

Rita Götze

## Brustmassage und andere Selbsthilfeschläge für die Brust

Das Selbsthilfekzept der Frauengesundheitszentren unterstützt Frauen darin, im Umgang mit dem eigenen Körper und ihrer Gesundheit handlungsorientierte Eigenkompetenzen zu erwerben (vgl. Götze, 1997). Brustmassage ist dafür ein Beispiel. In einer ruhigen Atmosphäre verschafft sie Frauen einen aktiven, wohlwollenden Zugang zur Brust. Die Motivation von Frauen, Selbstmassage der Brust zu erlernen, ist sehr unterschiedlich. Manche werden durch die Medien oder familiäre Belastung auf das Thema Brustkrebs aufmerksam und wollen Brustmassage als Prävention einsetzen, andere haben knotige Brüste, prämenstruelle Beschwerden, Zysten u.ä. und wenden die Brustmassage als Selbsthilfemethode an. Wieder andere wollen ihre Brust pflegen, damit sie möglichst lange straff, fest und in ihrem Sinne schön bleibt. Ebenso gibt es Frauen, die ihre Brüste ablehnen oder ambivalente Gefühle haben. Mit Hilfe der Brustmassage können sie einen Zugang zur Brust aufbauen und den entsprechenden Gefühlen begegnen. Auch wollen manche Frauen durch Brustmassage ihre sexuelle Empfindungsfähigkeit intensivieren. Bei all diesen Motiven ist Brustmassage das geeignete Mittel.

Um die Technik der Brustmassage zu verstehen, ist es hilfreich, einen Überblick über die anatomischen, physiologischen und hormonellen Zusammenhänge der Brust zu haben. Je mehr Frauen die vorgeschlagenen Variationen des Massierens in ihrer Wirkung nachvollziehen können, um so selbstbestimmter können sie die Massage nach ihrer eigenen Intention anwenden. Die Massage bewirkt einen größeren Blutfluss im Brustgewebe, dies führt zu einer besseren Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen (Zellschutz). Die lymphatische Dränage wird unterstützt, die Entgiftung wird gefördert. Nicht abgeführte Schlacken und Kalkablagerungen sind sauer. Die Übersäuerung des Gewebes ist nach Beyersdorff (1984) als Beginn vieler chronischer Krankheiten, u.a. von Krebs, anzusehen. Die Aktivierung des Stoffaustausches stärkt und vitalisiert die Brust und macht den präventiven Aspekt der Brustmassage aus. Eventuell wird darüber hinaus die Produktion der Brusthormone angeregt. Bei regelmäßig durchgeführter Massage über einen längeren Zeitraum kann die Brust an Größe zunehmen, die sexuelle Empfindungsfähigkeit kann sich steigern.

Die Entstehung von Zysten und Fibroadenomen in der Brust erklärt Rina Nissim (1998) als Resultat überforderter Entgiftung und Ausleitung. Die Vitalisierung der Brust verhindert demnach tendenziell das Entstehen neuer Knoten. Bei vorhandenen Zysten oder Fibroadeno-

men kann Massage einen heilenden Effekt haben. Die Kräuterheilerin Susun Weed hat diesen Heilansatz während eines Vortrages 1997 in Göttingen ebenfalls vertreten.

Die Technik des Massierens und Ausstreichens enthält Elemente der Lymphdränage, die die Entschlackung der Gewebeflüssigkeit fördert, sowie der biodynamischen Massage, der ein körperenergetisches Konzept zugrunde liegt. Die Massage kann beliebig häufig durchgeführt werden. Um ein bestimmtes Ziel damit zu erreichen, muss dies allerdings regelmäßig geschehen. Mit Hilfe von Öl, Seife oder unter Wasser lässt sich die Struktur des Brustgewebes leichter ertasten. Zusätzlich zur Brustmassage können verschiedene Kräuteröle je nach Intention verwendet und einmassiert werden. Susun Weed (1997) beschreibt die Herstellung von Ölen, die einfach und billig ist. Spezielle Übungen für die Brust aus dem Luna Yoga stellen eine passende Ergänzung dar. Sie bewirken, dass der Brustraum sich öffnet, die Brustmuskulatur durchblutet wird, die Achseln sich öffnen, der Lymphfluss angeregt und die Herzenergie angesprochen wird.

