betreuen und selbst für den unaufhörlichen Lernprozeß der medizinischen Praxis offenbleiben zu können. Wir haben daran gearbeitet, die hierarchischen Barrieren zwi-

schen uns und den Patientinnen abzubauen, so daß sie bewußt an ihrer Heilung mitarbeiten und zum Beispiel selbst eine geeignete Diät oder Kombination ganzheitlicher Behandlung entwickeln können. Wir wollten keine »Halbgöttinnen in Weiß« sein. Seit 1986 werden wir von einer Psychotherapeutin beraten, mit deren Hilfe wir gelernt haben, bei Besprechungen und bei der Festlegung von Aufgaben, Schichten, Bereitschaftsdiensten und Urlaub ehrlicher miteinander umzugehen und unsere wahren Gefühle nicht mehr hinter der anerzogenen »Nettigkeit« zu verbergen.

Gesundheit schaffen

In den ersten fünf Jahren unserer Arbeit hat sich gezeigt, daß unser Instinkt nicht getrogen hatte: Der Gesundheitszustand einer Frau hängt in der Tat vollständig von der Kultur, in der sie lebt, von ihrer gesellschaftlichen Position sowie von ihrem individuellen Lebensstil ab. In der medizinischen Ausbildung wird dieser Zusammenhang, der für uns mittlerweile so klar erkennbar ist, nicht berücksichtigt.

Aber die Einsicht in den Zusammenhang zwischen dem gesellschaftlichen Kontext, in dem eine Frau lebt, und ihrer Gesundheit, war nur der erste Schritt bei der Entwicklung eines neuen Modells weiblicher Gesundheitsfürsorge. Im zweiten Schritt ging es darum, die Gesundheit von Frauen durch aktive Veränderung ihrer (und unserer) Lebensumstände zu fördern.

1991 haben wir eine Art Glaubensbekenntnis für unser Zentrum formuliert: »Wir verpflichten uns, Gesundheit, Freiheit und Ausgeglichenheit auf allen Ebenen zu leben, hervorzubringen und zu genießen. Wir stellen pädagogische und medizinische Dienstleistungen zur Verfügung, die Klientinnen und Patientinnen dabei helfen, aus eigener Kraft ebenfalls nach diesen Prinzipien zu leben.« Dieses »Glaubensbekenntnis« macht mir immer wieder Mut. Es ist eine Vision, bei der es nicht auf Vollkommenheit ankommt. Sie erfordert, daß wir unser Bestes geben und uns klarmachen, daß niemand unser Leben *für* uns regeln kann. Das können wir nur selbst, jede für sich und ganz bewußt. Natürlich ist das nicht leicht. Wir alle brauchen dabei Hilfe und Unterstützung. »Women to Women« hat Tausenden von Frauen diese Hilfe und Unterstützung geben können. Es ist ein Ort, wo jede Frau ihre Geschichte erzählen und ihre Verletzung heilen kann. Ich wünsche mir, daß auch ›Frauenkörper, Frauenweisheit‹ mit seinen Berichten über die Heilung von Frauen aus dem Patientinnen- und Kolleginnen-, dem Familien- und Freundinnen-



Christiane Northrup

Frauenkörper - Frauenweisheit

Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können

Taschenbuch, Klappenbroschur, 784 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-21908-7

Arkana

Erscheinungstermin: April 2010

Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wieder entdecken können

Christiane Northrup ist davon überzeugt, dass es eine Verbindung zwischen seelischem Leiden und körperlicher Krankheit gibt. Als erfahrene Ärztin weiß sie, dass die Lebensumstände und die Geschichte einer Frau mit ihrem gynäkologischen Status zusammenhängen. Sachkundig und empathisch zeigt die Autorin, wie Frauen krank machende Lebensumstände verändern können. Sie hilft Frauen, die Weisheit und Symbolkraft von Körperprozessen zu verstehen – von der Menstruation über das prämenstruelle Syndrom bis zu den Wechseljahren. Northrup zeigt, wie Frauen diese Prozesse als Teil ihrer inneren Stimme nutzen können, in welcher Form sie die Auswirkungen gesellschaftlicher Überzeugungen auf die weibliche Gesundheit erkennen und wie sie verstehen lernen, was seelischer Schmerz dem Körper antut. Und sie beschreibt überzeugend, wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Heilung und Selbstheilung wieder aktivieren und Tag für Tag leben können.

 [Der Titel im Katalog](#)