

Frauenkörper Frauenrhythmen

VON BRIGITTA RAIMANN



Das Leben von Frauen ist eingebunden in rhythmische Abläufe. In den keltischen Kulturen wurde das junge Mädchen als Blume gesehen, die Mutter und Frau als Frucht und die ältere Frau als Same. Eine besondere Rolle spielen im Verlaufe eines Frauenlebens die Hormone (körpereigene Botenstoffe, die – sehr vereinfacht ausgedrückt – für die Kommunikation zwischen Gehirn und bestimmten Organen zuständig sind). Die vorhandene Menge der Hormone ändert sich sowohl im Laufe des Zyklus als auch im Laufe eines Frauenlebens. Die hormonellen Veränderungen können auch das Wohlbefinden beeinflussen. Diese Veränderungen und Zeiten der Wandlung bergen ein Geheimnis. Sie werden von den Frauen unterschiedlich erlebt.

Prämenstruelles Syndrom PMS

Manche Frauen spüren kaum etwas von ihrer Regel. Andere fühlen sich in den Tagen davor müde, deprimiert, leiden unter Schlafstörungen, haben schmerzempfindliche Brüste, Kopfschmerzen oder ein Völlegefühl. Diese Symptome werden unter dem Begriff prämenstruelles Syndrom (PMS) zusammengefasst.

Verhütung

Für die meisten Frauen ist Verhütung – je nach Lebensphase – ein wichtiges Thema. Obwohl es viele Verhütungsmittel gibt, ist das absolut sichere und nebenwirkungsfreie Mittel noch nicht entwickelt worden. Welche Methode du wählst, kann von

vielen abhängen: von der persönlichen Lebenssituation, dem Lebensstil, der Partnersituation, den Gefühlen, der religiösen Überzeugung, der Einstellung zum Körper, dem Alter, den gesundheitlichen Gründen, welche für oder gegen ein Verhütungsmittel sprechen. Nimm dir Zeit, um dich mit den Vor- und Nachteilen der einzelnen Methoden auseinander zu setzen. Besprich dies auch mit deinem Partner, denn die Verhütung ist schliesslich auch seine Sache.

Schwangerschaft

Für viele Frauen gehören die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit danach überhaupt zu den prägendsten Phasen. Das erste Schwangerschaftsdrittel bringt durch die hormonelle Umstellung für viele Frauen morgendliche Übelkeit und Müdigkeit mit sich. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel fühlt sich der Grossteil der Frauen ausgeglichen und wohl. Im dritten Schwangerschaftsdrittel bemerken Frauen zunehmend, wie sich ihr Körper langsam auf die Geburt vorbereitet. Neben den schönen Momenten bringt eine Schwangerschaft oft auch starke Gefühlschwankungen mit sich.

Wechseljahre

Klimakterium kommt aus dem griechischen klimax oder klimakos = Leiter, Leitersprosse. Dies ist die Übergangsphase von der vollen Geschlechtsreife zum Greisenalter der Frau. Die Wechseljahre sind eine Phase natürlicher, körperlicher und seelischer Veränderungen. Nicht nur die hormonellen Veränderungen spielen eine Rolle, auch soziale, kulturelle und psychische Faktoren beeinflussen das Wohlbefinden von Frauen in diesem Lebensabschnitt. In den westlichen Kulturen wird der Umgang damit durch das vorherrschende jugendliche Schönheitsideal erschwert. Alter, Weisheit und Lebenserfahrung zählen dagegen wenig. Der neue Lebensabschnitt kann aber auch positive Lebensperspektiven eröffnen. Beispielsweise fallen viele Belastungen

weg, eigene Bedürfnisse können wieder verwirklicht werden.

Polarity

5 Säulen zur Unterstützung

Polarity unterstützt mit seinen fünf Säulen jeden Lebensabschnitt der Frau auf eigene Weise. Wichtig sind *Ausrichtung und innere Haltung* der Therapeutin. Das Vertrauen zu mir als Behandlerin, mein Verständnis für die jeweilige Situation sowie die Unterstützung beim Sortieren der wechselhaften Gefühle sind ebenso wichtig wie meine Werkzeuge aus dem Polarity Gesundheitsmodell.

Die *Körperarbeit* bietet vielfältige Möglichkeiten, die Frauen in ihren Lebensrhythmen zu unterstützen. Dehnungen und spezielle Behandlungsabläufe von Polarity an den Entsprechungszonen bringen den Körper energetisch wieder in Einklang. Dafür gibt es zum Beispiel den Fünfstern und die Feuerspirale, Behandlungsabläufe für das Nervensystem, das Lymphsystem oder den Beckenboden.

Mit dem *prozessbegleitenden Gespräch* lernt die Klientin ihre Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, inneren Bilder und Erinnerungen wahrzunehmen und neu zu formulieren. Auch das Gespräch mit Freundinnen, Fachpersonen von Beratungsstellen und die Auswahl der Ärztinnen ist wichtig.

Dr. Stone entwickelte einfache *Körperübungen*, welche die Vitalität steigern und den Energiefluss unterstützen. Ganz wichtig ist es auch, seine eigene Bewegung für die jeweilige Situation zu finden, und als Ergänzung empfehle ich die Übungen aus dem Luna Yoga (Aviva Steiner).

In meiner Arbeit mit der *energetischen Ernährung* unterstütze ich die Klientinnen, durch ihr täglich Brot zu innerer Heilkraft zu finden. Es ist wichtig, viel frisches Obst, getrocknete Früchte, Nüsse, Gemüse und Salate, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide zu essen. Tierische Fette, Salz, Alkohol, Zucker, Koffein und Nikotin sollten nur spärlich genossen werden.

«Wird die Wurzel genährt, gedeiht der Baum des Lebens.»
R. Stone

Eine Behandlung zu nehmen, gleicht einem Ritual, der eigenen Person ein Stück Zuwendung zu geben, in den Jahren des Wirkens nach aussen und für andere auch sich selbst Beachtung zu schenken. Für mich selber und auch beim Begleiten meiner Klientinnen ist das Polarity Gesundheitsmodell mit der Vielfalt seiner fünf Säulen ein ganz besonderes Naturheilverfahren.

Literaturangabe:

- ♦ Frauenkörper, Frauenweisheit von Dr. med. Christiane Northrup
- ♦ Naturheilkunde in der Gynäkologie von Rina Nissim
- ♦ Im Haus des Mondes von Jason Elias/Kathrin Ketcham
- ♦ Luna Yoga von Adelheid Ohlig
- ♦ Polarity Arbeitsbuch von Dr. John Beaulieu und Übungen von Thea Keats Beaulieu