

Ruth Niederkofler

# Worüber Frau nicht spricht

Tabuthemen aus  
allen Lebensbereichen,  
über die wir  
reden sollten

**ATHESIA**



BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie -detaillierte-bibliografisch -Daten-sind-im-Internet-abrufbar:-  
<http://dnb.d-nb.de>

2020

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Umschlagfoto: [www.tschager-foto.com](http://www.tschager-foto.com)

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Cierre Grafica, Caselle di Sommacampagna

ISBN 978-88-6839-471-4

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)



Ruth Niederkofler

# Worüber Frau nicht spricht

Tabuthemen aus  
allen Lebensbereichen,  
über die wir  
reden sollten



**ATHESIA** VERLAG



# Inhalt

<i>Meine Geschichte</i> .....	9
<i>Unsere Psyche</i> .....	15
<b>Abhängigkeitserkrankungen</b> .....	17
<b>Alkoholismus und seine Symptome</b> .....	18
Typen der Alkoholsucht .....	20
Alkohol in der Schwangerschaft .....	21
Alkoholismus als Familienkrankheit .....	23
Kinder von Alkoholabhängigen .....	25
Wie sich Angehörige von Alkoholkranken am besten verhalten .....	26
Wie wird eine Alkoholabhängigkeit behandelt? .....	28
<b>Depression – ein Seelentabu?</b> .....	31
<b>Suizid</b> .....	34
Die Macht der Gedanken .....	36
Selbstmorddrohungen als Druckmittel .....	38
<b>Angst- und Panikattacken</b> .....	39
<b>Häusliche Gewalt – Wenn dein Zuhause zur Hölle wird</b> .....	44
<b>Mit sich allein sein lernen und warum sich das lohnt</b> .....	46
Introvertierte-Menschen –die-Sonderlinge-unserer-Zeit-.....	49
<i>Der Körper der Frau und seine Geheimnisse</i> .....	53
<b>Die erogenen Zonen einer Frau</b> .....	54
<b>Der weibliche Orgasmus</b> .....	57
Was ist das Geheimnis des weiblichen Höhepunktes? .....	59

<b>Der (weibliche) Beckenboden</b> .....	62
Vier einfache Übungen: .....	64
<b>Selbstbefriedigung: Jede macht es, aber darüber sprechen ist ein Tabu</b> .....	66
<b>Die weibliche Menstruation</b> .....	69
Was passiert genau während einer Monatsblutung? .....	72
Das Prämenstruelle Syndrom, kurz: PMS .....	74
Die prämenstruelle dysphorische Störung, kurz: PMDS .....	75
<b>Verhütung: immer noch Frauensache!</b> .....	78
Die-Pille –Fluch-oder-Segen?–.....	78
Alternativen zur Pille .....	81
Verhütung mit Kondom .....	84
Natürliche Verhütung durch Hormonmessung .....	86
Die Sterilisation der Frau .....	86
<b>Die Wechseljahre einer Frau</b> .....	90
<b>Sexualität im Alter</b> .....	94
<b>Der weibliche Schoß, seine kleinen Untermieter und weitere Tabus</b> .....	98
Der-Intimbereich –die-neue-Beautyzone–.....	98
Intimhygiene .....	99
Scheidenpilz .....	101
Bakterielle Vaginose .....	104
Scheidenentzündung oder Vaginitis .....	105
Intimrasur und ihre Folgen .....	108
Schamlippenverkleinerung .....	111
<b>Die weibliche Brust</b> .....	116
Brustverkleinerung .....	118
Brustvergrößerung .....	120
<b>Inkontinenz</b> .....	122

## Inhalt

<b>Schwangerschaft – Die Gabe des weiblichen Körpers</b> .....	128
Fehlgeburt .....	128
Ungewollte Schwangerschaft .....	129
Abtreibung .....	132
Unfruchtbarkeit .....	137
<i>Über den Tod spricht man nicht, man stirbt einfach</i> .....	141
<b>Wer entscheidet, wann jemand sterben darf oder muss?</b> ...	146
Annabell .....	147
<b>Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben</b> .....	152
<i>Menschliche Beziehungen</i> .....	157
<b>Die Flaute hinter den Schlafzimmertüren</b> .....	158
Liebe geht durch den Magen .....	162
<b>Der Klassiker unter den Beziehungsproblemen: Alltag</b> .....	164
Wie hole ich mir die Schmetterlinge zurück? .....	166
<b>Seitensprung</b> .....	169
Warum Fremdgehen? .....	171
Seitensprung verzeihen? .....	172
<b>Wenn gar nichts mehr geht – Trennung?</b> .....	174
Die-häufigste -Trennungsgründe-.....	176
<i>Dank und Schlusswort</i> .....	183



# Meine Geschichte

Es war einmal ... eine ganz normale, einfache Familie in Bruneck/Aufhofen, Südtirol. Da gab es Vati und Mutti, meinen Bruder Markus und seit dem 25.10.1970 auch mich. Ich verbrachte eine unbesümmerte Kindheit – solange mein Vater nicht unter Alkoholeinfluss randalierte. Viel frische Luft, Spielen im Freien, Abenteuer im Wald mit aufgeschürftem Knie und dreckverschmiertem Gesicht. Ich durfte richtig Kind sein.

Die Schulzeit war dann anders. Da meine Familie mit bescheidenen finanziellen Mitteln auskommen musste, trug ich fast ausschließlich gebrauchte, umgeänderte Kleidung und wurde dafür gehänselt. Noch schlimmer wurde es für mich später, als meine Figur immer rundere und weiblichere Formen annahm. Wegen meiner früh entwickelten Brüste wurde ich „Milchkuh“ oder „Sennerei“ gerufen, was mich sehr verletzt hat. Heute würde man wohl von Mobbing sprechen. Das war auch die Zeit, als ich die Zigaretten und den Alkohol für mich entdeckte. Indem ich rauchte, hob ich mich irgendwie von meinen Kritikerinnen ab, die meist Töchter aus „besserem Haus“ waren. Während dieser Phase erzählte mir meine Mutter außerdem, dass ich für meinen Vater kein Wunschkind war und er in mir lediglich einen „übrigen Fresser“ sah. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich meine ersten Selbstmordgedanken und bis heute bin ich nicht richtig mit der Ablehnung des Vaters fertig geworden. Nach der Mittelschule besuchte ich die Landesfachschule für Holzschnitzer in St. Jakob im Ahrntal und wäre danach gerne noch auf die Kunstakademie in Florenz gegangen, aber mein Vater sah nicht ein, wieso eine Tochter überhaupt studieren sollte. Ich jobbte mal da, mal dort und führte anschließend sieben Jahre den Haushalt bei einem älteren Ehepaar aus Deutschland, was sich im Nachhinein als sehr gute Lebensschule in Sachen Allgemeinbildung herausstellte. Fünfzehnjährig habe ich meinen späteren Ehemann und heutigen Ex-Mann kennengelernt und bereits mit 20 geheiratet. Ich wäre gern gleich nach der Hochzeit

Mama geworden, doch die niederschmetternde Diagnose war, dass ich auf natürlichem Weg keine Kinder bekommen konnte. Ein gewaltiger Faustschlag gegen meine Vorstellung vom Frausein.

Alkohol begleitete mich schon mein ganzes Leben lang. In meiner Familie war es üblich, dass alkoholische Getränke angeboten wurden, wenn Besuch kam. Die Männer tranken Wein oder Bier und die Frauen meist Eierlikör oder selbst gemachten Heidelbeerschnaps. Uns Kindern wurde dadurch vorgelebt, dass Alkohol zum Erwachsensein dazu gehört. Als ich anfang, abends auszugehen, machte ich bald die Erfahrung, dass ich, als eher schüchterne junge Frau, durch die Wirkung des Alkohols lockerer, gesprächiger und mutiger wurde. Was jedoch nicht immer ein Vorteil war. Ich entwickelte mich zu einer Rauschtrinkerin – das heißt, sobald ich anfang, Alkohol zu konsumieren, konnte ich nicht mehr aufhören, bis ich sternhagelvoll war. Dies beschränkte sich in diesem Stadium noch auf die Wochenenden.

Mit 27 wollte ich unbedingt die Matura nachholen und habe deshalb wieder die Schulbank gedrückt, diesmal in der Grödner Kunstschule. Im September 1997 begann der Unterricht und im August 1998 kam meine Tochter Elisa zur Welt. Für mich die größte Freude der Welt! Im April 2000 wurde mir Philipp geschenkt und im Juli 2001 erblickte meine zweite Tochter als schwerstbehindertes Frühchen das Licht der Welt. Annabell verließ noch am Tag ihrer Geburt diese Welt wieder als Engelchen. Meine Kinder waren die größten Geschenke in meinem Leben, meine Ehe hingegen war die Hölle. Nach Annabells Verlust suchte ich immer mehr Trost und Vergessen im Alkohol. Ich versuchte, mir meine Ehe schön zu trinken, wollte mir Mut fürs Leben antrinken, wollte mich nicht mehr spüren, wollte mich einfach von dieser Welt wegbeamten, was natürlich nicht funktionierte. Ich war in einem Teufelskreis gefangen.

Nach meinem zweiten Selbstmordversuch 2005 verbrachte ich drei Tage in der psychiatrischen Abteilung im Brunecker Krankenhaus. Dort lernte ich Frau Dr. Marion von Sölder, Primarin vom Dienst für Abhängigkeitserkrankungen, kennen. Nach einigen intensiven

Gesprächen kehrte mein Lebenswille zurück und ich stimmte einem Therapieaufenthalt in Bad Bachgart, einem Heilzentrum für psychische Erkrankungen in Rodeneck, zu. Ich fühlte mich dort vom ersten Augenblick an wohl und gut aufgehoben. Nach zehn Wochen Therapie, auf die ich mich voll und ganz einlassen konnte, kehrte ich nach Hause zurück.

Der schwierigste Teil des Entzugs begann allerdings erst danach. Auf einmal war ich völlig allein zu Hause; außerhalb des geschützten Rahmens der Therapieeinrichtung, ohne den täglichen gegenseitigen Zuspruch der anderen Patienten und ohne die ständige Anwesenheit von Fachpersonal. Alles das hatte es für mich wesentlich einfacher gemacht und ohne diese vielen Stützen kam ich mir plötzlich recht verloren vor. Aber ich blieb trotzdem stark. Der Glaube an mich selbst, daran, dass ich es schaffen würde, abstinent zu bleiben, war aber zunächst verschwindend gering. Jeden Morgen schickte ich ein Stoßgebet zum Himmel mit der Bitte um genügend Kraft und Durchhaltevermögen und abends dann ein großes Dankeschön für jeden gewonnenen Tag. Ich traute mich anfangs überhaupt nur, einen einzigen Tag im Voraus an die Zukunft zu denken. Diesen Gedanken, nie wieder in meinem Leben Alkohol zu trinken, konnte und wollte ich anfangs nicht zulassen. Es erschien mir zunächst völlig unmöglich.

