Christiane Northrup
Frauenkörper - Frauenweisheit

Extrait du livre

Frauenkörper - Frauenweisheit
de Christiane Northrup
Éditeur : ZS Zabert-Sandmann Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b22079

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Doch die Arbeiten von Kulturanthropologen wie Dr. Riane Eisler oder der Archäologin Dr. Marija Gimbutas haben gezeigt, dass unser Weltbild erst 5000 Jahre alt ist. Davor haben friedliche Gesellschaften jahrtausendelang regiert. In diesen Gesellschaften nahmen Frauen hohe Positionen ein, die Kunst florierte und die Religion sah die Anbetung einer weiblichen Gottheit vor.[1]

Mit der Zeit jedoch haben sich diese Gesellschaften und ihre Götter verändert. Dominante Stämme, bei denen die Autorität allein den Männern und Vätern oblag, betraten die Bühne. Bei ihnen herrschte Gewalt, Krieg und die Unterwerfung der Massen durch wenige »Auserwählte«. Der amerikanische Schriftsteller und Anthropologe Jamake Highwater meint, dass »sämtliche menschlichen Überzeugungen und Aktivitäten eine mythologische Basis haben«. Doch dann muss in einer Kultur, die wie die unsere »vom Vater regiert« wird, auch die Einstellung zum weiblichen Körper, ja das gesamte medizinische System männlich dominierten Regeln unterworfen sein.[2] Doch das Patriarchat ist nur eine von vielen möglichen sozialen Organisationsformen.

Ich habe im Kreißsaal immer wieder erlebt, wie Frauen nach der Geburt einer Tochter zu ihrem Mann sagten: »Es tut mir ja so leid, Schatz.« Sie entschuldigen sich dafür, dass sie keinen Sohn geboren haben. Diese Selbstentwertung einer Frau, die sich für das Produkt von neun Monaten Schwangerschaft, Wehen und Geburt entschuldigt, ist erschütternd. Aber auch mir sind diese Entschuldigungen, die ihren Ursprung im kollektiven Unbewussten haben, nach der Geburt meiner zweiten Tochter spontan in den Kopf gekommen. Auch wenn ich sie nicht ausgesprochen habe, waren sie doch unaufgefordert da. Damals habe ich erkannt, wie alt und wie tief verwurzelt die Ablehnung des Weiblichen bei Männern und Frauen gleichermaßen ist. Allerdings hat sich in den letzten vier Jahrzehnten unser Weltbild stark verändert, vor allem durch die Frauen-, die Bürgerrechts- und die Schwulenbewegung. Hinzu kommt, dass das Internet die Kommunikation dezentralisiert und globalisiert hat. Wir erkennen immer stärker, wie die Dominanzkultur uns beeinflusst und wie wir sie fortschreiben.

In unserer Kultur wird Mädchen immer noch allzu oft vermittelt, dass sie sich ständig für ihre Existenz, ihren Körper und ihre Weiblichkeit entschuldigen müssen. Wie auffallend häufig Frauen sich entschuldigen, kann man täglich beobachten. Neulich sah ich, wie ein Mann auf dem Bürgersteig versehentlich mit einer Frau so zusammenstieß, dass ihr die Einkaufstüte aus der Hand fiel. Schuld an dem kleinen Zusammenstoß war er, aber entschuldigt hat sie sich. Die meisten Frauen sind im tiefsten Inneren davon überzeugt, sie müssten ihr Dasein rechtfertigen, denn, wie Anne Wilson Schaef schreibt, »die Tatsache, als Frau geboren zu sein, ist die Erbsünde,

die sich mit guten Werken nicht abbüßen lässt«.[3] Kein akademischer Titel und keine noch so ausgezeichnete Leistung kann daran etwas ändern. Eine Gesellschaft, in der sich Frauen von der Stunde ihrer Geburt an für ihre bloße Existenz entschuldigen müssen, wird kaum ein medizinisches System hervorbringen, das die Weisheit des »zweitklassigen« weiblichen Körpers anerkennt. Und so verkündet das Patriarchat lautstark die Botschaft von der Minderwertigkeit des weiblichen Körpers und der Notwendigkeit seiner Beherrschung.

