
Rezension von HP Heike Brunner, Redaktion der *LACHESIS*-Zeitschrift

Luisa Francia

Im Körper zu Hause

Heilung suchen, Heilung finden

Nymphenburger Verlag

1. Auflage 2017

144 Seiten, farbig mit Gemälden, Zeichnungen und Fotos der Autorin

ISBN: 978-3-485-02935-3

20,- €



Luisa Francias im Herbst 2017 erschienener Bildband bezaubert nicht nur durch die Aufmachung, sondern hinterfragt und entlarvt gekonnt, mit frecher und direkter Feder, unsere unsäglichen gesellschaftlichen Haltungen zu der sogenannten Problemzone Frauenkörper.

Die bekannte Autorin, Dichterin, Bloggerin, Künstlerin und Zauberin, (t-)räumt mit einer ordentlichen Portion Ironie mit den weiblich-patriarchialen Selbstverständnissen auf. Mit einer Reihe von Do it yourself-Anleitungen, die frau helfen, aus der eigenen Körperablehnungsmisere auszusteigen, bietet sie viele Ideen an, sich den eigenen Körper zurückzuerobern. Sie geht dabei auf junge wie alte Frauen ein, ganz nach dem Motto: Es ist nie zu spät, sich selbst zu ermächtigen. So stellt sie die Leserin z.B. vor die Alternative: Krank ärgern oder gesund freuen?

Das Buch besteht aus 13 Kapiteln und einem dreigliedrigen Anhang, als Abschluss finden sich ihre biografischen Notizen. In jedes Kapitel arbeitet sie passend zum Thema sehr viele praktische Übungsanleitungen wie Rituale, Atemübungen u.a. ein. Dieses Buch muss auch nicht nur von vorne nach hinten gelesen werden, denn die Kapitelthemen wie z.B. *Weiblichkeit als Behinderung*, *Die wilden Göttinnen - Knoten lösen* oder *Körperheimat* laden auch einzeln zum Erkunden ein.

Luisa schreibt direkt und nennt auch nicht ganz bequeme Dinge beim Namen, natürlich aus ihrer sehr persönlichen Perspektive heraus. Da es ihr letztlich aber um die Selbstermächtigung der Frauen bezüglich ihres Körpers geht (statt eben ständig andere, wie z.B. HeilerInnen, ÄrztInnen etc. um Rat zu fragen) ist ihre Kritik zwar teils hart formuliert, die Intention macht das aber annehmbar. Letztlich ist es die Direktheit von Luisas Feder, die ein liebenswertes Markenzeichen von ihr ist.

Ein spannendes, kritisches Buch, sicher auch ein schönes Geschenk für Dich selbst oder eine, die Dir/ Euch am Herzen liegt. Ich werde es meiner Mutter schenken, die sich, jetzt mit 70 nach 30 Jahren Ehe, trennte und auf dem Weg zu sich ist und ein Exemplar erhält auch meine Tochter, die sich mit ihren 16 Jahren auf den Weg zur Frau macht.