Heute bin ich einfach dankbar, dass ich diese Droge nicht mehr brauche. Im Jahr 2006 bekam ich eine Stelle als Pflegehelferin im Hauspflagedienst in Bruneck. Von 2007 bis 2010 absolvierte ich die berufsbegleitende Ausbildung zur Sozialbetreuerin an der Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt in Bozen. Während dieser Ausbildung wurde mir selbst erstmalig richtig bewusst, wie unsere sogenannten Zivilisationskrankheiten entstehen. Angetrieben durch die vielen Negativbeispiele, mit denen ich täglich in Berührung kam, suchte ich für mich persönlich eine Möglichkeit, gesund alt zu werden. Ich erfuhr von einer berufsbegleitenden Ausbildung zur diplomierten Gesundheitstrainerin und staatlich geprüften Fit-Instruktorin, die von den Tirol-Kliniken in Innsbruck angeboten wurde und

setzte mich erneut an die Schulbank. Während dieser Ausbildung bat mich einer meiner Facebook-Freunde, mein Wissen über eine Internetseite mit der Öffentlichkeit zu teilen. Damals konnte ich mir darunter überhaupt nichts vorstellen, hatte auch keine Idee, was genau ich veröffentlichen sollte und verneinte dankend. Aber mein Facebook-Freund gab nicht auf. Er blieb hartnäckig an mir und dem Thema dran und irgendwann, Anfang Juli 2017, ließ ich mich breitschlagen. In unzähligen Gesprächen mit den verschiedensten Menschen hatte ich nämlich erkannt, wie wenig über die Entstehung von Krankheiten bekannt ist. Ich dachte, vielleicht sei Facebook der richtige Kanal für mich, Tipps und Hinweise an alle Interessierten weiterzugeben, die bewusst gesund alt werden oder lange jung bleiben möchten. Mein Facebook-Freund erstellte für mich meine Facebook-Seite *Gesund alt werden* und übergab sie mir quasi mit der Aufforderung: „So, und jetzt mach mal!“

Ich kann mich noch gut an das erste Foto erinnern, das ich damals gepostet habe: Gemüselaibchen mit Ringelblumen als Dekoration. Ich bekam vier oder fünf Likes dafür. Bei meiner Tochter heulte ich mich aus, dass ich die Idee mit der Seite vergessen könnte, weil sie sowieso keiner sehen wollte und dass es von Anfang an eine blöde Idee gewesen sei. Meine Tochter grinste mir frech ins Gesicht und fragte mich keck, wie viele Likes ich denn beim ersten Post erwartet hätte? Darauf wusste ich keine Antwort, nur, dass vier Likes lächerlich wenig waren. Sie dachte kurz nach und machte mir dann einen Vorschlag: „Mama, mach ein Video. Erklär den Leuten in dem Film, was du vorhast.“ Gesagt, getan, wir drehten zusammen ein Video, stellten es auf Facebook und tatsächlich waren es schon um die 40 Likes, die unser gemeinsames Werk erntete. Damit war mit klar, dass ich mein Publikum mit Videos viel besser erreichen kann. Mittlerweile gibt es weit mehr als 300 Videos von mir in den sozialen Medien. Es dauerte nicht lange, da bekam ich die ersten Anfragen, ob ich einen Vortrag zum Thema „Gesund alt werden“ halten könnte. Verschiedene Printmedien wurden auf mich aufmerksam und so auch der Athesia-Tappeiner Verlag. Ich erhielt eine Einladung zu einem persön-

lichen Gespräch für ein gemeinsames Buchprojekt. Da ich dafür bekannt bin, offen über die verschiedensten Probleme und Tabus zu sprechen, wurde schnell ein passendes Thema gefunden. Seit ich mich selbst öffentlich als Alkoholikerin geoutet habe, wurde mir im Gegenzug sehr viel Vertrauen entgegengebracht. Viele Menschen haben sich hoffnungsvoll an mich gewandt. Sie haben mir ihre Geschichten erzählt und mich um Rat gefragt. Und genau durch diese Geschichten habe ich gemerkt, wie viel Unwissenheit herrscht und wie sehr es teilweise an Aufklärung mangelt. Da die meisten Leser meines Blogs weiblich sind, habe ich versucht, eine breite Palette an Themen, über die Frauen öffentlich nicht gerne sprechen, zu sammeln und anzusprechen. Während des Schreibens ergab sich dann häufig ein Thema aus dem anderen. Ich habe mich in der Schreibphase auch spontan dazu entschlossen, eine Umfrage auf Facebook zu machen, welches Tabu unbedingt ins Buch gehört. Die Ideen meiner Facebook-Freundinnen waren zahlreich und es ist eine Unmenge an Material zusammengekommen, das locker für ein weiteres Buch reichen würde. Die am häufigsten genannten Themen aus der Umfrage habe ich in dieses Buch aufgenommen – sofern sie nicht sowieso schon ihren Platz im Manuskript hatten. Mit diesem Buch geht ein lang gehegter Traum von mir in Erfüllung: mehr Wissen, Verständnis und Toleranz für bestimmte Themen und Bereiche unter die Menschen zu bringen.



# Unsere Psyche

Über psychische und seelische Gesundheit wird heute mehr als früher gesprochen, diskutiert und gefachsimpelt. Diagnosen wie Burn-out oder Depressionen werden immer häufiger gestellt und Angebote und Einrichtungen für präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen für psychische Gesundheit schießen wie Pilze aus dem Boden. Die Psyche ist allerdings noch immer ein Gebiet, das der Wissenschaft viele Rätsel aufgibt und in dem man vielfach noch im Dunkeln tappt. Betroffene reden kaum über ihre Erkrankungen, erfinden Ausreden und Notlügen und bringen sich damit selbst immer mehr in Bedrängnis und Erklärungsnot.

Psychische Gesundheit ist beeinflussbar, da sind sich die Experten einig. Dabei spielen Faktoren wie Selbstvertrauen, Lebensaufgaben, soziale Bedingungen sowie Wohlbefinden und Lebensqualität eine wichtige Rolle. Aber auch das Gefühl zu lieben und geliebt zu werden ist essenziell für uns Menschen. Es können auch Krankheit, Drogen und Medikamente eine tragende Rolle bei der Entwicklung einer psychischen Erkrankung, wie zum Beispiel Abhängigkeitserkrankungen, spielen. Seit ich mit meiner Tätigkeit als Gesundheitsbloggerin angefangen habe, sind zahlreiche Menschen an mich herantreten und haben mir ihre oder die Probleme von Angehörigen oder Freunden geschildert. Fast alle haben sich über das Unverständnis der Gesellschaft für psychische Probleme beklagt. Als Betroffener gehört man schon fast zu den Geächteten und sogar als Angehöriger wird man komisch angeschaut. Eine betroffene Frau erzählte mir, dass eine Nachbarin die Straßenseite wechselt, wenn sie einander zufällig begegnen. Als ob sie eine hochansteckende Krankheit hätte.

Ich kann mich noch gut an meine Kindheit erinnern, als meine Eltern, genauso wie andere Erwachsene aus meinem Umfeld, gerne damit drohten, man gehöre nach Pergine oder Stadlerhof, zwei Kliniken für psychisch Kranke, also zu den „Verrückten“, wenn wir Kinder wieder mal richtig übermütig und überdreht waren. Es ist noch

gar nicht so lange her, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen weggesperrt wurden in geschlossene Anstalten. Diese Zeiten sind, Gott sei Dank, vorbei. Es wird allerdings wahrscheinlich noch etwas dauern, bis die Gesellschaft psychische Erkrankungen als das akzeptiert, was sie sind – ganz einfach menschlich. Es kann jede und jeden von uns treffen. Das, was an psychischen Erkrankungen am meisten verunsichert, ist wohl der Umstand, dass Betroffene einfach nicht mehr so reagieren, wie die Menschen, die wir kennen. Man steht hilflos daneben und kann nicht viel tun. Ich persönlich würde auf Psychotherapie setzen, was vereinfacht soviel wie Behandlung der Seele bzw. Behandlung von seelischen Problemen bedeutet. Hier wird vorwiegend mit Gesprächen und nicht mit Psychopharmaka therapiert.

Ich selbst wurde einmal im Krankenhaus mit Psychopharmaka sediert, um mich vor mir selbst zu schützen. Im Nachhinein hatte ich das unheimliche Gefühl, nicht mehr denken zu können. Ich bin ein ausgesprochener Kopfmensch, dessen Gehirn ständig arbeitet. Damals gab es nur noch einen undurchdringlichen grauen Nebel in meinem Kopf. Am dritten Tag lichteten sich für einen Moment die Nebel so weit, dass ich durchsetzen konnte, auf eigene Verantwortung das Krankenhaus ohne Benzodiazepine (Beruhigungsmittel) zu verlassen. Die Gefahr, eine Abhängigkeit von diesen Medikamenten zu entwickeln, wird genauso unterschätzt wie das Risiko, das von alkoholischen Getränken ausgeht. Welche Folgen und Gefahren hinter einem regelmäßigen Alkoholkonsum lauern, werde ich auf den folgenden Seiten beschreiben.

## Abhängigkeitserkrankungen

Als selbst betroffene Alkoholikerin möchte ich diesem Tabuthema in meinem Buch natürlich Platz einräumen und Aufmerksamkeit schenken. Das ist für mich eine gute Gelegenheit, mehr Bewusstsein für diese Krankheit und ihre Folgen zu schaffen.

Ich bin im wahrsten Sinne des Wortes Expertin auf diesem Gebiet, als „Opfer“ und als „Täterin“. Deshalb kann ich mit Sicherheit sagen: Bei mir wurde der Grundstein für diese Erkrankung in meiner Kindheit, wenn nicht schon bei meiner Zeugung gelegt. Aufgrund der Tatsache, dass auch mein Vater an einer Alkoholabhängigkeit erkrankt war, hatte ich bereits eine 60-prozentige genetische Disposition, ebenfalls eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln. Darüber hinaus bekam mein Selbstwert einen enormen Knick, als ich erfuhr, dass ich vonseiten meines Vaters nicht erwünscht war. Die fehlende Liebe, um die ich ihn indirekt angebettelt habe, wurde mir nie geschenkt. Später waren es meine Mitschülerinnen, durch die ich Ablehnung und Spott erfuhr und dass man zum Glas greift, wenn es Probleme gibt, wurde mir von Kindesbeinen an vorgelebt.

