

Prinzip. Auch diese Konzepte sind wie die zwei Seiten einer Münze oder wie Ted Kaptchuk in *Das große Buch der chinesischen Medizin*¹ schreibt: „Yin und Yang schaffen einander, implizieren einander, und schließlich und endlich ist das eine das andere.“

An diesem Verständnis orientiert sich auch meine Definition von „Weiblichkeit“ und „Männlichkeit“: Weiblich und männlich sind voneinander abhängige Konzepte, die mit unterschiedlichen Eigenschaften in Verbindung gebracht werden. Grundsätzlich finden sich aber immer beide Prinzipien in allen Phänomenen der Natur wieder. Sie stellen weniger Kategorien als vielmehr Kontinuen dar.

Weiblichkeit ist aus meiner Sicht also eine Eigenschaft, die wir alle, unabhängig von klassischen Konzepten von „Frau“ und „Mann“, in uns tragen. Ein Ungleichgewicht kann zu Störungen auf allen Ebenen führen, körperlich wie emotional.

Das vegetative Nervensystem: Yin und Yang im menschlichen Körper

Diese Konzepte können uns auch dabei helfen, körperliche Funktionen zu verstehen. Auch in der evidenzbasierten Medizin findet sich eine ähnliche Einteilung des vegetativen Nervensystems in den Sympathikus und den Parasympathikus. Das vegetative oder autonome Nervensystem reguliert alle automatisch ablaufenden innerkörperlichen Vorgänge, die wir nicht willentlich, sondern allenfalls indirekt beeinflussen können. Dazu gehören Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel. Sympathikus und Parasympathikus wirken in entgegengesetzter Weise im Körper – entsprechen also dem Yin-und-Yang-Prinzip sowie Hatha-, dem Sonne-und-Mond-Prinzip.

Der Sympathikus steuert vor allem nach außen gerichtete Aktivitäten, macht den Körper also körperlich und geistig leistungsfähig. Er wird auch aktiv, wenn auf Stressreize reagiert wird, und führt zu einer Erweiterung der Pupillen, einer Zunahme von Frequenz und Kontraktionskraft der Herzmuskelaktivität, einer Erweiterung der Bronchien, einer Verminderung der Verdauung und verstärkter Schweißsekretion. Kurz gesagt: Er versetzt den Körper in den Aktionsmodus, um möglichst schnell reagieren zu können.

Der Parasympathikus steuert nach innen gerichtete Körperfunktionen und die Entspannungsreaktion und regelt beispielsweise das Essen, Verdauen und Ausscheiden. Er bewirkt eine Verengung der Pupillen, eine Abnahme des Pulses, eine Verengung der Bronchien und steigert die Verdauungskraft und die Sekretion von Verdauungssäften. Kurz gesagt: Er unterstützt den Körper bei der Regeneration.²

Alles, also auch unser Hormonsystem, lässt sich nach diesen Prinzipien einteilen. Stresshormone werden demnach vor allem durch den Sympathikus, das Aktivierungs-, Yang- oder auch Sonnenprinzip, gesunde reproduktive Fähigkeiten und damit zusammenhängende Hormone durch den Parasympathikus, das Ruhe-, Yin oder Mondprinzip ausgeschüttet. Auch hier hängen die beiden Prinzipien wieder eng zusammen, denn zu viel Stress und damit Cortisol führt zu einer Unterdrückung der reproduktiven Hormone Östrogen und Progesteron. Mehr zu der Wirkweise der Hormone in unserem Körper findest du im folgenden Kapitel. Hier nur eine kurze Einführung, um meinen Begriff von Weiblichkeit möglichst klar zu definieren.

