

Inhalt

Geleitwort von Martyna Eder 7

Einleitung 9

1 Meine persönliche Geschichte 12

2

Die zyklische Natur der Weiblichkeit –
und was heißt eigentlich „weiblich“? 15

Das vegetative Nervensystem: Yin und Yang im menschlichen Körper 16

Shiva und Shakti: Bewusstsein und kosmische Schöpfungskraft 18

Der Mondzyklus und die Jahreszeiten 19

Weiblichkeit bedeutet Vertrauen in die Rhythmen der Natur 19

3 Der weibliche Zyklus 20

Wie funktioniert ein gesunder weiblicher Zyklus? 20

Wie sieht ein gesunder weiblicher Zyklus aus? 21

Follikelphase und Östrogen 22

Der Eisprung 22

Lutealphase und Progesteron 23

Ischämiephase 24

Die Periode	25
Zyklusunregelmäßigkeiten und Schmerzen	25
<i>Zyklusunregelmäßigkeiten aus medizinischer Sicht</i>	25
Dysmenorrhö	27
Sonderfall: Endometriose	27
Die Anti-Baby-Pille	28
Post-Pill-Amenorrhö	29
Nebenwirkungen der Pille	30
Die Pille und die Psyche	31
Der Einfluss von Stress	32
Was ist Stress?	32
Stress und der weibliche Zyklus	34
Wenn die Periode ausbleibt:	
Was ist Funktionelle Hypothalamische Amenorrhö?	35
Auswirkungen von einem chronischen Energiedefizit	37
Viel essen vs. ausreichende Energie zuführen	38
Du musst nicht dünn sein, um FHA haben zu können	38
Zusammenfassung:	40
Funktionelle Hypothalamische Amenorrhö und Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)	41

4

Heilung des Zyklus, der Beziehung zum eigenen Körper und der Weiblichkeit	43
Die drei Bausteine für Zyklusgesundheit	43
Funktionelle Hypothalamische Amenorrhö	46
1. Die Energiezufuhr erhöhen	47
2. Sport reduzieren	48
3. Stress reduzieren	49
Körpervertrauen vs. Kalorienzählen	50
Kann eine Hormonersatztherapie die Lösung sein?	52
Commitment – die Entscheidung zur Heilung	53
Erfahrungsberichte:	54
Meditation und Yoga: Praktische Tipps und Beispiele	55
Zyklus-Meditation	56
Sat Kriya	57
Healing Breath/Entspannungsatem	59

5 Fruchtbarkeit und Kinderwunsch 63

Was bedeutet Fruchtbarkeit und was ist ein fruchtbarer Zyklus? 65

Den eigenen Körper kennenlernen: Eisprung erkennen 66

Das Ansteigen der Basaltemperatur 66

Die Veränderung des Zervixschleims 67

Die Veränderung von Gebärmutterhals und Muttermund 68

Libido und Mittelschmerz 68

Fazit: Die Kombination macht's 68

Trotz Eisprung noch nicht schwanger? Die Bedeutung der Psyche 69

Meine Erfahrung 70

Meditation und Yoga für die Fruchtbarkeit:

Praktische Tipps und Beispiele 71

Die Visualisierung der Schwangerschaft 71

Healing Breath/Entspannungsatem 73

Yoga Nidra 73

6 Schwangerschaft 74

Ängste vs. Vertrauen 74

Die drei Phasen der Schwangerschaft:

Übungen und Meditationen 76

Das 1. Drittel 76

Das 2. Drittel 81

Das 3. Drittel 87

Abschluss und Ausblick 92

Anhang 95

Text Yoga Nidra mit Chakra-Visualisierung 96

Anmerkungen und Literaturverzeichnis 102

Endnotes 102

Die Autorin 109

Geleitwort von Martyna Eder

Helen fiel mir durch ihre unglaublich zarte, warmherzige und unaufdringliche Präsenz auf. Ich unterrichtete damals in einem Yoga-Studio in Berlin und Helen kam regelmäßig in meine Morgenstunden. Ihre Sanftheit und ihr Wohlwollen sind mir von Anfang an aufgefallen, auch wenn wir uns erst später wirklich kennenlernten. Manchmal weiß man einfach, wenn man jemand Besonderes vor sich hat, und genau so ging es mir.

Ein paar Monate später fing Helen ihre Yogalehrer-Ausbildung an und entschied sich für ein *Apprenticeship* (Mentoring im Jivamukti-System) bei mir. Sie studierte Psychologie, arbeitete im studioeigenen Café und startete einen wunderschönen Yoga-Food-Blog und schien trotzdem nie überfordert zu sein. Meine Rolle als Mentorin reduzierte sich im Wesentlichen darauf, sie immer wieder daran zu erinnern, wie wundervoll sie ist und wie großartig alles wird, was sie anfasst. Über ein paar Jahre hinweg hatte ich die Ehre, Zeugin davon zu werden, wie aus dem stillen Mädchen aus der hintersten Reihe eine noch schönere und stärkere Frau wurde. Ihre Zartheit war zwar immer noch da, aber Helen lernte immer mehr, ihre Verletzlichkeit als Fähigkeit zur Empathie einzusetzen.

Ein paar Monate, nachdem sie ihre Ausbildung bei mir begonnen hatte, hat mir Helen anvertraut, dass ihre Regel schon seit längerem ausgeblieben ist. Ich habe ihr damals empfohlen sanfter Yoga zu praktizieren, sich mehr auszuruhen, den Mondzyklus zu beachten und grundsätzlich weniger hart sich selbst gegenüber zu sein. Fundiertes Wissen zu dem Thema hatte ich natürlich nicht, mir war nur bekannt, dass eine sehr intensive Yoga-Asana-Praxis bei manchen Frauen zum Ausbleiben der Regel führen kann.

Umso mehr freute ich mich, etwas später zu erfahren, dass Helen schwanger

war. Mittlerweile verbindet uns eine enge Freundschaft und unser Kontakt hat sich sowohl durch ihre als auch durch meine eigene Schwangerschaft intensiviert. Auch wenn unsere Freundschaft mit mir in der Lehrerinnen-Rolle begonnen hat, suche ich inzwischen oft Rat bei Helen, und jedes Mal fühle ich mich von ihr gehört und zutiefst verstanden.

Ich bin unglaublich glücklich darüber, dass Helen zu einem leuchtenden Vorbild für andere Frauen geworden ist und sich mit vollem Herzen und ihrer grenzenlosen Empathie für Frauenthemen einsetzt und Hilfe anbietet.

Martyna Eder

Advanced Certified Jivamukti-Yogalehrerin und -ausbilderin,
Co-Gründerin von Liberation Lab

Einleitung

„Ärzte und Naturheilkundler tappten länger im Dunkeln. Dabei musste es doch eine Erklärung für meine ausbleibende Periode geben?!

Und dann: Licht am Ende des Tunnels. Da war Helen, der es genau so ergangen war. Die einem den Spiegel (schmerzhaft und notwendig) vor Augen hielt und sagte, dass man handeln muss. Aber auch zeigte, dass alles gut werden kann, wenn man will! Dass man es selbst in der Hand hat! Ich fühlte mich nicht mehr allein mit all meinen Gedanken, Symptomen, Ängsten und Verhaltensweisen. Helen hatte mich an die Hand genommen!“

Ich bin keine Ärztin und dementsprechend kann dieses Buch nur als Ergänzung zu einer medizinischen Behandlung betrachtet werden. Ich betrachte den weiblichen Zyklus, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft überwiegend aus meiner Perspektive als Psychologin und Yogalehrerin. Immer wieder werde ich mich auch auf biologische Abläufe und medizinische Studien beziehen und versuche auch, dies so gut es geht darzustellen. Dennoch möchte ich nochmals betonen, dass ich keine Medizinerin bin und du Zyklusstörungen auch immer ärztlich abklären und betreuen lassen solltest.

Mein Buch soll dir Begleiter, Ratgeber und Handwerkszeug sein, um deinen Zyklus besser kennenzulernen, Kontakt zu deinem Körper und deiner Weiblichkeit herzustellen, um dann deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dich zu stärken.