Ich konsumierte schon sehr früh erstmals Alkohol, zwischen meinem 13. und 14. Lebensjahr. Zeitgleich kam ich mit Zigaretten in Kontakt. Je früher mit dem Alkoholkonsum begonnen wird, umso gravierender können die Folgen für das noch nicht voll ausgereifte Gehirn sein. Auch die Tatsache – auf die so mancher Jugendliche stolz ist –, dass ihm vom Alkohol nicht massiv schlecht wird, sollte ein Alarmsignal sein. Wird jemandem vom Alkohol übel, ist er in den meisten Fällen davor geschützt, an einer Alkoholabhängigkeit zu erkranken. Es gibt bestimmte Genvarianten, die dafür verantwortlich sind, dass Alkohol vom Körper nur sehr langsam abgebaut wird, was für die typische Übelkeit sorgt. Als Ethanol wird Alkohol bezeichnet, der in Wein, Bier und Spirituosen durch eine von Hefen ausgelöste Gärung aus kohlenhydrathaltigen Zutaten produziert wird. Es gilt als Nervengift.

Der Alkoholismus ist heute klar als Krankheit definiert. Viele haben damit allerdings ein Problem und sehen die Erkrankung eher als eine Charakterschwäche. Im letzten Jahrhundert waren sich Wissenschaftler und Ärzte noch uneins, ob Alkohol dem Körper nützt oder schadet. Bier soll es schon seit über 8000 Jahren geben und der Weinanbau wird ebenfalls seit mehreren Tausend Jahren betrieben. Man vermutete einerseits eine stärkende, ja sogar heilende Wirkung, andererseits war man mit den Folgeschäden konfrontiert. Und obwohl uns heute die Risiken, die Folgeerkrankungen und die Folgeschäden bestens bekannt sind, gehört das Trinken – meist auf unsere Gesundheit – überall dazu wie das Amen zum Gebet.

## Alkoholismus und seine Symptome

Alkoholabhängigkeit ist seit über 50 Jahren als Krankheit anerkannt. Damit sind Betroffene zumindest soweit abgesichert, dass die Kosten für verschiedene Hilfsangebote und Therapien von der Krankenkasse übernommen werden. Aber ab wann wird das Trinkverhalten als krankhaft eingestuft?

Eines der Kardinalzeichen einer Alkoholsucht ist ein kaum beherrschbares Verlangen nach der legalen Droge. Das kann den Betroffenen plötzlich überkommen oder ein Dauerzustand sein. Ich gehörte zu ersteren. Die meisten, so auch ich, verlieren die Kontrolle darüber, wann und vor allem wie viel sie trinken. Nach dem ersten Glas gab es auch für mich kein Halten mehr, bis ich sturzbetrunken war. Der Alkoholiker trinkt auch in Situationen, in denen er genau weiß, dass es unangemessen oder gar gefährlich ist, etwa während der Arbeitszeit oder bevor man sich hinters Steuer setzt. Irgendwann entwickelt der Körper eine Toleranz gegenüber dem Alkohol und man braucht immer mehr und mehr, um den ersehnten Effekt zu erzielen. Das erweckt den Anschein, als ob diese Menschen deutlich größere Mengen vertragen als nicht abhängige Konsumenten. Es bedeutet aber auch, dass der Körper mehr geschädigt wird. Sobald ein Alkoholiker weniger oder keinen Alkohol zu sich nimmt, zeigen



## Gut zu wissen

Anzeichen, die auf eine Alkoholabhängigkeit hinweisen:

- Sehr starkes Verlangen oder gar Zwang, Alkohol zu trinken
- Keine Kontrolle über Häufigkeit und Menge, die du trinks
- Entzugserscheinungen wie Schwitzen, Zittern oder innere Unruhe, wenn du deinen Konsum reduzierst oder aussetzt
- Erneutes Trinken, um diese Symptome zu beseitigen oder zu beruhigen
- Steigerung der Trinkmenge, um den gleichen Effekt zu erzielen
- Vernachlässigung von Interessen, die dir wichtig waren, zugunsten des Alkoholkonsums
- Du trinkst immer weiter, obwohl sich in deinem Umfeld schon Probleme herauskristallisieren

sich massive Entzugserscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Schlafstörungen, Angst und depressive Stimmungen. Zunächst können diese Symptome nur durch eine Dosis Alkohol gelindert werden. Beim Entzug kann es zu einem Delirium kommen, das mit Halluzinationen einhergeht. Schlimmstenfalls ist eine lebensbedrohliche Kreislaufstörung die Folge.

Alkoholiker vernachlässigen sich, ihre Interessen und Aufgaben und Familie und Freunde rücken in den Hintergrund. Die höchste Priorität im Leben eines Alkoholikers haben die Beschaffung von Alkohol und der Konsum bis zum Rausch. Auch ein drohender Jobverlust, die Trennung vom Partner oder eine kranke Leber bringen

einen Abhängigen meist nicht zur Vernunft. Ein Alkoholiker trinkt aus einem inneren Zwang heraus. Wegen dieses übermächtigen körperlichen Bedürfnisses scheitern regelmäßig alle Versuche, das Trinken zu reduzieren. Und dennoch ist er davon überzeugt, jederzeit mit dem Trinken aufhören zu können. Manchmal gelingt das auch für Tage oder Wochen und genau das bestärkt den Betroffenen dann in der Meinung, nicht abhängig zu sein. Doch mit dem ersten Glas ist die Kontrolle garantiert wieder dahin. Dieses Scheitern verstärkt die Frustration und liefert den Grund, mit dem Trinken fortzufahren – ein ewig sich drehendes Hamsterrad!

Auch wenn es noch so offensichtlich ist, dass eine Abhängigkeit besteht, weisen es die meisten Betroffenen von sich. In meinen Augen ist eine weitverbreitete Stigmatisierung dafür verantwortlich: In den Köpfen vieler Menschen entsteht sofort das Bild eines „abgefuckten Penners“, wenn das Wort Alkoholiker fällt. Dazu kommt die Angst vor der notwendigen Konsequenz, ein Leben lang auf Alkohol verzichten zu müssen, sobald man sich die Krankheit eingesteht und beschließt, etwas zu ändern.

## Typen der Alkoholsucht

Sogenannte **Spiegeltrinker** konsumieren über den ganzen Tag verteilt kontinuierlich geringe Mengen an Alkohol. Bei diesem Typus fällt der Missbrauch am wenigsten auf, da die Betroffenen nie richtig aus der Rolle fallen. Sie halten ein gewisses Quantum an Alkohol im Blut aufrecht, um keine Entzugserscheinungen zu spüren.

Der **Rauschtrinker** kann sein Trinkverhalten im Gegensatz zum Spiegeltrinker nicht kontrollieren. Er ist außerstande, seinen Konsum zu zügeln und muss bis zum Rausch, oft bis zum kompletten Kontrollverlust, trinken. Diese Form von chronischem Alkoholmissbrauch tritt am häufigsten auf, auch ich war davon betroffen

Eine viel seltenere Form der Alkoholsucht ist jene des **Konflikttrinkers**. Er greift zum Alkohol, weil er die Erfahrung gemacht hat, so Probleme oder Konflikte besser bewältigen zu können

Als Dipsomanie wird das Trinkverhalten des **episodischen Trinkers** bezeichnet. Er bleibt wochenlang abstinent und verfällt dann für einen bestimmten Zeitraum in eine Phase wahrer Alkoholexzesse.

Der fünfte Typus wird als **funktionaler Alkoholiker** bezeichnet. Er ist wirklich sehr geschickt im Verbergen seiner Alkoholsucht. Viele der Betroffenen gehen einer anspruchsvollen Tätigkeit nach und es gelingt ihnen oft jahrelang, den Schein zu wahren, sodass niemand etwas von ihrem Alkoholmissbrauch mitbekommt.

## **Alkohol in der Schwangerschaft**

In der Schwangerschaft sollte jede Mutter zum Wohle ihres Kindes auf Alkohol verzichten. Wenn eine werdende Mutter zum Alkohol greift, kann das die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes gravierend stören. An den entstehenden Schäden, die unumkehrbar sind, leidet das Kind ein Leben lang. Ist ein Kind von dem fetalen Alkoholsyndrom betroffen, weist es unter anderem Verhaltensauffälligkeiten sowie typische Merkmale im Gesicht und geistige Beeinträchtigungen auf, die sehr stark ausgeprägt sein können. Schon ein Glas Wein während der Schwangerschaft kann das Kind schädigen!

Alkohol ist für uns Menschen in jeder Lebensphase ein Gift. Da ist es nicht besonders verwunderlich, dass ungeborene Kinder besonders empfindlich darauf reagieren. Auch wenn keine direkte Verbindung vom mütterlichen zum kindlichen Blutkreislauf besteht und der Austausch von Nährstoffen und Sauerstoff über die Plazenta erfolgt, heißt das nicht, dass der Alkohol nicht bis zum Kind vordringt. Die Plazenta wird vom Körper der Mutter nur für diese Schwangerschaft angelegt und hat nur eine Aufgabe: die Versorgung des Kindes. Das Organ verfügt über eine Art Zotten, die in das Blut der Mutter eintauchen und sich von dort alles holen, was das Kind zum Wachsen braucht. Diese Nährstoffe müssen die sogenannte Plazentaschranke, die als feines Sieb fungiert, passieren, wodurch viele Schadstoffe abgefangen werden. Alkohol kann allerdings un-

gehindert durchmarschieren. Der Embryo hat somit sehr schnell die gleiche Alkoholmenge im Blut wie seine Mutter. Hingegen bleibt das Heranwachsende viel länger alkoholisiert als die Mutter, da dem Kleinen noch die notwendigen Enzyme fehlen, den Alkohol abzubauen. Der Konsum von Alkohol während der Schwangerschaft kann organische, körperliche, geistige, soziale und kognitive Entwicklungen des Kindes beeinträchtigen und auch wenn es später viele Behandlungsmöglichkeiten für diese Kinder gibt – die Schädigungen bleiben ein Leben lang bestehen. Es gibt keinen errechneten Grenzwert, bei dem mit Sicherheit keine Schädigung des Kindes eintreten würde. Daher ist der vollständige Verzicht während der gesamten Schwangerschaft und der Stillzeit die einzige sichere Möglichkeit, dem Kind keine bleibenden Schäden zuzufügen.