In unserer Kultur wird verleugnet, dass das Geschlechterverhältnis alle Bereiche des Lebens durchdringt. Erst in meiner medizinischen Praxis habe ich erlebt, wie verbreitet Missbrauch und Misshandlung von Frauen ist, ob offen oder verdeckt. Und ich habe auch festgestellt, dass dies die Voraussetzungen für die Erkrankungen des weiblichen Körpers schafft. Damals in den Achtzigern erntete ich noch Kopfschütteln, als ich vorschlug, dass chronische Unterleibsschmerzen zum Beispiel Ausdruck erfahrener Misshandlungen sein können. Einer sagte sogar: »Vielleicht ist das bei Ihren Patientinnen so, ich habe nur normale Frauen.« Doch bald schon merkte ich, dass die Frauen in meiner Praxis auch nicht anders waren als Frauen anderswo – und vor allem vollkommen »normal«. Denn bedenken Sie Folgendes: Mehr als 40 Prozent der Frauen in den Vereinigten Staaten sind womöglich schon Opfer von Gewalt geworden, einschließlich sexuellen Missbrauchs in der Kindheit (fast 18 Prozent), körperlicher Angriffe (mehr als 19 Prozent), Vergewaltigung (mehr als 20 Prozent) und Gewalt durch den Partner (fast 35 Prozent).[4] Sechs Prozent aller schwangeren Frauen erfahren Gewalt während der Schwangerschaft.[5] Doch obwohl Gewalt gegen Frauen so weit verbreitet ist, führen Hausärzte keine routinemäßigen Untersuchungen in puncto häusliche Gewalt in ihren Praxen durch.[6]

Doch wenn das Gewaltproblem nicht angegangen wird, dann wird es sehr wahrscheinlich eskalieren, was dazu führt, dass die Opfer womöglich Selbstmord begehen, ermordet werden oder andere ernsthafte Verletzungen (wie Gehirnschäden) davontragen oder chronisch erkranken. Zu nennen sind auch sexuell übertragbare Krankheiten wie HIV/AIDS oder Alkohol- und Drogenmissbrauch.[7] Missbrauch von Mädchen steht nicht nur mit einer früheren Sterblichkeit oder einer späteren Behinderung in Verbindung, sondern auch mit Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herzleiden, so eine Studie der südkalifornischen Kaiser Permanente Medical Group und des Centers for Disease Control and Prevention (CDC, die amerikanische Seuchenschutzbehörde, Anm. d. Übers.).[8] Dabei gilt, dass sich die Risiken addieren, so die Forscher.

Ein UNESCO-Bericht von 2003 dokumentiert, dass mehr als zwei Drittel der weltweit 860 Millionen Analphabeten weltweit Frauen sind und dass dort, wo es wenig zu verteilen gibt, es Frauen mehr als Männer am Nötigsten mangelt, einschließlich Nahrung oder medizinischer Versorgung. Dies aber führt zu körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen.[9]

Doch der Missbrauch von Frauen weltweit ist nicht darauf beschränkt. Hier einige Beispiele:

- Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass zwischen 100 und 140 Millionen Frauen weltweit an ihren Genitalien verstümmelt wurden und dass weitere 3 Millionen Mädchen in Afrika allein Opfer dieser Praxis zu werden drohen.[10]
- In Indien ist die Praxis der geschlechtsbezogenen Abtreibungen zugunsten männlicher Babys mittlerweile so verbreitet, dass sich das Geschlechterverhältnis stark verändert hat. (Daran ändert auch der Umstand nichts, dass Abtreibungen aufgrund des Geschlechts seit 1994 verboten sind.) Ein indischer Pränatalmediziner schätzt, dass in Indien jedes Jahr 1 Million weibliche Föten abgetrieben werden; selbst konservative Schätzungen gehen von einer halben Million aus.[11] Die Gefahr ist dabei in den urbanen Gebieten am größten, wo der Zugang zu einer vorgeburtlichen Geschlechtsbestimmung höher ist. Doch Ultraschallgeräte auf Laptopbasis tauchen mittlerweile auch in entlegenen Orten auf, wo es keinen Strom und kein fließend Wasser gibt.[12] Auch wenn es eigentlich in Indien illegal ist, werdende Eltern über das Geschlecht zu informieren, ist es eine doch übliche Praxis.[13]
- Die Vereinten Nationen gehen von 5000 Ehrenmorden wegen vermuteten Ehebruchs vor allem in muslimischen Ländern aus. Solche »Ehrenmorde« werden auch von Inzesttätern begangen, um eine Schwangerschaft ihres Opfers zu vertuschen. Auch kommen sie bei Erbstreitigkeiten zur Anwendung. Manchmal werden Opfer von Vergewaltigung und Missbrauch zum Selbstmord gezwungen.[14]
- In China sterben jedes Jahr 39 000 Mädchen unter einem Jahr, weil ihre Eltern ihnen nicht die gleiche Versorgung angedeihen lassen wie den Jungen. Aus diesem Grund liegt auch bei indischen Mädchen zwischen einem und fünf Jahren das Sterblichkeitsrisiko um 50 Prozent höher als bei Jungen des gleichen Alters.[15]
- In Ghana ist die erste sexuelle Erfahrung für 21 Prozent junger Frauen eine Vergewaltigung.[16]
- Weltweit stirbt eine Frau pro Minute bei der Geburt. In Niger liegt das Risiko einer Frau, während ihrer Lebensspanne im Kindbett zu sterben,

bei 1:7. In Indien liegt das gleiche Risiko bei 1:70. In den Vereinigten Staaten bei 1:4800 und in Irland bei 1:47 000.[17]