Shiva und Shakti: Bewusstsein und kosmische Schöpfungskraft

Kommen wir zurück zu dem eingangs vorgestellten Sonne-und-Mond- oder Shiva-Shakti-Prinzip als Sinnbild für weibliche Energien. Die Sonne oder Shiva steht für das Unveränderliche, das Bewusstsein als Grundlage allen Lebens. Ohne Sonnenlicht ist unseres Wissens kein Leben möglich. Der Mond oder Shakti steht für das zyklische Wesen der Natur, welches Entwicklung, Wachstum und Veränderung möglich macht. Sie sind sozusagen das Wasser, das den Boden bewässert und dadurch Leben entstehen lässt. Weiblichkeit ist also in diesem Sinne die zyklische Natur allen Lebens. Alles Leben entsteht und vergeht. Weiblichkeit ist der Tanz des Lebens. Dies wird auch deutlich im folgenden Mythos aus dem Kalikula-System, einer Hauptströmung des Shaktismus, die insbesondere die Göttin Kali verehrt. Eine übliche Darstellung zeigt Kali, die auf dem liegenden Shiva tanzt. Wie bereits erklärt, steht Shiva für das allumfassende Bewusstsein, die Wahrheit und unveränderliche Essenz allen Seins. Kali steht in diesem Fall für Shakti, also für die Energie, die hinter aller Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung steckt. Kali symbolisiert damit den Tanz der Schöpfung: Alles ist im ständigen Wandel, nichts bleibt wie es ist, sondern vergeht und entsteht ständig neu. Kali steht für das Leben. Oder anders ausgedrückt: Ohne Kali oder Shakti ist Shiva nur *Shava*, was übersetzt so viel wie „Leichnam“ bedeutet.