## Tipps

- Höre nicht auf Ratschläge wie: Ein Glas guter Wein kräftigt dich.
- Achtung vor Malzbier! Sogenanntes alkoholfreies Bier enthält bis zu 0,5 % Alkohol.
- Es gibt keine Untergrenze an Alkohol, die deinem Kind nicht schaden würde.
- Verzichte auch während der gesamten Stillzeit auf Alkohol.
- Schon ein einmaliger Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann fatale Folgen haben, mit denen Mutter und Kind ein Leben lang konfrontiert sind.

## **Alkoholismus als Familienkrankheit**

Es leidet immer die ganze Familie, wenn ein Familienmitglied an einer Abhängigkeit erkrankt ist. Was wird nicht alles versucht, um das Trinken des Betroffenen zu kontrollieren! Dabei werden diverse Taktiken angewandt: vom Wegschütten und Verstecken der diversen ethanolhaltigen Getränke und dem Aufspüren der heimlichen Alkoholdepots über das Mittrinken, Betteln, Versprechen, Fordern, Toben und Drohen bis hin zu Anschuldigungen für Dinge, die im Alltag schief laufen. Das ganze Denken und Handeln der Restfamilie konzentriert sich darauf, den Alkoholmissbrauch eines Familienmitgliedes irgendwie unter Kontrolle zu bekommen. Immer wieder werden neue Versuche gestartet und Hoffnungen geweckt und dennoch immer wieder Niederlagen erlebt. Die Krankheit des Betroffenen wird zur „Hauptaufgabe“ der gesamten Familie. Alle Beteiligten fühlen sich hilflos und frustriert, sowohl Familienangehörige als auch die abhängige Person selbst. Dazu kommen eine Menge Verbitterung und Zorn, denn alle Anstrengungen sind häufig umsonst. Gelobte Besserung hält nie lange an und alles beginnt von vorne, meist noch schlimmer als zuvor.

Dieses Verhalten der Angehörigen nennt sich Co-Abhängigkeit. Am Anfang verleugnen Angehörige das Problem des Betroffenen genauso wie der Abhängige selbst. Bald stellt sich eine leise Ahnung ein und die Aufforderungen, weniger zu trinken, werden häufiger. Es werden Arbeiten und Aufgaben des Betroffenen übernommen, die durch dessen Alkoholkonsum nicht mehr erledigt werden. Entschuldigungen und Ausreden für das Fernbleiben bei verschiedenen Anlässen werden gesucht und die Gespräche über den auffälligen Alkoholkonsum gestalten sich immer schwieriger und aggressiver. Irgendwann ist das Problem dann so augenscheinlich, dass es nicht mehr verleugnet werden kann. Es werden Vorwürfe und Aufforderungen laut, sofort mit dem Trinken aufzuhören, denen der Betroffene aber außerstande ist nachzukommen. Bei den Angehörigen macht sich Unsicherheit breit, ob die Situationsbeurteilung und

die eigene Beobachtungsgabe auch der Wirklichkeit entsprechen. Die Versuche zu helfen, vermehren sich, aber führen alle ins Leere. Mittlerweile lässt sich das Ausmaß der Krankheit auch vor dem Umfeld nicht mehr verheimlichen. Geplant wird nur mehr kurzfristig und die gesamte Familie treibt sich selbst Schritt für Schritt in die soziale Isolierung. Es werden noch mehr Drohungen ausgesprochen, aber ohne die Konsequenzen zu ziehen. In diesem Stadium werden die Verantwortungen und Pflichten der Betroffenen zur Gänze übernommen, die Angehörigen kapitulieren. Sie erkennen an, dass sie dem Betroffenen nicht helfen, sein Trinkverhalten nicht ändern können und versuchen, der Problematik irgendwie zu entkommen.



## *Wichtig!*

Auch wenn du dich um einen alkoholkranken Verwandten kümmerst, beachte:

- Du selbst bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.
- Schaue gut auf dich und deine Bedürfnisse.
- Vernachlässige nicht deine Hobbys oder deine Freunde.
- Es gibt Beratungsstellen und Therapiegruppen für Angehörige.

## **Kinder von Alkoholabhängigen**

Dass Kinder vom Trinkverhalten der Erwachsenen nichts bemerken würden, ist ein Irrglaube. Sie bekommen mehr mit, als Erwachsenen lieb sein kann und sie leiden still. Ich kannte das Trinkverhalten meines Vaters sehr genau. So hörte ich schon an der Art und Weise, wie der Schlüssel in der Haustür umgedreht wurde, in welchem Zustand er nach Hause kam. Häufig werden Aufmerksamkeit und Zuwendung in Familien mit Alkoholproblemen an Bedingungen geknüpft, die das Kind zu erfüllen versucht, damit es vielleicht etwas Zuneigung und Liebe bekommt. Auf diese Weise lernen Kinder frühzeitig, sich co-abhängig zu benehmen. Kleinkinder merken genau, dass etwas nicht in Ordnung ist, können es aber nicht zuordnen. Größere Kinder registrieren alles bewusster, sprechen aber nicht darüber. Wenn es in einer Familie eine Suchtproblematik gibt, trauen sich Kinder kaum, diese anzusprechen. Sie versuchen sogar, den trinkenden Elternteil in Schutz zu nehmen. Oft schämt sich das Kind auch dafür und nimmt keine Freunde mit nach Hause. Ich habe in unserer Kleinstadt sogar die Straßenseite gewechselt, wenn ich mit einer Freundin unterwegs war und mein Vater uns entgegenkam. Kinder aus solchen Familien entwickeln regelrechte Überlebensstrategien und verlieren dabei etwas ganz Wichtiges: ihre eigene Kindheit.

Dabei übernehmen die Kinder verschiedene Rollen. Da gibt es das Heldenkind, das beispielsweise die Haushaltsarbeiten erledigt. Es ist fleißig, übernimmt Verantwortung und strebt nach Bestätigung und Lob von anderen. Die Folgen im Erwachsenenleben können sein: Arbeitssucht, Unfähigkeit, mit Fehlern und Misserfolg umzugehen oder zwanghaftes Verhalten. Außerdem tut sich das erwachsene Heldenkind schwer, Nein zu sagen, und wählt sich später wahrscheinlich einen suchtmittelabhängigen Partner.

Eine weitere Rolle, in die Kinder häufig schlüpfen, ist die des Sündenbocks. Er fällt durch schlechte Schulleistungen, Aufsässigkeit und spätere Straftaten auf. Dieses Fehlverhalten kann als Hilfeschrei verstanden werden. Mögliche Folgen im Erwachsenenalter: Sucht-

erkrankung, Straffälligkeit, eine frühzeitige Schwangerschaft sowie generelle Probleme im täglichen Leben.

Eine andere Rolle ist die des verlorenen Kindes. Es wird zum Einzelgänger, sieht sich als minderwertig an, ist in sich gekehrt und sehr folgsam – ein äußerst pflegeleichtes, unauffälliges Kind. Folgen im Erwachsenenalter können sein: mangelnde Lebensfreude, Beziehungsstörungen, Schwierigkeiten beim Nein sagen sowie beim Umgang mit Veränderungen und Neigung zur Selbstverurteilung.

Den Abschluss macht das sogenannte Maskottchen. Es überspielt bestehende Probleme mit Übermut und Herumkaspern. Wirkliche Gefühle zeigt es nicht und unterdrückt sie erfolgreich. Im Erwachsenenalter finden Betroffene Stress unerträglich und werden schnell hysterisch. Außerdem brauchen sie in der Partnerschaft eine Beschützerpersönlichkeit und suchen nach Wertschätzung und Bestätigung. Am augenscheinlichsten werden all diese Probleme in Partnerbeziehungen. Man sucht Nähe und findet sie nicht oder kann sie nicht zulassen. Die Wahl fällt auf Partner, die selbst abhängig oder nicht fähig sind, eine Bindung einzugehen. Man erlebt immer wieder, dass man allein gelassen wird, und fühlt sich überfordert, so wie in der Kindheit. Man ist selbst so abhängigkeitsgefährdet, weil man kennengelernt hat, Alkohol oder Drogen zu missbrauchen, um seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

## **Wie sich Angehörige von Alkoholkranken am besten verhalten**

Für Angehörige stellt die Alkoholkrankheit eines Familienmitglieds eine permanente Belastung dar. Daher ist es nicht verwunderlich, dass gerade für solche Menschen die Gefahr, selbst eine psychische Störung zu entwickeln, besonders groß ist. Zudem besagen Studien, dass Kinder von Alkoholikern später selbst häufig dieselbe Problematik entwickeln.

Bevor Hilfe überhaupt möglich ist, muss der Betroffene ganz häufig erst den absoluten Tiefpunkt erreichen. Bildlich ausgedrückt: Erst



## In aller Kürze

- Vertusche das Fehlverhalten eines Angehörigen nicht, beispielsweise wenn er nicht zur Arbeit geht.
- Räume keine Verunreinigungen, zum Beispiel Erbrochenes, auf, die der Betroffene im Rausch verursacht hat. Er soll sie mit eigenen Augen sehen und säubern.
- Es bringt nichts, Verstecke auszuheben und Vorräte wegzuschütten. Es sind schneller neue angelegt, als du vermuten würdest.
- Lass dir nie irgendwelche Schuld am Konsumverhalten des Betroffenen einreden. Alkoholranke suchen Anlässe, ihr Verhalten zu rechtfertigen, und machen oft Angehörige für ihr Benehmen verantwortlich.
- Wenn du Aktionen ankündigst, musst du sie unbedingt durchziehen, sonst wirkst du unglaubwürdig. Sprich nicht von Trennung, wenn du nicht tatsächlich bereit bist, deinen Partner zu verlassen.

wenn das dunkle Tal durchschritten ist, geht es wieder bergauf. Angehörige wollen helfen und erreichen damit oft das Gegenteil. Was sind typische Verhaltensweisen, die du besser unterlässt, wenn du helfen willst?

- \* Ein großer Fehler ist, wenn du dem Betroffenen dabei hilfst, sein Verhalten zu vertuschen. Geht der Alkoholranke beispielsweise nicht zur Arbeit, darfst du um keinen Preis dort anrufen und einen falschen Grund für das Fernbleiben angeben, und wenn er dich noch so darum bittet.

- \* Egal, welche Verunreinigungen der Alkoholiker in seinem Rausch verursacht, halte durch und räume sie nicht auf. Das soll er machen. Es muss ihm peinlich sein und er darf sich ekeln.
- \* Du kannst noch so viele Alkoholverstecke ausheben und seine Vorräte verschwinden lassen, es wird nichts nützen. Alkoholiker sind wirklich kreativ, wenn es darum geht, den nächsten Rausch zu garantieren, und sehr ideenreich bezüglich neuer Verstecke, du wirst nie alle finden. Das genialste Versteck, von dem eine Patientin während unserer gemeinsamen Therapie erzählt hat, war der Wassertank vom Bügeleisen.
- \* Es kann vorkommen, dass du mit Vorwürfen vom Alkoholiker überhäuft wirst, du seist der Grund dafür, dass er trinkt. Ein Abhängiger sucht immer die Schuld bei anderen und versucht seinen Konsum zu rechtfertigen. Eines sei dir versichert: Du bist nie schuld an der Abhängigkeit eines anderen Menschen.
- \* Wenn du Aktionen ankündigst, musst du sie auch durchziehen. Drohe nicht gleich mit Scheidung, sondern, dass du mit den Kindern ausziehst und erst zurückkommen wirst, sobald dein Partner sich entschlossen hat, nüchtern zu leben. Und setze es in die Tat um. Je öfter er merkt, dass du nur drohst, umso unglaubwürdiger wirst du.

## **Wie wird eine Alkoholabhängigkeit behandelt?**

Sobald sich ein Betroffener endgültig zu einer Therapie entschlossen hat, beginnt diese meist mit einer Entgiftung im Krankenhaus. Der Entzug dauert in der Regel drei bis fünf Tage. Der Alkohol wird zur Gänze weggelassen, was teilweise zu massiven Entzugserscheinungen führt. Dazu gehören Schwitzen, Zittern, Gereiztheit bis hin zum Delirium mit Halluzinationen. In Einzelfällen kann der Zustand des Betroffenen lebensbedrohlich werden. Medikamente helfen, den Entzug erträglicher zu machen. Sobald der Entgiftungsvorgang abgeschlossen ist, wird mit der eigentlichen Therapie begonnen.



## Tipps

- Verbanne vorsichtshalber alle alkoholischen Getränke aus deinem Umfeld.
- Du solltest drei Notfalltelefonnummern von Personen parat haben, die du jederzeit anrufen darfst, wenn du dich in einer brenzligen Situation befindest, und die dich auffangen und ermutigen.
- Ich hatte für den Fall, dass mich die Lust auf Alkohol überfällt, immer Nüsse in der Hosentasche. Langes Kauen und Einspeicheln bringt dich auf andere Gedanken.
- Vermeide falsche Freunde, die dich in deinem Nüchternbleiben nicht unterstützen.
- Erzähle mutig allen, dass du mit dem Trinken aufgehört hast, und nicht vorhast, wieder damit anzufangen. Je mehr Menschen in deinem Umfeld davon wissen, umso größer ist dein Schutz.
- Greif nie wieder zum Alkohol, denn das erste Glas wird deine Niederlage sein.

Vom Alkohol loszukommen, ist Schwerstarbeit. Die meisten entscheiden sich für eine stationäre Therapie. Zum einen ist man dort in einem geschützten Rahmen, was bedeutet, es gibt keinen Alkohol und es ist beinahe unmöglich, sich welchen zu besorgen. Zum anderen ist das Umfeld ein anderes als zu Hause: Die Mitbetroffenen trinken nicht, es ist immer Fachpersonal im Haus und für viele ist es ganz wichtig, aus ihrer gewohnten Umgebung herauszukommen. Viele Patienten haben abgesehen von ihren Trinkgewohnheiten keine geregelte Tagesstruktur mehr und können sich in einer Einrichtung wieder an einen geregelten Tagesablauf gewöhnen. Ergotherapien

bieten die Möglichkeit, neue Interessen zu entwickeln und kleine Aufgaben und Dienste zu übernehmen. Es werden Gruppentherapien angeboten, in denen sich die Patienten untereinander austauschen können. Hier lernt man, eigene Probleme und Muster anzusprechen, und hört die Geschichten und Problematiken von den anderen. So kann man auch voneinander lernen. In den Einzelsitzungen wird mit dem persönlichen Therapeuten explizit an der eigenen Thematik gearbeitet. Ganz wichtig ist dabei, dass zwischen Therapeut und Patient eine gute, vertrauensvolle Beziehung entsteht. Sollte dies nicht der Fall sein, muss ein Wechsel in Betracht gezogen werden, da sich der Patient dem Therapeuten nicht voll und ganz öffnen wird.

Sobald der Patient entlassen wird, werden Einzelsitzungen ambulant fortgeführt. Es gibt auch Nachsorgegruppen, die eine große Hilfe sind. In diesen Gruppen stärkt man sich gegenseitig, lernt voneinander, holt sich Tipps und Tricks von den anderen, die schon jahrelang abstinent leben.

Sollte es zu einem Rückfall kommen, bitte sofort Hilfe holen und nicht aus falscher Scham heraus weitertrinken. Hinfallen ist keine Schande, nur liegenbleiben und nicht mehr aufstehen.

Die Stimmung ist gedrückt und du fühlst dich schlapp und ausgelaugt. Solche Tage kennt jede von uns. Man möchte sich am liebsten ins Bett verkriechen und nichts und niemanden mehr hören und sehen. Für Menschen mit Depressionen oder depressiven Verstimmungen sind solche Tage nicht ungewöhnlich. Nicht wenige greifen in dem Fall zu alkoholischen Getränken, um die Last in diesem Moment leichter zu ertragen. Alkohol aktiviert die Ausschüttung von Glückshormonen und du fühlst dich zumindest für kurze Zeit besser, und das Leben wirkt plötzlich wieder lebenswerter als vor dem Alkoholkonsum. Ich nannte dieses Verhalten immer „mir mein Leben schön trinken“. Diese „Selbstmedikation“ mit dem Stimmungsaufheller Alkohol kann fatale Folgen haben. Denn die wenigsten wissen, dass Depressionen und Alkohol sich gegenseitig verstärken. Aus depressiven Verstimmungen kann sich eine Alkoholabhängigkeit entwickeln und eine Alkoholabhängigkeit kann zu einer Depression führen.

## Depression – ein-Seelentabu?

Depressiv oder nur frustriert, unzufrieden, enttäuscht, vergrämt oder unausgefüllt?

Für Nichtbetroffene ist die Depression etwas komplett Unverständliches, eine nicht nachvollziehbare Befindlichkeit und wird deshalb belächelt und häufig nicht ernst genommen. Dabei wird die Depression mittlerweile als Volkskrankheit bezeichnet, da weltweit an die 350 Millionen Menschen, Tendenz steigend, davon betroffen sind. Schon lange hat die Weltgesundheitsorganisation vorausgesagt, dass heutzutage die Depression die zweithäufigste Volkskrankheit ist.

Die Depression kommt schleichend und bleibt zunächst oft unerkannt. Häufige Niedergeschlagenheit, verringerter Antrieb, Angstzustände, Freudlosigkeit und fehlende Leistungsfähigkeit werden vonseiten der Betroffenen und ihrem Umfeld als Verstimmung abgetan, die, wenn man sich zusammenreißt, von allein wieder verschwindet. Diesen Symptomen, vor allem wenn sie sich hartnäckig halten, sollte Beachtung geschenkt werden und man sollte sie im Auge behalten. Depression ist eine ernst zu nehmende Krankheit, die lebensgefährlich sein kann. Die Gesellschaft ist insgesamt offener geworden, wenn es um psychische Krankheiten geht, trotzdem unterliegt die Diagnose Depression noch zu häufig einem Tabu. Im Lateinischen, wo das Wort Depression ursprünglich herkommt, bedeutet „deprimere“ so viel wie „unterdrücken“ oder „niederdrücken“. Ein passender Ausdruck, denn die Menschen fühlen sich von dieser Krankheit wirklich niedergedrückt. Aber die Symptome können bei jedem so unterschiedlich und individuell sein, dass es oft sehr lange dauert, den Beschwerden einen Namen zu geben. Durch die Müdigkeit und Antriebslosigkeit verlieren diese Menschen die Freude und die Lust an Hobbys, am Sport oder an ihrem Umfeld und ziehen sich komplett aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Weitere Begleitsymptome können Schlaflosigkeit, Übelkeit, Konzentrationsstörungen, mangelnder Appetit und Suizidgedanken sein. Depressive Menschen nehmen

am Leben nicht mehr teil. Wenn jemand es noch schafft, seinen Beruf auszuüben, verbringt er seine Freizeit meist im Bett. Es ist die Flucht aus der realen Welt, die Einsamkeit und die Leere im Inneren, die die Negativspirale immer schneller nach unten drehen lässt. Sollte sich so ein Zustand einige Wochen oder gar Monate hinziehen, ist es notwendig, ärztlichen Rat einzuholen. Dem Teufelskreis Depression kann man aus eigener Kraft kaum entkommen. Vom Hausarzt wird man dann meist zu einem Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiater weiterverwiesen, an letzteren vor allem, wenn ohne Medikamente keine Besserung in Sicht ist.

Aber wie entstehen Depressionen oder wodurch werden sie aufgelöst? Es gibt mehrere Möglichkeiten. Eine davon ist die genetische Disposition, wenn in der Ursprungsfamilie schon psychische Erkrankungen oder beispielsweise auch eine Schilddrüsenunterfunktion vorliegen. Die Schilddrüse hat Einfluss auf die Psyche, da dort produzierte Hormone auch den Stoffwechsel der Nervenzellen aktivieren. Die Wissenschaft ist außerdem überzeugt, dass unsere schnelllebige Zeit, dauernder Stress, psychische Überbelastung und negative Erlebnisse zu der Erkrankung beitragen. Der hohe Anspruch im Job gepaart mit Familie, Mobbing und der eigene Glaube, immer und überall perfekt funktionieren zu müssen, überfordern uns zunehmend. Ich persönlich bin fest davon überzeugt, dass auch die hohe Umweltbelastung mit Schwermetallen, die Luftverschmutzung, die Verschmutzung der Meere, die industriell hergestellten Nahrungsmittel mit viel zu viel Zucker sowie chemischen und synthetischen Zusätzen, der viel zu hohe Fleischkonsum oder der sorglose Umgang mit Medikamenten für unsere Gesundheit sehr schädlich sind. In dieser verschmutzten Welt haben Menschen schon die verschiedensten Allergien entwickelt, warum also nicht auch Seelenallergien in Form von Depressionen und anderen psychischen Störungen?

Sollte sich keine deutliche Verbesserung zeigen, bitte unbedingt den Arzt deines Vertrauens oder einen Facharzt für psychische Gesundheit aufsuchen. Depressionen werden häufig unterschätzt.

Bei dieser Form von psychischer Erkrankung handelt es sich um die häufigste Ursache für einen Selbstmord. Auch diesem schwierigen und heiklen Thema möchte ich ein paar Seiten in meinem Buch widmen.



## Gut zu wissen

- In der Naturmedizin werden leichte bis mittelschwere Depressionen mit Johanniskraut behandelt, das für seine antidepressive Wirkung bekannt ist.
- Mit Mentaltraining werden die Betroffenen darauf geschult, nicht in die für Depressionen typische Negativspirale zu geraten, sondern die Gedanken auf positive Vorhaben zu lenken.
- Yoga ist ebenfalls eine bewährte Methode, sich von negativen Gedanken abzulenken.
- Bewegung an der frischen Luft kann Depressionen entgegenwirken und körperliche Fitness wirkt positiv auf Geist und Seele. Deshalb: Täglich raus in die Natur und Licht, Sonne und Sauerstoff tanken.
- Eine gesunde Ernährung ist essenziell. Süßigkeiten, industriell hergestellte Nahrungsmittel und Weißmehlprodukte machen müde, schlapp und in weiterer Folge krank. Reduziere auch den Konsum von tierischen Fetten und Eiweißen.
- Das Thema Übersäuerung spielt in meinen Augen eine große Rolle. Achte auf eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

# Häusliche-Gewalt --Wenn-dein-Zuhause-zur-Hölle-wird

Häusliche Gewalt gehört in vielen Familien zum Alltag. Verborgen vor der Öffentlichkeit spielt sie sich meist hinter der Haustür, in den eigenen vier Wänden, ab. Viele Tragödien verstecken sich hinter dem Begriff „häusliche Gewalt“: Männer, die ihre Frauen anbrüllen, schlagen, beschatten und bedrohen; Frauen, die im Suff ihre Männer attackieren oder Jugendliche, die ihre Eltern tyrannisieren. Das alles wird meist fein säuberlich unter den Teppich gekehrt, um nach außen den Schein zu wahren.

Häusliche Gewalt ist ein Paradebeispiel für ein Tabuthema. An die Öffentlichkeit gelangen nur die ganz extremen Fälle, meist wenn es sich um Tötungsdelikte handelt. Das Thema ist höchst schambeladen. Die meisten Opfer, männliche eher als weibliche, schweigen darüber, weil sie Angst vor einer Demütigung haben. Meistens ist jedoch der Mann der Täter. In vier von fünf Fällen ist die Frau das Opfer. Am häufigsten kommt es zu Tätlichkeiten, Beschimpfungen und Drohungen. Unter Tätlichkeiten versteht man leichte Ohrfeigen, Stöße, Faustschläge oder Fußtritte, die keine Spuren hinterlassen oder höchstens zu harmlosen Kratzern, Schürfungen, Schwellungen und Quetschungen führen. Weshalb sich viele Betroffene scheuen, eine Anzeige zu machen, steht nicht eindeutig fest. Vielfach sicher aus Angst, dass nachher alles noch viel schlimmer werden könnte. Andere Gründe sind die Sorge, nach einer Anzeige allein dazustehen oder die Hoffnung, dass sich so etwas nicht wiederholen wird. Aber Angst ist kein guter Berater. Es wird sich in den meisten Fällen nichts bessern – ganz im Gegenteil. Deshalb ist die einzige Chance, aus der Gewaltspirale herauszukommen, ganz klare Konsequenzen zu ziehen. Eine Anzeige ist notwendig, um dem Täter oder der Täterin aufzuzeigen, dass das Opfer es ernst meint und nicht gewillt ist, dieses Verhalten noch länger hinzunehmen.

Dass Frauen häufig die Opfer von häuslicher Gewalt sind, darüber wird zunehmend offener gesprochen. Aber dass Frauen oft selbst gewalttätig werden, darüber wird geschwiegen. Vielleicht kann gerade dieser Text der einen oder anderen gewaltbereiten Frau und Mutter die Augen über sich selbst öffnen und Mut machen, sich Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Denn diese Menschen – und ich spreche hier vor allem von Müttern, die gewalttätig werden – haben es meist von Kindesbeinen an selbst erlebt und gelernt, auf Probleme oder Konflikte mit Gewalt und Aggression zu reagieren. Diese Mütter leiden oft an psychischen Problemen und fühlen sich mit ihrer Situation überfordert und alleingelassen. Sie schämen sich, Hilfe zu holen, und haben Angst, dass ihnen die Kinder weggenommen werden könnten.

Betroffene Kinder schämen sich ihrerseits für das, was zu Hause passiert. Sie fühlen sich wertlos, nicht richtig und ungeliebt. Es wird ihnen sogar vermittelt, dass sie selbst schuld daran seien und sich die Ohrfeigen mehr als verdient hätten. Schläge, an den Haare ziehen, Ruten- und Gürtelschläge, Hiebe mit dem Kochlöffel, Wegsperrern in den dunklen Keller oder Übergießen mit Wasser sind nur einige der Züchtigungsmaßnahmen, die solche Kinder über sich ergehen lassen müssen. Und doch halten sie voller Loyalität zu ihren Müttern. Höchst selten schaffen es betroffene Kinder, sich anderen anzuvertrauen, einer Tante, der Mutter einer Freundin oder der Lehrerin. Doch leider ist Erziehung immer noch eine familiäre Privatsache, in die sich niemand einmischen will. Niemand will die Verantwortung übernehmen, dass Familien auseinandergerissen und den Eltern ihre Kinder weggenommen werden. Schau in einem solchem Fall nicht weg, dem Kind zuliebe, damit der Kreislauf durchbrochen wird und dieses Kind im Erwachsenenalter nicht dieselben Muster übernimmt, und damit der Mutter geholfen werden kann. Kein Kind und keine Mutter sollten in einer solchen Situation alleine sein.

Dass Alleinsein in anderen Situationen allerdings durchaus gewünscht und sinnvoll sein kann, erfährst du im nächsten Kapitel.

# Der Körper der Frau und seine Geheimnisse

Der Körper der Frau ist nicht nur für viele Männer ein echtes Mysterium, auch viele Frauen kennen ihn kaum. Das weibliche Geschlechtsorgan, oft unbekanntes Terrain, löst bei vielen Frauen eine gewisse Abneigung aus, wenn es darum geht, sich intensiv damit auseinanderzusetzen. Da, wo Männer am liebsten hinschauen, schauen wir selbst weg. Dabei gehört dieses Fleckchen doch zu uns, genauso wie ein Auge, ein Knie oder ein Ellenbogen. Den begutachten wir auch nicht Tag für Tag und wissen trotzdem genau, wie er aussieht. Dabei kann ein Ellenbogen wenig im Vergleich zu unserer Vagina. Sie kann Lust empfinden und Kinder gebären. Vielfach entspricht es auch nicht unserem ästhetischen Empfinden, was wir dort entdecken. Viele Frauen machen sich Gedanken über das Aussehen, die Größe und die Farbe ihrer Vagina, sehr zur Freude der Schönheitschirurgie. Jetzt aber mal ehrlich? Ich glaube kaum, dass das Gemächt der Männer strengen, designerischen Kriterien standhalten würde. Wo, bitte schön, liegt also wieder mal das weibliche Problem?

Den eigenen Körper zu erkunden, dabei zu spüren, wo sich was wie anfühlt, sollte zum Pflichtprogramm für jede Frau gehören. Ich bin davon überzeugt, dass die Mehrzahl von uns Frauen auf diesem Gebiet einen gewaltigen Aufholbedarf hat. Wie sollen Männer wissen, was uns guttut und was wir mögen, wenn wir selbst keinen blassen Schimmer davon haben. Selbst in der heutigen Zeit gilt die Lust der Frau häufig noch als etwas Verwerfliches, Unanständiges und Sündhaftes. Dass die intimste Stelle schlecht zu erreichen sei, ist dabei nur ein Vorwand, weil wir unsere anerzogenen Muster nicht loswerden. Dieser weibliche Teil unseres Körpers ist vielfach für uns selbst tabu. Am besten sollten wir keine Lust empfinden und schon gar nicht unsere Sexualität ausleben, sondern nur Kinder krie-

gen und uns für unseren Körper schämen. Wollen wir uns das wirklich noch länger gefallen lassen? Warum wird die weibliche Lust viel stärker tabuisiert als die des Mannes? Wir Frauen sollten endlich zu unseren Körpern und unserer Lust stehen. Dafür sind wir von Mutter Natur reich beschenkt worden. Wir wurden mit einem einzigartigen Organ ausgestattet, das nur uns vorbehalten ist und dem reinen Lustempfinden dient.

Genauso geheimnisumwoben, mysteriös und vielfach sogar peinlich sind die zyklischen Abläufe rund um die Fortpflanzung, dessen Hauptaufgabe ebenfalls uns Frauen vorbehalten ist. Einige dieser Gedanken und Themen werde ich auf den folgenden Seiten aufgreifen.

## Die-erogenen-Zonen-einer-Frau

Den eigenen Körper zu erforschen, ist die beste Voraussetzung, Zonen zu entdecken, die uns Frauen so richtig in Wallung bringen. Ob Ohrläppchen, Hals, Kniekehlen, Füße, Leisten, Bauch, Busen oder gar den G-Punkt? Diesen Punkt der Glückseligkeit, von dem viele Frauen glauben, dass er ein reiner Mythos sei und Männer der Meinung sind, je heftiger sie in uns Frauen eindringen, desto eher sei er zu erreichen. Da muss ich die Herren aber enttäuschen – oder beruhigen. Egal wie tief die Stöße ausfallen oder wie lang euer Penis ist, damit werdet ihr diesen haselnussgroßen Punkt nie erreichen. Er befindet sich nämlich circa drei Zentimeter hinter dem Scheideneingang um die Ecke Richtung Schambein. Dieser geheimnisvolle, raue Punkt, den wir übrigens alle besitzen, meine Damen, ist nur mit den Fingern stimulierbar.

Der gesamte Körper einer Frau ist wie ein Musikinstrument. Wenn der Mann es versteht, darauf zu spielen, versetzt er ihn schon beim Vorspiel in Schwingung und bringt ihn zum Klingen. Es sind vor allem zarte, sinnliche Berührungen, die wir Frauen zu schätzen wissen. Deshalb, meine Herren, sollte einer von euch seine Nase in dieses Buch stecken: Fallt nicht gleich mit der Tür ins Haus. Männer machen häufig den Fehler, sich nur auf die offensichtlichen

Lustpunkte der Angebeteten zu konzentrieren. Dies kann vor allem am Anfang, bevor eine Frau richtig in Stimmung gebracht wurde, einfach nur schmerzhaft sein und das genaue Gegenteil bewirken. Unsere Brustwarzen sind keine Reglerknöpfe, an denen man unser Lustempfinden beliebig rauf- und runterdrehen kann und eure trockenen Finger gleich am Anfang in unserer Vagina zu spüren, tut einfach nur weh. Da ist es kein Wunder, wenn einer Frau, die so bearbeitet wird, die Lust ganz schnell wieder vergeht, sollte sie überhaupt schon aufgeflammt sein

Die meisten Damen geraten geradezu in Ekstase, wenn ihr Hals oder Nacken sanft berührt, gestreichelt oder geküsst wird und sie dann noch etwas Liebes ins Ohr geflüstert bekommen. Dreht die Dame eures Herzens auf den Rücken, streichelt und küsst sie bis zu den Fußknöcheln. Die ganz feinen Härchen am Körper richten sich auf wie Antennen, die Brustwarzen verhärten sich, der gesamte Intimbereich wird stärker durchblutet und beginnt zu pulsieren und das Ganze, ohne die eigentlichen Geschlechtsteile zu berühren. Noch besser lässt sich die prickelnde Spannung vor dem eigentlichen Akt nicht steigern, denn das Lustbarometer steigt so ins Unermessliche. Jedoch ist jede Frau individuell mit verschiedenen Vorlieben und Bedürfnissen, die es zu berücksichtigen gilt.

Deshalb ist wohl einer der wichtigsten Punkte für ein erfülltes Sexualleben: Sprecht mit euren Partnern, Ladys. Männer können keine Gedanken lesen. Wir alle haben nie gelernt, über Sex zu reden, woher sollen wir also wissen, wie man so etwas richtig macht. Es mag am Anfang einige Überwindung kosten, aber der Mut macht sich bezahlt. Über Wünsche und Fantasien zu sprechen, heißt noch nicht, dass sie umgesetzt werden müssen. Und: Der Ton macht die Musik! Vorwürfe bringen einen nicht weiter. Dein Partner wäre wahrscheinlich in seiner Männlichkeit tief gekränkt. Solltest du es gar nicht schaffen, mit dem Mann an deiner Seite zu kommunizieren, nimm doch einfach mal seine Hand und führe sie dahin, wo du dir wünschst, berührt zu werden. Oder du machst es ihm vor. Männer beobachten uns gern, wenn wir uns selbst lieblosen. Sobald es

ein Mann schafft, einer Frau ein lustvolles Stöhnen oder Seufzen aus der Kehle zu entlocken, ist er garantiert auf dem richtigen Weg. Männer denken beim Liebesspiel viel zu leistungsorientiert. Sie sind überzeugt, immer gut sein zu müssen, und denken dabei immer an „machen“: „Ich muss es normal, oral, anal und noch einmal machen“ – und dabei geht die Sinnlichkeit verloren. Der Höhepunkt ist nicht das Wichtigste beim Liebesakt und soll auch nicht immer als solcher angestrebt werden, das nimmt enorm viel Druck heraus. Viel wichtiger als außen ständig zu machen, wäre es, seinen Blick, seine



## Tipps

- Der Unterschied zwischen leidenschaftlichem und langweiligem Sex zeigt sich meist schon im Vorspiel.
- Sprich mit deinem Partner, teile ihm deine Wünsche mit und hab den Mut, ihm zu sagen, was sich für dich gut und was sich nicht so gut anfühlt.
- Die meisten Frauen wollen sich im Schlafzimmer komplett fallen lassen. Sie wollen einen Mann, der ihnen das Gefühl gibt, eine unglaubliche Frau zu sein. Der sie führt, dominiert und auffängt. Das sind biologische Urinstinkte von uns Frauen, denen sich keine entziehen kann. Versuch es einfach mal.
- Auch wenn es sich um ein Tabuthema handelt, ist klar, dass sich jede Frau gern dieser Lust hingeben würde – also Kopf ausschalten und Lust genießen. Versuche, alle Gedanken an Job, Haushalt und Kinder aus deinem Kopf zu verbannen und genieße den Augenblick.

Sinne nach innen zu richten. Zu fühlen, was das Herz, die Seele, die Lust und die Leidenschaft sagen. Sich auf das Gegenüber mit Hingabe und mit all seinen Sinnen einzulassen. Dann entsteht ein gegenseitiges Geben und Nehmen, eine Sinnlichkeit, die ein Paar enorm zusammenschweißen kann.

## Der weibliche Orgasmus

Für viele Frauen ist der Orgasmus überhaupt nicht selbstverständlich. Das hängt wohl damit zusammen, dass sie einfach nicht wissen, was sich genau im Moment der höchsten Lust im Körper abspielt. Es gibt leider eine Vielzahl an Frauen, die nur ganz selten oder nie in den Hochgenuss dieser Ekstase kommen. Untersuchungen zeigen, dass der Höhepunkt nicht nur unsere Zufriedenheit und unseren Selbstwert steigert, sondern auch die emotionale Bindung zum Partner. Vom dazugehörigen Spaß und der Lust ganz zu schweigen.

Kein Wunder: Unser Körper ist dabei höchst aktiv und schüttet gleich einen ganzen Cocktail an Botenstoffen aus. Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Endorphine, Schilddrüsenhormone, Oxytocin, Prolaktin, Testosteron und Östrogen sorgen dafür, dass unser gesamter Körper in einen Ausnahmezustand fällt. Die Wissenschaft weiß, dass gerade Frauen während eines Orgasmus besonders intensive Empfindungen entwickeln. Es kann zu Weinkrämpfen genauso wie zu Lachanfällen kommen. Aber nicht nur die Psyche schlägt Kapriolen, auch der Körper arbeitet auf Hochtouren. Kalorien werden verbrannt, Puls und Blutdruck schnellen in die Höhe und man bekommt kaum genug Atemluft in die Lungen. Die Beckenbodenmuskulatur und der Anus ziehen sich pulsierend zusammen. Die Brustwarzen schwellen an und die Haut ist leicht gerötet und mit feinen Schweißperlen überzogen. Die Muskeln werden angespannt und im Gesicht findet ein Mienenspiel statt, das eine Lady in der Öffentlichkeit nicht zur Schau stellen würde.

Auch wenn bei uns Frauen ein Orgasmus nicht zwingend notwendig ist, um schwanger zu werden, ist er doch hilfreich beim Stattfinden einer Befruchtung. Ist nämlich der Zeitpunkt des Eisprungs nahe, wird dieser dadurch getriggert.

Zusätzlich verstärken Orgasmen das Gefühl der Verbindung von Paaren. Das garantierte vor allem in grauer Vorzeit die Überlebenschancen von Mutter und Kind. Dafür ist das Hormon Oxytocin verantwortlich, weswegen es auch das Treuehormon genannt wird. Die Gehirngebiete des sogenannten Hippocampus und der Amygdala weisen während des Höhepunktes verminderte Aktivitäten auf. Diese Areale regulieren unter anderem Angst und Sorgen. Das lässt darauf schließen, dass es für Frauen besonders wichtig ist, sich während des Geschlechtsaktes sicher und entspannt zu fühlen, damit sie einen Orgasmus erleben können.

Grundsätzlich hat jeder Frauenkörper das Potenzial, Orgasmen aufzubauen und zu erleben. Das Wichtigste dabei ist unser Kopf. Wenn wir es nicht schaffen, in unserem Gehirn Lust zu erzeugen, nützen auch die ganzen künstlichen Stimulanzen nichts, sind sich Sexualforscher einig. Orgasmen haben aber nicht nur eine lustvolle Komponente, sondern sehr wohl auch einen gesundheitlichen Nutzen. Sie wirken als wahre Jungbrunnen. Wer ein aktives Sexualleben mit drei bis vier Orgasmen wöchentlich führt, soll sieben Jahre jünger aussehen. Damit gilt Sex nach dem Sport als der wichtigste Faktor, wie jung jemand auf sein Umfeld wirkt.

Das oben schon erwähnte Liebeshormon Oxytocin trägt dazu bei, dass man sich glücklich, optimistisch und selbstbewusst fühlt. Ein erhöhter Oxytocinspiegel kann zudem verschiedene Schmerzen lindern. Sperma soll angeblich wie ein Antidepressivum wirken. Es besteht aus einem außergewöhnlichen Hormoncocktail, der sich aus lauter stimmungsaufhellenden Zutaten wie Östrogen, Cortisol, Melatonin und Prolaktin zusammensetzt. Außerdem stärken regelmäßige Orgasmen das Immunsystem, die Herzgesundheit und das Denkvermögen. Ein Orgasmus gilt ebenfalls als Einschlafhilfe. Die Hormone Oxytocin und Vasopressin stehen im Zusammenhang mit

der Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, welches für unsere Schlafqualität sorgt. Eine interessante Tatsache gibt es noch für die älteren Semester von uns. Je älter Frauen werden, desto besser sieht ihre Orgasmus-Bilanz aus. 75 Prozent der in einer Studie befragten Damen über 60 gaben an, beim Sex größere Befriedigung als in jungen Jahren zu empfinden und dabei auch noch häufiger einen Orgasmus zu haben als je zuvor. Könnte das am regelmäßigen Training liegen?

## **Was ist das Geheimnis des weiblichen Höhepunktes?**

Viele Wege führen zum Orgasmus. Wer also die Abläufe während der sexuellen Lust im Körper kennt, und vor allem, wer den eigenen Körper kennt, kann sie gezielt beeinflussen und damit die eigene Lust steigern. Ob durch Selbstbefriedung, Penetration oder Oralverkehr, mit Unterstützung von Sexspielzeug, mit Mann oder Frau – das sei jeder von uns selbst überlassen.

Die amerikanischen Sexualforscher William Howell Masters und Virginia Johnson haben den Höhepunkt untersucht und gliedern die sexuelle Wahrnehmung in die folgenden vier Phasen:

### **Wir fühlen uns erregt, das Unvermeidliche nimmt seinen Lauf...**

Die Schwelle zur Intimität wird überschritten, wir sind bereit, den Partner in uns aufzunehmen. Mit den ersten zarten Küssen und Berührungen, die sich zunehmend fordernder unseren intimsten Körperstellen nähern, steigt die Lust zur absoluten Hingabe. Es ist das Spiel der Natur in uns, der Trieb allen Lebens zur Fortpflanzung und den Erhalt der Spezies. Welch Geschenk unserer Zeit, dies frei von Angst vor den Folgen einer Befruchtung und vor gesellschaftlichen Zwängen zu erleben.