- Ein Regierungsbericht aus Zypern hat kürzlich gemeldet, dass mehr als 2000 Frauen aus Osteuropa und der früheren Sowjetunion dort in der Hoffnung auf ein besseres Leben eintreffen und in der Zwangsprostitution in anderen europäischen Ländern und im arabischen Raum enden.[18] So schätzt ein Bericht der Vereinten Nationen, dass allein in Asien mehr als eine Million Kinder im Sexgewerbe arbeiten und in sklavenähnlichen Verhältnissen gehalten werden. (Sie werden etwa in Bordellen eingesperrt und geschlagen, wenn sie sich unwillig zeigen. Davon abgesehen sind sie unterernährt und werden mit Drogen ruhiggestellt bzw. abhängig gemacht.)[19]
- Durch eine allgegenwärtige Ausbeutung und Diskriminierung werden Teenagerinnen im südlichen Afrika und der Karibik vier- bis siebenmal öfter mit HIV angesteckt als Jungen.[20] In Swasiland (das die weltweit höchste Infektionsrate bei HIV hat – hier ist jeder Dritte infiziert) ist fast eins von vier Mädchen HIV-positiv.[21] In Asien waren noch 1990 fast 17 Prozent aller HIV-infizierten Erwachsenen Frauen, im Jahr 2008 war diese Zahl auf 35 Prozent hochgeschnellt. Ein Report, der auf der jährlichen Konferenz AIDS in Asia and the Pacific 2009 vorgelegt wurde, stellt einen vielsagenden Zusammenhang her: Danach haben sich mehr als 90 Prozent der 1,7 Millionen HIV-infizierten Frauen in Asien bei ihrem Mann oder Lebensgefährten angesteckt. Mehr als 50 Millionen Asiatinnen laufen dem Report zufolge Gefahr, eine HIV-Infektion durch ihren Partner zu bekommen.[22]

2005 hat die UNESCO verkündet, dass Gewalt gegen Frauen (einschließlich Vergewaltigung und Folter als »neue Kriegswaffe«) nicht nur einen schweren Menschenrechtsverstoß darstellt, der eine von drei Frauen weltweit betrifft, sondern auch einen »Gesundheitsnotstand erster Ordnung«.[23] Ein besonders abschreckendes Beispiel liefert der Bevölkerungsfonds der Vereinten Nationen. Dieser berichtet, dass von den fast 16 000 registrierten Fällen sexueller Gewalt in der Demokratischen Republik Kongo, 65 Prozent Mädchen in der Pubertät und Kinder betraf. Dazu gehören sexuelle Versklavung, forcierter Inzest, Gruppenvergewaltigung vor der Familie und der Dorfgemeinschaft sowie das Einstechen und der Beschuss der weiblichen Genitalien.[24]

Riane Eisler, Autorin des Bestsellers *Kelch & Schwert* (Arbor 2005), schreibt dazu: »Endlich wacht die Welt auf und nimmt die Opfer häuslicher Gewalt zur Kenntnis, erkennt den Zusammenhang von häuslicher Gewalt und

internationaler Gewalt, einschließlich des Terrorismus.« Nach ihren Recherchen hat Eisler zusammen mit ihrem Mann das Zentrum für Partnerschaftsstudien gegründet.

Ihr und anderen ist es zu verdanken, dass sich das Blatt allmählich wendet. Allein 2009 hat Präsident Obama im Weißen Haus einen Rat für Frauen und Mädchen gegründet, das State Department schuf eine Abteilung für Global Women's Issues und das Foreign Relations Committee des Senats bildete einen neuen Unterausschuss für Frauenfragen.