Ich verwende in meinem Buch bewusst nicht den Begriff „Frau“. Denn es gibt Personen, die sich als Frauen verstehen, aber keinen weiblichen Zyklus im klassischen Sinne oder eine Gebärmutter haben; ebenso gibt es Personen, die einen weiblichen Zyklus und eine Gebärmutter haben, sich jedoch nicht als Frauen bezeichnen. Die Definition des Begriffs „Frau“ und das Zugehörigkeitsgefühl zu diesem ist eine sehr individuelle Thematik, die ganze Bücher füllt. Ich möchte respektieren, dass Menschen aller Geschlechtsidentitäten sich mit diesem Thema auseinandersetzen möchten. Wann immer möglich versuche ich, gendergerechte Sprache zu verwenden. Zum Teil führt dies zu Formulierungen, die sich zunächst ungewohnt und sperrig anfühlen, da sie ungewohnt für uns sind.

Im zweiten Kapitel gehe ich etwas genauer auf mein Verständnis von Weiblichkeit ein. Weiblichkeit ist für mich ein schöner Begriff, da er flexibel und dehnbar ist und mehr ein Kontinuum darstellt als eine feste Beschreibung für eine Eigenschaft. Ich bin mir bewusst, dass ich viele Aspekte von Weiblichkeit

nicht berücksichtige. Es handelt sich nur um meine persönliche Definition, die ich diesem Buch zugrunde lege.

Die in meinem Buch vorgestellten Übungen und Techniken habe ich teilweise selbst erdacht und entwickelt; andere gehen nicht auf meine eigenen Ideen zurück, sondern stammen aus sehr alten yogischen Traditionen. Ich liste sie auf, da sie mir sehr geholfen haben, auch heute immer noch helfen, und versuche deutlich zu kennzeichnen, wo sie ihren Ursprung haben.

Einige Übungen entstammen der Kundalini-Tradition und sind unter anderem inspiriert durch die Lehrerin Gurmukh Kaur Khalsa. Kundalini-Yoga ist eine Form von Yoga, die möglichst effektive Übungen dazu einsetzt, schnell auf eine höhere Bewusstseins- oder Erkenntnisebene zu gelangen. Es zielt so darauf ab, unser schlafendes Bewusstseinspotenzial (die Schlangenkraft oder Kundalini) zu wecken. Positive Energien werden gestärkt, sodass diese vor Ängsten und negativen Gedanken überwiegen. Die Übungen, welche die Energie erwecken und fließen lassen sollen, werden *Kriyas* genannt und sind häufig fordernd und anstrengend, auch dadurch, dass sie relativ lange geübt werden (mindestens 3, maximal 15 Minuten). Während des Übens begegnet man seinen eigenen (kognitiven) Grenzen in Form von Wut, Angst, Verzweiflung, Trauer und lernt diese auszuhalten, zu beobachten und zu transformieren, sodass sie zu Hingabe und Vertrauen in die eigene Kraft werden können. Es geht also darum, die versteckten Potenziale in uns zu entdecken und zu nutzen.

1 Meine persönliche Geschichte

Ich bin ziemlich früh gewachsen und war auch eines der ersten Mädchen unter meinen Mitschülerinnen, das einen weiblichen Körper entwickelt hat. Ich habe mit 11 Jahren das erste Mal meine

Tage bekommen und auch angefangen, BHs zu tragen, während meine Mitschülerinnen noch eher kindlich waren. Das hat bei mir dazu geführt, dass ich meinen Körper als zu groß und zu weiblich empfand. Obwohl ich immer schlank war, habe ich schon früh das Gefühl gehabt, abnehmen zu wollen, um so dünn und mädchenhaft wie die anderen zu sein. Ich habe meinen Körper und seine weiblichen Formen eher abgelehnt und mich unwohl in meiner Haut gefühlt. Trotzdem habe ich immer schon sehr gerne gegessen und gutes Essen genossen. Daher war ich in meiner Familie als Kind bekannt dafür, besonders viel und gerne zu essen.

Als ich mit 15 Jahren meinen ersten Freund hatte, fing ich an, die Pille zu nehmen. Damit wurde meine Angst vor dem Zunehmen größer und ich begann, kontrollierter zu essen und möglichst auf das Abendessen zu verzichten. Als wir uns dann trennten, verlor ich das erste Mal wirklich an Gewicht und wurde immer dünner. Nachdem ich die Pille abgesetzt hatte, blieb meine Periode aus, die bis dahin sehr regelmäßig gewesen war. Ich habe mir vorher nie wirklich Gedanken über meinen Zyklus gemacht, weil er von sich aus so wunderbar funktionierte. Als meine Periode dann aber nicht kam, vermutete ich zunächst, dass der Grund dafür einfach eine Nebenwirkung des Absetzens der Pille war. Aber als sie dauerhaft ausblieb und ich anfang, mich mehr mit dem Thema auseinanderzusetzen, wurde mir klarer, dass auch mein niedriges Gewicht eine Rolle spielen könnte. Durch die Unterstützung von Freunden und der Familie nahm ich wieder zu und entdeckte meine Freude am Essen erneut. Meine Vermutung bestätigte sich, denn auch meine Periode setzte wieder ein.

Ich fing mit dem Studium an, zog von zu Hause aus und lernte meinen jetzigen Mann kennen. Wieder nahm ich die Pille, weil mir das als die einfachste Lösung erschien. Parallel dazu begann ich, mehr Sport zu machen. Dabei merkte ich, dass Sport auch eine Möglichkeit ist, den eigenen Körper und das Gewicht zu kontrollieren. Mein Mann war damals sehr sportlich, ich wollte auch muskulöser und „sportlicher“ sein. Gleichzeitig begann ich zudem, mich bewusster und wieder kontrollierter zu ernähren und vor allem auch „gesünder“. Ich achtete auf Kohlenhydrate, Zucker und Fett, integrierte mehr Gemüse und „Superfoods“ in meinen Speiseplan. Als ich dann im Studium

unzufrieden und gestresst war, verlor ich langsam wieder an Gewicht und quälte mich außerdem trotzdem täglich zum Joggen – vordergründig zum „Stressabbau“, im Hintergrund aber vor allem, um meinen Körper zu kontrollieren. Mein Essverhalten wurde ebenfalls immer eingeschränkter und restriktiver, denn natürlich wollte ich meinem Körper nur „gesunde Nahrung“ geben. Ich redete mir ein, weniger Nahrung als andere zu „brauchen“ und dass die Kontrolle über mein Essverhalten einfach nur besonders diszipliniert wäre. Da ich schon immer sehr diszipliniert sein konnte, wurde ich folglich wieder sehr dünn.

Einige Zeit später setzte ich die Pille wieder ab und – Überraschung! – meine Periode blieb wieder aus. Ich wusste schon aus eigener Erfahrung, dass etwas nicht stimmte und ich wahrscheinlich gar nicht so gesund war, wie ich es mir vorspielte. Lange Zeit aber schaffte ich es, dies zu ignorieren, war hart zu mir und meinem Körper und mochte mich dabei noch nicht einmal besonders.

Ein Wandel setzte ein, als ich begann, mehr Yoga zu üben. Yoga war bislang nur ein kleiner Teil meines Lebens gewesen, jetzt wurde es Teil meiner täglichen Routine. Ich ging nicht mehr joggen und praktizierte stattdessen Yoga und lernte so, meinen eigenen Körper liebevoller zu betrachten und mir auch Ruhe zu gönnen. Rückblickend betrachtet, ging ich dabei trotzdem zunächst vor allem zu den herausfordernden und anstrengenden Klassen. Entspannen konnte ich mich nach der Anstrengung nur in *Shavasana*, das heißt, erst wenn ich das Gefühl hatte, mir Entspannung „verdient“ zu haben. Yoga wurde ein so wichtiger Teil meines Lebens, dass ich innerhalb von drei Jahren zwei Yogalehrer-Ausbildungen absolvierte und nach Abschluss meines Psychologiestudiums begann, ausschließlich als Yogalehrerin zu arbeiten. Meine Masterarbeit konnte ich auch über Yoga schreiben, was mir eine wissenschaftliche Betrachtung der Effekte von Yoga ermöglichte. Die Arbeit als Yogalehrerin war schön, auch weil ich mir mehr Zeit für mich und meinen Körper nehmen konnte. Damit wurde mir auch zunehmend bewusster, dass bei mir, obwohl ich nach außen hin wie eine gesunde Yogalehrerin wirkte, eben nicht alles in Balance war, denn ich hatte meine Tage immer noch nicht wiederbekommen.