Wir dürfen die Erregung und Spannung in unserem Körper beobachten, wahrnehmen und genießen und ihn aktiv zum ersehnten Höhepunkt führen. Die Vagina wird feucht, die Scheidenwände sondern jene klare Flüssigkeit ab, die uns das Glied unseres Partners

aufnehmen lässt. Die Vagina öffnet sich, die Schamlippen schwellen an und geben unsere intimste Körperöffnung frei. Unsere Klitoris tritt nun vergrößert aus ihrem Versteck hervor und ist bereit, in ihrer Sensibilität am Liebesspiel teilzunehmen. Die Brustwarzen richten sich auf, die Brust wird voll. Wir spüren die Unruhe in den Muskeln unseres Körpers, manche von uns spannen bewusst oder unbewusst den Beckenboden an, was uns noch mehr erregt, wird er doch als Liebesmuskel bezeichnet. Huste doch einmal so zwischen-drin, dann spürst du, was ich meine. Gezielte Übungen stärken übrigens diesen Muskel und unterstützen viele von uns dabei, einen Orgasmus zu erleben.

### **Am Weg zum Höhepunkt**

Wir sind höchst lustvoll erregt, spüren unseren Partner mit allen Fasern unseres Körpers. Diese Phase unseres Liebesspiels gehört zu den kunstvollsten Abschnitten auf dem Weg zum Orgasmus. Asiatische Kulturen pflegten die Kunst des Kamasutras und Tantras bis zur höchsten Vollendung. Dabei wird der alles beendende Orgasmus immer weiter hinausgezögert, um das Liebesspiel so lange wie möglich zu genießen. Der Körper stellt sich auf den Höhepunkt ein, die Klitoris zieht sich ein wenig in ihr Hautversteck zurück, die Vagina füllt sich im vorderen Bereich mit Blut und verengt sich, um den Penis fester zu umschließen. Diese sogenannte orgastische Manschette besteht aus Muskelringen, die wir gezielt an- und entspannen können. Man nennt diese Muskelringe auch PC-Muskel (Musculus pubococcygeus): Mit ihrer Hilfe können wir Frauen beim Wasserlassen den Harnstrahl unterbrechen. Wird dieser Muskel während des Sex angespannt, kann man sich und seinem Liebsten besondere Freuden schenken. Probier es einmal aus, du wirst den Unterschied spüren.

### **Ich komme, wir kommen ...**

Unbeschreiblich, unser weiblicher Orgasmus! Atem- und Herzfrequenz sowie unser Blutdruck sind in und mit uns am Höchstpunkt. Die Muskulatur der Vagina, des Beckenbodens und des Ute-

rus kontrahiert, wir verlieren die Kontrolle über Körper und Geist und idealerweise mehrmals hintereinander. Wir spüren die Verbundenheit mit dem Partner im Streben auf den Höhepunkt und erleben im Verschmelzen das absolute Losgelöstsein vom uns umgebenden Alltäglichen. Als Frau darf ich sowohl den Orgasmus als auch die Phase danach viel länger genießen als der Mann. Während der Orgasmus des Mannes nur einige Augenblicke dauert und bis zu einem weiteren, wenn überhaupt möglich, einige Zeit vergeht, können wir Frauen unsere Orgasmen bis zu einer Minute genießen. Mit einem liebevollen, mäßig egoistischen Partner können wir dies mehrmals hintereinander erleben um dann geborgen in den Armen unseres Liebsten zur Normalität zurückzukehren.

### **Danach**

Alles wird nun wieder ruhig auf dem Weg zurück in die Normalität. Wir entspannen uns, der Blutstau am Scheideneingang, an den Schamlippen und der Klitoris schwillt ab. Wir sind rundum befriedigt – obwohl: Würde unser Partner keine Ruhepause benötigen oder hat er sich bisher genießerisch zurückgehalten, dann könnten wir direkt weitermachen! Mehrere aufeinanderfolgende Orgasmen sind für uns Frauen durchaus in Reichweite.

Es gibt noch einen Vorteil, den wir Frauen gegenüber Männern haben. Unser männliches Gegenstück mag zwar öfter zum Orgasmus kommen, dafür haben wir mehr Abwechslung dabei. Eine aktuelle Studie besagt, dass der weibliche Orgasmus in seinen Varianten sehr vielfältig ist. Grund dafür ist dieses kleine, perlenartige Lustorgan vorne an der weiblichen Vulva. Die Klitoris ist mit sehr viel mehr unterschiedlichen Rezeptoren versehen als die Eichel eines Mannes. Man könnte sie als „Medusa“ bezeichnen, da sie circa elf Zentimeter von vorne nach hinten über die Schamlippen bis tief in die Vagina verläuft, wo sie mit dem sogenannten G-Punkt im vorderen Vaginalschlauch gekoppelt ist. Diese Verbindungen sind auch der Grund dafür, dass Frauen durch ganz unterschiedliche Arten der Stimulation zum Höhepunkt kommen – mal schnell, mal langsam,

mal laut, mal leise, mal vorne und mal hinten. Ein weiterer Schlüssel zum Höhepunkt ist für uns Frauen neben der körperlichen Lust insbesondere das gekonnte Spiel mit den Muskeln. Deshalb, Ladys, lautet ein weiteres Stichwort für ein erfülltes Sexualleben: Beckenbodenmuskeltraining. In diesem Sinne: Anspannen und sich fallen lassen! Was es mit dieser ominösen Muskelgruppe auf sich hat, wo sie genau liegt und wie sie trainiert werden kann, erfahrt ihr im nächsten Kapitel.

## Der (weibliche) Beckenboden

Was hat es wirklich mit diesen wenig beachteten Muskeln im Beckenrund auf sich? Viele kennen den Beckenboden vom Hörensagen, wissen aber nichts Genaues. Andere schauen, wenn sie darauf angesprochen werden, ganz verdutzt aus der Wäsche, da sie überhaupt noch nie etwas davon gehört haben. Fakt ist: Diese Muskelgruppe trägt, stärkt und umhüllt die Scheide, die Harnröhre sowie den Enddarm ganz pflichtgetreu und unauffällig. Dabei handelt sich um ein ausgeklügeltes mehrschichtiges Geflecht aus Muskeln und Bindegewebe, sozusagen die Abdichtung des Beckenausgangs. Diese Muskeln stabilisieren außerdem unseren Bauch und den Rücken. Die Muskelgruppe könnte mit einer Schale verglichen werden, die vorne am Schambein, hinten am Steißbein und seitlich an den Sitzbeinhöckern befestigt ist. Wir können uns die im Becken kreuz und quer verlaufenden Muskelstränge wie ein starkes Gitter vorstellen. Es ist in der Lage, Organe wie den gesamten Darm, unsere Blase oder den Uterus im Bauchraum zu halten und dem entstehenden Druck im Bauchbereich entgegenzuwirken.

Das Gegenhalten ist eine der drei maßgeblichen Funktionen des Beckenbodens. Vom reflektorischen Gegenhalten spricht man beim Beckenboden, wenn wir husten, niesen, lachen oder springen. Ohne diesen Vorgang kommt es früher oder später zum Verlust von Urin. Das Anspannen richtet sich auf das Verschließen von Anus und Harnröhre und garantiert, dass uns nichts ungewollt entwischt. Entspannt



# Dank und Schlusswort

Ich möchte mich bei allen bedanken, die dieses Buch möglich gemacht haben. Ein lang gehegter Wunsch ist für mich damit in Erfüllung gegangen. Danke an alle, die mich bei meinem Buchprojekt unterstützt haben mit Ideen, Tipps, Inputs und mit dem treffenden Titelbild. Ein Dank gilt auch meinen beiden Kindern und mir nahe stehenden Menschen, die mich in der Intensivphase des Schreibens geduldig ertragen haben. Und danke an alle, die an mich geglaubt haben!

Ich bringe etwas Licht in einige der sogenannten Tabuthemen, was allerdings nicht bedeutet, dass alles, was ich recherchiert und geschrieben habe, für jeden akzeptabel ist. Auch handelt es sich dabei nicht um die absolute Wahrheit, die es sowieso nicht gibt. Mein vorrangiges Ziel ist es nach wie vor, zum Nachdenken anzuregen.

Wenn du schon das ganze Buch gelesen hast, wird dir aufgefallen sein, wie viel ich aus dem Nähkästchen plaudere und von eigenen Erfahrungen erzähle. Ich stehe für Offenheit. Vor allem sich selbst gegenüber sollte man sich nicht verschließen. Ich habe im Laufe meiner Psychotherapien gelernt, wie enorm wichtig es ist, sich den Gespenstern der Vergangenheit zu stellen, sich zu öffnen und zu sich selbst ehrlich zu sein, auch wenn es wehtut.

Ich spreche Themen an, die in der Öffentlichkeit verharmlost werden, gar nicht erst Beachtung finden, nur am Rande gestreift oder sogar unter den Teppich gekehrt und totgeschwiegen werden. Vielleicht gelingt es mir so, die Menschen ein klein wenig offener und toleranter gegenüber so manchem Tabuthema werden zu lassen.



## RUTH NIEDERKOFLER

1970 in Bruneck/Südtirol geboren, ist diplomierte Sozialbetreuerin, Gesundheitstrainerin und Fit-Instruktorin.

Durch ihren Beruf in der Altenbetreuung und ihrer Zusatzqualifikation in der Sterbe- und Trauerarbeit erkannte sie schon sehr früh die Auswirkungen des Lebensstils auf die (fehlende) Gesundheit im Alter. Auf ihrem Internetportal **gesundaltwerden.eu** sowie in Vortragsreihen und Radiobeiträgen zeigt sie dem interessierten Publikum den Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Lebensstil bis ins hohe Alter.

„Darüber spricht man nicht!“ ist eine Aussage, die sicher nicht von Ruth Niederkofler kommt. Sie plädiert für Offenheit und ist der Meinung, dass gerade das Darüberreden viele Probleme löst und sensible Themen von jeder Peinlichkeit befreit.

Psychische Angelegenheiten wie Depression und Alkoholismus, die intimsten Fragen zum weiblichen Körper bis hin zu Missverständnissen hinter Schlafzimmertüren oder das allgemeine Tabuthema Tod – Ruth nimmt dabei kein Blatt vor den Mund, gibt Tipps und Ratschläge und plaudert immer wieder aus dem Nähkästchen. Und eines sei vorausgeschickt: Diese Frau hat schon sehr viel erlebt! Was weder mit dem Partner noch der Mutter und nicht mal mit der besten Freundin besprochen wird, findet man in diesem Buch – denn hier gibt es kein Tabu!

„Offenheit ist ein Schlüssel, der viele Türen öffnen kann.“

Ernst Ferstl

ISBN 978-88-8839-471-4



9 788868 394714

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

16,90 € (I/D/A)