Suchtverhalten als Konsequenz des patriarchalischen Systems

Die patriarchalische Gesellschaftsstruktur fordert von Frauen, den zweitklassigen Mitgliedern der Gesellschaft, ihre Hoffnungen und Träume zu ignorieren oder zugunsten von Mann und Familie aufzugeben. Statt auf Intuition und innere Stimme zu hören, meinen wir, wir taugen nichts, seien nicht klug genug oder sähen nicht gut genug aus, um ein Leben in Freiheit, Freude und Erfüllung zu führen. Weil es keine Sprache des Mitgefühls gibt, die unsere Bedürfnisse zum Ausdruck bringt, geraten viele Frauen (und Männer) in eine Spirale der Sucht, bestehend aus Überarbeitung, Überfürsorge, Rauchen, Drogen, Alkohol oder Essen, um den Schmerz zu betäuben. Missbrauch anderer oder sich selbst ist die Folge. Und mit Missbrauch meine ich auch die Schuldgefühle, wenn man ausreichend Schlaf haben möchte! Durch Missbrauch werden wir krank und wenden uns an eine Medizin, die uns Medikamente als Sofortmaßnahme anbieten soll für Probleme, die so lange nicht gelöst werden, bis wir bereit sind, unsere ureigensten Einstellungen und Gedankenmuster zu ändern.

Anne Wilson Schaef schreibt: »Alles kann süchtig machen, Substanzen (zum Beispiel Alkohol) genauso wie Aktivitäten (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.«[25] Schaef hat das Patriarchat als »Suchtsystem« bezeichnet und Gesellschaften beschrieben, die die Gefühle und das innere Wissen von Menschen abwerten, und so in Muster der Abhängigkeit treiben. (Vergleiche die Liste zu den Elementen des Suchtsystems weiter unten, S. 20 f.)

Doch ob man es nun Patriarchat, Suchtsystem, Dominanzgesellschaft oder die Trennung von Körper und Geist nennt: Fest steht, dass beide

Geschlechter davon betroffen sind (Männer sterben im Schnitt fünf Jahre früher als Frauen) und beide daran mitwirken. Doch das Gute ist, dass wir unsere innere Stimme wieder vernehmen, sobald wir uns unserer Bedürfnisse im Klaren sind und den alten Schmerz loslassen, der aus dem Leugnen der Gefühle resultiert. Ab dann können Verstand und Vernunft auch wieder die Rolle einnehmen, die ihnen gebührt: unserem Herzen und unserem wahren Wissen zu dienen. Auf diese Weise kommen wir wieder in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen. Und das ist der erste Schritt.

Grundlegende Überzeugungen im Dominanzsystem

Dr. Marshall Rosenberg, der Begründer des Zentrums für gewaltlose Kommunikation (www.cnvc.org), sagt, dass alles menschliche Verhalten der Versuch sei, ein Grundbedürfnis zu befriedigen. Dem kann ich nur zustimmen. Alles fängt damit an, seine Bedürfnisse und die von anderen zu erkennen – und auch, dass es in Ordnung ist, solche zu haben! Damit wir gedeihen können, müssen wir lernen, wie wir in einen Dialog der Anteilnahme mit uns selbst kommen. Der erste Schritt auf diesem Weg liegt in der Erkenntnis, wie wir selbst an den Werten und Verhaltensmustern der Dominanzkultur teilhaben. Je bewusster Sie sich Ihrer Rolle in diesem Kreislauf werden, desto mehr wird diese Erkenntnis sowohl Ihre individuelle Gesundheit als auch die unserer Gesellschaft positiv beeinflussen. Die kulturellen Vorstellungen von Gesundheit und vom weiblichen Körper, die ich im Folgenden beschreibe, sollen Sie anregen, sich Ihres Körpers und Ihrer Gesundheit bewusst zu werden.

Erste Überzeugung: Die Krankheit ist der Feind

Dominanzkulturen werden oft als Gesellschaftssysteme beschrieben, die sich entweder auf den Krieg vorbereiten oder vom Krieg erholen. Zerstörung und Gewalt gelten mehr als Zuwendung und Frieden. Da Geld in unserer Kultur als Gradmesser für den gesellschaftlichen Wert gilt, genügt ein Blick auf die Rüstungsausgaben, um die Werte unserer Gesellschaft zu erkennen: Von dem Geld, das in einer Minute für Waffen ausgegeben wird, könnten zweitausend unterernährte Kinder ein Jahr lang leben, und für den Preis eines einzigen Panzers könnte man für dreißigtausend Schülerinnen und Schüler Schulen bauen.[26]

Es ist daher kein Zufall, dass die etablierte Medizin den Körper nicht als ein natürliches System betrachtet, das homöostatisch zur Gesundheit tendiert, sondern als Kriegsschauplatz. In der medizinischen Fachsprache wimmelt es von militärischen Metaphern. Eine Krankheit oder ein Tumor gilt als

Christiane Northrup

Frauenkörper - Frauenweisheit

Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können

780 pages, relié
publication 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr