
Vorwort FF*GZ



Als wir im Herbst 2016 als eine Gruppe junger Frauen zusammenkamen, wussten wir nicht, was uns erwarten würde: Doris Braune hatte uns eingeladen, um über die Zukunft des Feministischen Frauengesundheitszentrums zu sprechen. Wir kannten Doris teils näher, teils flüchtig, einige hatten noch Freundinnen mitgebracht. Die Einstellungen zu Feminismus waren sehr unterschiedlich und ebenso die Haltungen Gesundheitsthemen gegenüber. Karla, die Doris seit Kindertagen kennt, hatte in einer Mail an 20 Frauen zu einem “unverbindlichen ersten Austauschtreffen für das Feministische Frauengesundheitszentrum” eingeladen, hatte kurz die Situation erklärt, dass die aktuelle Generation an Frauen nicht mehr die Kraft habe, das Zentrum weiterzuführen, und geschrieben: “Jetzt war die Frage, ob wir uns vorstellen können, diesen Verein zu übernehmen? Ich weiß, wir sind alle nicht ganz im Gesundheitsbereich angesiedelt, aber wir können den Verein mit neuen, unseren Themen füllen. Für die Frauengesundheit ist ja vieles enorm wichtig! Kultur, Kommunikation, Literatur, blibli-blubb. Wir könnten mit dem Verein alles Mögliche organisieren!” Und genau so kam es – sehr schnell haben wir alle gemerkt, welche Kraft es hat, wenn wir voneinander lernen können: Über die Unterschiedlichkeit und die Gemeinsamkeiten unserer Körper, unserer Lebenssituationen, darüber, was Frau*sein bedeutet und was Gesundheit bedeutet. Beide Begriffe haben wir bei der Neuausrichtung des Vereins geöffnet: Mit dem Sternchen nach “Frau” wollen wir auch Trans-Menschen mit einbinden: Jede, die sich als Frau definiert, ist auch eine. Sowieso haben wir die meisten Veranstaltungen auch für Männer geöffnet, da diese unbedingt auch vom Patriarchat befreit werden sollen. Bei sensiblen Themen (z.B. sexualisierte Gewalt an Frauen*) kreieren wir einen Schutzraum nur für Frauen*. Bei körperbezogenen Workshops (z.B. Vulva-Abformungen mit Gips) öffnen wir unsere Räume für Menschen mit Vulva, unabhängig davon, welchem Geschlecht sie sich zuordnen. Auch über

Gesundheit nachzudenken und darüber zu lernen, hat für uns viele Formate und Formen: Wir organisieren kleine Festivals, Themenabende jeden Dienstagabend ("Tender Tuesday"), Workshops, Radiosendungen und Vorträge über die Wirkung der Pille, Intergeschlechtlichkeit, die Kulturgeschichte der Menstruation, Homophobie, Familienkonzepte, den Mythos des Jungfernhäutchens, Free Bleeding, Heilpflanzen, Hormone, Blasenentzündungen u.v.m. Mit einer neuen Außenwirkung und aktuellen Themen, die über den bisherigen Gesundheitsbegriff hinausgehen, hat das Feministische Frauen*gesundheitszentrum (FF*GZ) eine neue Zielgruppe erreicht: Viele junge Frauen interessieren sich wieder für Aufklärung, selbstbestimmte Gesundheit, alternative Heilweisen. Dennoch ist die Basis und der Ausgangspunkt von allem die Vorarbeit, welche die Frauen des FF*GZ seit 1986 geleistet haben – und das Wissen, das Doris Braune uns bis heute vermittelt. Es ist ein wunderschöner, hierarchiefreier Austausch der Generationen, der schon viele gute Veränderungen in unser aller Leben gebracht hat – und an dem wir möglichst viele weitere Menschen teilhaben lassen wollen. Doris Braune hat uns gelehrt, dem gängigen Gesundheitssystem nicht blind zu vertrauen, das oft von der Pharmaindustrie beeinflusst wird. Oft sind nicht (nur) Medikamente, sondern ebenso (auch) Veränderungen im Lebenswandel der richtige Ansatz: In unserer heutigen Zeit fällt es uns schwer zu verstehen, dass unsere Gedanken, Überzeugungen und Emotionen einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben und wir die Fähigkeit besitzen, uns selbst zu heilen.

Die ständige Behauptung, u.a. in der Werbung, wir bräuchten Medikamente, um besser zu funktionieren, ist Teil einer patriarchalen und kapitalistischen Erzählung der Welt – dabei arbeitet unser Körper wie auch unser Geist zyklisch: Auf Anstrengung muss Erholung folgen, sonst gerät alles aus dem Gleichgewicht. Es geht dabei nicht um einen Kampf zwischen Schulmedizin und alternativer Medizin, sondern um mehr Zusammenarbeit. Die meist stressbedingten Krankheiten unserer Zeit können nicht allein durch Medikamente geheilt werden. Das Gesundheitssystem unserer westlichen Welt ist auf dem Glauben aufgebaut, Körper und Geist seien getrennt voneinander agierende Maschinen. Grundlegend dafür gilt die Lehre Descartes', Begründer des Rationalismus und geistiger Vater der Zweiteilung von Körper und Seele in getrennte Entitäten, die jedoch miteinander wechselwirken. Ein Bild, das bis heute im Sprachgebrauch und im Denken vieler Menschen fortbesteht, etwa wenn Ärzte nach psychischen und physischen Beschwerden untergliedern und den wechselseitigen Einfluss als „psychosomatisch“ bezeichnen. Wirklich gesund können wir dann werden und bleiben, wenn wir die Sprache unseres Körpers so ernst nehmen, wie die unseres Verstandes: Was will uns der Körper sagen, wenn Schmerzen auftreten? Welche Signale nehmen wir nicht ernst? Was sollten wir in unserem Leben ändern?

Schulmedizinische Ansätze sind wichtig, doch Heilungsmethoden gibt es weitaus mehr als die Schulmedizin sie uns anbietet: eine ganzheitliche Herangehensweise bedeutet ein Verständnis zu entwickeln für den Zusammenhang der Symptome mit der eigenen Lebenssituation, mit psychischen Belastungen, emotionalen Lasten, Stress, Ängsten. Doris Braune klärt uns hier auf, sie kennt und erkennt diese Zusammenhänge und gibt sie weiter. Es ist eine Ermächtigung über den eigenen Körper, zu verstehen und zu spüren, was der Körper

uns sagen will. Wir haben mehr Kontrolle über unsere Gesundheit und über unser Leben, als uns beigebracht wurde.

Der aktuelle Band Ihrer Reihe zur Frauen*gesundheit beschäftigt sich insbesondere mit Hormonen: Welchen Einfluss haben sie? Sie scheinen in den Wechseljahren eine große Rolle zu spielen. Sie sind wohl der Grund für die Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen, von denen wir so häufig hören. Doch wie kann es sein, dass Hormone in jungen Jahren kaum ein Thema sind, obwohl Mädchen* und Frauen* reihenweise die Pille einnehmen und dabei massiv in ihren Hormonhaushalt eingreifen? Die Antibabypille ist zur absoluten Normalität, sogar zu einem Statussymbol geworden. Kaum eine*r hinterfragt die Einnahme – die Pille zu nehmen, ist sexy und unkompliziert. Nach jahrelanger Manipulation dieses sensiblen Mechanismus, kommt bei vielen Frauen* der Wunsch, ein Kind zu bekommen. Immer wieder werden wir durch Ärzt*innen und die Medien informiert, dass eine Schwangerschaft ab 35 riskant sei. Doch bereits mit 30 ist es aufgrund der Hormonveränderungen deutlich schwerer als mit 20, schwanger zu werden. Und so kommt es nicht selten vor, dass auch hier wieder mit synthetischen Hormonen nachgeholfen wird, damit Frau* doch noch schwanger wird. Das Gleiche gilt für die Wechseljahre, in denen die eintretenden Veränderungen oft mit Medikamenten behandelt werden. Aber was bedeutet es für eine Gesellschaft, wenn Frauen* ab den Wechseljahren pathologisiert werden? Viel stärker als bei Männern geht mit dem Älterwerden für Frauen* eine gesellschaftliche Abwertung einher. Doch das Jonglieren mit den weiblichen Hormonen scheint ein sehr gewinnbringendes Geschäft zu sein. Es ist Zeit, die Behandlungen, die das Leben so vieler Frauen* beeinflusst, zu hinterfragen! Brauchen wir Tabletten oder brauchen wir einen gesellschaftlichen Wandel? Eines ist klar: Wir brauchen mehr Aufklärung über Hormone.

Das FF*GZ Stuttgart bietet Raum für diese Art von Aufklärung und einen offenen Austausch – auch und gerade zu Themen, die öffentlich wenig oder einseitig verhandelt werden. Das bedeutet für uns eine immense Bereicherung: Wir lernen voneinander, diskutieren, stärken uns gegenseitig und arbeiten gemeinsam daran, einschränkende Konventionen und Tabus zu überwinden. Ein Buch wie das vorliegende unterstützt diesen Prozess und regt zur Selbstermächtigung an: Die Beschäftigung mit unseren Körpern und den Einflüssen der Umwelt und der Gesellschaft darauf, stellt für uns einen wichtigen Schritt auf dem Weg zur Befreiung dar. Sie ermöglicht es uns, selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und kritisch zu hinterfragen, was Gesellschaft, Werbung und Pharmaindustrie als Normalität vorgeben. Wir wünschen uns, dass alle die Gelegenheit bekommen, ihre eigene hormonelle Physiologie kennenzulernen, anstatt unkritisch und uninformiert die Pille einzunehmen und nicht genau zu wissen, wie diese wirkt.

Wir wünschen uns, dass alle davon erfahren, dass es möglich ist, ganz ohne Hygieneprodukte zu menstruieren. Wir wünschen uns, dass ein Thema wie das der Wechseljahre nicht erst dann für die Einzelne relevant wird, wenn es uns selbst betrifft. Stattdessen möchten wir generationsübergreifendes Wissen und Verständnis fördern und auch die junge Generation dabei unterstützen – damit sie nicht in einigen Jahren wieder von vorne beginnen muss. Langfristig wird das nur gelingen, wenn sich die Generationen untereinander austauschen und einander so bereichern. Dazu ist dieses Buch aus unserer Sicht ein wichtiger Beitrag.

Deshalb möchten wir dir, liebe Doris, herzlich danken. Dafür, dass du dein reiches Wissen mit uns teilst. Dafür, dass es uns durch deine Initiative gelungen ist, das FF*GZ gemeinsam wiederzubeleben und uns als Gruppe zu finden. Und dafür, dass du dich mit deiner unbändigen Energie für unsere Sache einsetzt, dabei flexibel und geduldig bleibst und dich mit uns gemeinsam auch auf Neues einlässt. Wir sind gespannt und freuen uns darauf, was die Zukunft noch für uns bringt!

Danke für deine unermüdliche Arbeit an einer menschlicheren Gesellschaft, Doris!
Heide, Juliane, Simona, Stefanie und Paula – in Vertretung für das FF*GZ Stuttgart.

August 2019