Mein Wunsch, endlich wieder ganz gesund und weiblich zu sein, wurde größer. Ich beschäftigte mich immer intensiver mit der Yoga-Philosophie. Auch meine Yogapraxis veränderte sich langsam und ich legte einen größeren Fokus auf Entspannung. Die Meditation nahm einen höheren Stellenwert für mich ein. Vor allem aber nahm ich mir Zeit, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen und meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche wieder wahrzunehmen. Dabei nutzte ich Techniken wie Journaling, Intentionen setzen, bewusst auf die Signale meines Körpers zu hören und im Zweifelsfall auch einfach mal gar nichts zu tun. Mir halfen auch meine großartigen Lehrer, die in ihren Klassen laufend wiederholten, wie wichtig es ist, auf den eigenen Körper zu hören und dessen Signalen zu vertrauen, weniger zu vergleichen und stattdessen mehr nach innen zu schauen.

Durch die Yogapraxis bin ich weicher geworden – in gewisser Hinsicht auch körperlich, aber vor allem im Umgang mit mir selbst. Ich habe zu meiner Weiblichkeit zurückgefunden und gelernt, die Verbindung zu meinem Körper und seine Weisheit wieder zu genießen und wertzuschätzen.

Tatsächlich habe ich meine Periode wiederbekommen und habe mittlerweile einen Sohn. Mein Körper hat sich also – nicht zuletzt dank Yoga – erholt und selbst geheilt. Dafür bin ich wahnsinnig dankbar. Genau das versuche ich in meiner eigenen Arbeit als Yogalehrerin und Psychologin weiterzugeben. Ich unterrichte neben „normalen“ Yogaklassen auch Workshops, in denen wir keine oder jedenfalls nicht nur Asanas praktizieren, sondern gemeinsam meditieren, Mantras chanten, uns mit Aspekten der Yoga-Philosophie auseinandersetzen und uns austauschen.

2

Die zyklische Natur der Weiblichkeit – und was heißt eigentlich „weiblich“?

Om sarva mangala-mangalye

shive-sarvatha-sadhike
sharanye-tryambake gauri
Narayani namo'stu te

*Ich verbeuge mich vor der dreiäugigen
göttlichen Mutter, Narayani, die absolutes
Glück bringt und das Verlangen nach
Befreiung erfüllt. Durch ihren Segen erlangt
man wahre Erkenntnis. Sie ist die Welt. Nur
durch die Erfahrungen des Lebens kann die
Seele vollkommen werden. Ehre dieses
Geschenk, dein Leben und verbeuge dich vor
der Mutter Natur. – Durga Saptashati, Kapitel
11*

(Übersetzung: Jivamukti Yoga¹)

Viele Kulturen und Traditionen gehen von zwei fundamentalen und dabei gegensätzlichen Grundprinzipien aus. Im Yoga finden sie sich bereits in der Bezeichnung „Ha-tha Yoga“, wobei „Ha“ Sonne bedeutet und „Tha“, für Mond steht. Die Bedeutung des Wortes „Yoga“ ist „Einheit“ oder „Verbindung“. Die Yogapraxis soll also dazu dienen, die Sonnen- und die Mondenergie miteinander zu verbinden, und damit zu einer Balance führen.

Diese Dualität oder besser Polarität, die eigentlich eine Einheit bildet, findet sich auch im Shiva-Shakti-Prinzip der Yoga-Philosophie wieder. Shiva ist das männliche Prinzip, Shakti das weibliche. Shiva steht dabei für das unendliche Bewusstsein, Shakti für die kosmische Energie. Die beiden sind untrennbar miteinander verbunden, das eine existiert nur in Abhängigkeit vom anderen. Shiva und Shakti sind eins und doch zwei.

Ähnliche Konzepte finden sich in der traditionellen chinesischen Medizin. „Yang“ ist das nach außen gerichtete, energetisierende, aktivierende und motivierende, „Yin“ das nach innen gerichtete, nährnde, aufbauende und beruhigende 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,

¹ Kaptchuk, Ted/Ingeborg Biller: *Das große Buch der chinesischen Medizin: Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis*, 9. Aufl., München: Knauer MensSana TB, 2010, S. 157.

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.