Zur Behandlung von Knoten, Zysten und anderen Erkrankungen der Brust bietet die Naturheilkunde darüber hinaus eine Vielzahl von lokalen, äußeren und inneren Anwendungen. Zur lokalen Behandlung zählen z.B. Umschläge mit Heilerde, Magerquark, Kohlblättern, Kompressen, Kneipwaschungen, Kräuter-Packungen. Innere Anwendungen wie z.B. Kräutertinkturen können sich zum einen auf ein spezielles Symptom beziehen, zum anderen auf die drei Säulen der Prävention bzw. der Selbsthilfebehandlung: Unterstützung der Entgiftung und Ausscheidung, Stärkung der Abwehrkraft, heilsame Ernährung. Ganz nebenbei wird die Frau durch Brustmassage zur besten Kennerin ihrer eigenen Brustlandschaft, was sie im Sinne der schulmedizinischen Früherkennung von Brustkrebs befähigt, frühzeitig Veränderungen zu erkennen.

Die Einstellung zur eigenen Brust ist Teil des Selbstverständnisses als Frau und selten eindeutig positiv (vgl. Olbricht, 1989). In diesem Sinne ist Brustmassage identitätsstiftend. Indem Frauen ihre Brust in ruhiger Atmosphäre berühren, können sie sich sehr viel deutlicher vergegenwärtigen, welche Bedeutung sie für ihr Frau-Sein hat. Kommen Frauen dabei zu positiven Bedeutungen, so nehmen sie ihre Brust mit gesteigertem Bewusstsein in ihr Selbstbild auf. Sind ambivalente Gefühle vorhanden, so werden diese durch die direkte Berührung der Brust deutlicher wahrgenommen. Brustmassage fordert Frauen auf, die Brust anzunehmen. So kann ein ablehnendes Gefühl gegenüber der Brust sich zu einer wohlwollenden Einstellung wandeln. Durch die langsame und respektvolle Annäherung an die eigene Berührung und Akzeptanz der eigenen Brust entsteht ein positiver Kontakt zu ihr. Es kann sein, dass es z.B. zunächst reicht, die eigenen Brüste nur unter den Händen zu spüren und zu atmen. Wenn Frauen in dieser Richtung weiter arbeiten wollen, so gibt es eine Vielzahl kreativer

Möglichkeiten zur Klärung und Auseinandersetzung mit der Brust. Diese können entweder allein, mit Freundinnen, in einer Selbsthilfegruppe oder aber in psychotherapeutischer Begleitung angewendet werden. Beispiele sind die Vergegenwärtigung der eigenen Brust-Biografie in einer angeleiteten Phantasiereise vom Mädchen bis heute, das Malen bzw. Formen der Brust aus Ton, Gipsabdrücke und deren Bemalung, Brust-Meditation, Tanz, Vergegenwärtigung der Körperhaltung in Zusammenhang mit der Brust und die entsprechenden Assoziationen dazu sowie den Brüsten eine Stimme zu verleihen.

Die psychische Auseinandersetzung hat nach dem Prinzip des Biofeedback eine positive Rückwirkung auf die gesundheitlichen Abläufe. Allein die gedankliche oder gefühlsmäßige Beschäftigung lädt den entsprechenden Körperteil körperenergetisch auf und vitalisiert ihn auf diese Weise. Eine ambivalente Beziehung zur Brust hat dementsprechend zur Folge, dass sich die Körperenergie hier zurückzieht. Auf der funktionellen Ebene sinkt die Vitalität. Brustmassage stärkt das Empfinden der Präsenz, öffnet die Körperhaltung und stärkt die Identifikation mit der Brust. Nach der Massage können mehr Frauen sich vorstellen, ihre Brust stolz und offen durch die Welt zu tragen.

Die etwa 30 Teilnehmerinnen der Arbeitsgruppe haben den körperlichen Umgang mit der Brust genossen. Die Kritik, dass der Schwerpunkt der Prävention den Eindruck erwecke, die Brust sei potenziell krank, setzte eine angeregte Diskussion in Gang. Der Wunsch der meisten Frauen an eine Brustmassage war, sie in erster Linie als eine wohltuende Zuwendung anzuwenden.

#### Literatur:

Götze, Rita (1997), 20 Jahre Frauengesundheitszentren – 20 Jahre feministische Beratungsarbeit; in: Von der ‚Krankheit‘ Frau zur Frauengesundheit, Dokumentation der 4. Arbeitstagung des AKF

Beyersdorff, Dietrich (1984), Biologische Wege zur Krebsabwehr, Heidelberg

Nissim, Rina (1998), Naturheilkunde in der Gynäkologie, Berlin

Susun Weed (1997), BrustGesundheit. Naturheilkundliche Prävention und Begleittherapie bei Brustkrebs, Berlin

Olbricht, Ingrid (1989), Die Brust. Organ und Symbol weiblicher Identität, Hamburg