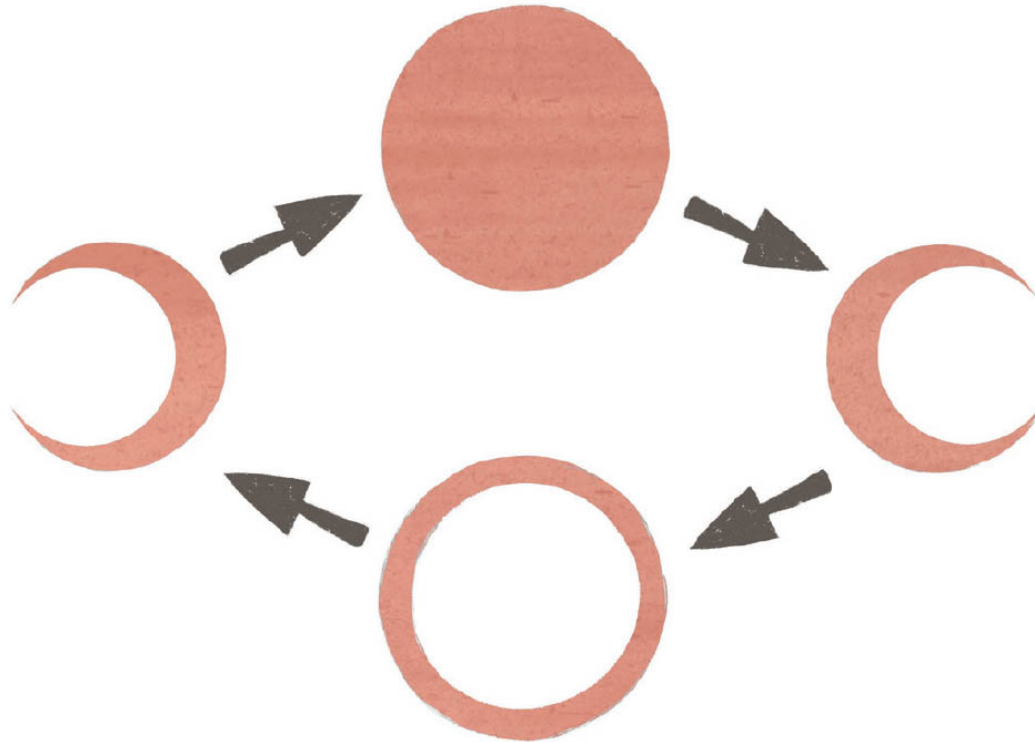


Abb. 1. Mond und Zyklus

Der Mondzyklus und die Jahreszeiten

Zyklen finden sich überall in der Natur und bemerkenswerterweise folgen der Mond und der weibliche Körper ähnlichen Mustern. Beide Zyklen dauern etwa 29 Tage, der Mond hat ebenfalls eine „Periode“: Er verschwindet, und mit dem Neumond wächst er langsam wieder zu seiner ganzen Fülle heran – ähnlich wie unsere Gebärmutter Schleimhaut, die erst auf- und abgebaut wird und dann ganz verschwindet, das heißt, in Form der Menstruation abgestoßen wird. Auch den Wechsel der vier Jahreszeiten kann man auf den Zyklus übertragen. Die Menstruation steht für den Winter: für Stille, Rückzug, Kraft tanken. Die darauffolgende Follikelphase ist der Frühling des weiblichen Zyklus: Zeit für Wachstum (der Gebärmutter Schleimhaut) und Kreativität. Der Eisprung stellt den Sommer dar: die fruchtbarste und energetischste Phase. Die Luteal- oder Gelbkörperphase ist mit dem Herbst vergleichbar: Die Gebärmutter Schleimhaut baut sich langsam wieder ab und wir bereiten uns auf das Loslassen vor.

Weiblichkeit bedeutet Vertrauen in die Rhythmen der Natur

Meine Definition von Weiblichkeit, die ich diesem Buch zugrunde lege, basiert nicht auf der Unterscheidung von „Frau“ und „Mann“ im Sinne der klassischen Geschlechterrollen. Weiblichkeit steht vielmehr für das Shakti-, das Yin-, das Mond-Prinzip, für die zyklische Natur, den Tanz des Lebens, der sich in unserem Körper manifestiert. Weiblichkeit steht für das Wei(bli)che, die Ruhe, das Vertrauen in uns und letztlich für die Sicherheit, dass alles so kommt, wie es soll, wenn wir loslassen und vertrauen.

- I Kaptchuk, Ted/Ingeborg Biller: Das große Buch der chinesischen Medizin: Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis, 9. Aufl., München: Knaur MensSana TB, 2010, S. 157.

3 Der weibliche Zyklus

„You see,
inasmuch as the living body contains the secret of life,
it is an intelligence.“
– Carl Gustav Jung^{II} –

Wie funktioniert ein gesunder weiblicher Zyklus?

Hast du dich schon einmal bewusst mit dem weiblichen Zyklus auseinandergesetzt? Weißt du genau, was wann und wie in dir passiert? Nein? Dann bist du damit wahrscheinlich nicht allein. Ich habe auch erst angefangen, mich genauer damit zu beschäftigen, nachdem eben alles nicht mehr so ganz normal war. Unabhängig davon, ob dein Zyklus regelmäßig ist und ob du das Gefühl hast, bei dir sei alles in Ordnung, oder ob du einen unregelmäßigen Zyklus oder vielleicht zurzeit gar keine menstruelle Blutung hast, ist es interessant zu wissen, was alles innerhalb eines Monats im weiblichen Körper passiert – oder eben auch nicht.

Wenn du deinen Zyklus besser kennst und verstehst, was alles passieren muss, damit es überhaupt zu einem Eisprung und einer Blutung kommt, kannst du auch besser erkennen, wo bei dir das Problem liegen könnte. Tatsächlich kann laut Jerilynn C. Prior, Professorin für Endokrinologie an der University of British Columbia in Vancouver, schon eine bewusste Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem weiblichen Zyklus und ein Kennenlernen des eigenen Körpers zu Verbesserungen bei Zyklusstörungen führen³. Ein bisschen mehr Achtsamkeit und Bewusstsein für die Vorgänge in unserem eigenen Körper kann also eventuell viel verändern.

In der Zeit zwischen dem Beginn der Menstruation mit 11 bis 15 Jahren (Menarche) und ihrem Ende zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr (Menopause) treten zyklische Veränderungen im weiblichen Körper auf: Monatlich durchlaufen wir eine Reihe von Prozessen und haben eine Blutung. Der Begriff Menstruation selbst leitet sich vom lateinischen „menstruus“ ab, was eben monatlich bedeutet. Diese Vorgänge werden von