

FRAUENBLUT- DIE VERDECKTE KRAFT

In unserer westlichen Industriegesellschaft ist Menstruation ein Thema, über das kaum gesprochen wird. Die Blutung der Frau ist eines der größten Tabus unserer Zeit.

Zusammengerechnet blutet eine Frau ca. sechs Jahre ihres Lebens. Sie blutet meist heimlich, niemand, auch sie selbst, sollte möglichst etwas davon sehen, spüren oder riechen. Wenn eine Frau Beschwerden hat, soll sie möglichst unauffällig ihre Tabletten schlucken, damit sie jeden Tag gleich einsetzbar und leistungsfähig ist.

Menstruation ist etwas Peinliches und wird hauptsächlich mit Unwohlsein und Belastung in Verbindung gebracht. Frauenblut ist uns lästig geworden, es hat keinen Platz.

Das war nicht immer so. Es gab eine Zeit, in der die Frau mit ihrem Zyklus und ihrer Menstruation ganz besonders geachtet wurde.

UNSERE WEIBLICHEN WURZELN

Die Suche nach der ursprünglichen Bedeutung der Menstruation reicht zurück bis in die Steinzeit. Eine sehr lange Zeitspanne, von ca. 100 000 Jahren vor Christus bis 1000 nach Christus, liefert uns über Mythen und Funde zahlreiche Hinweise auf die Verehrung des Weiblichen. Diese Hinweise zeugen von Göttinnenkulten, Matriarchaten und der Verehrung des heiligen, mächtigen Blutes der Frau.

Am Anfang war die Göttin

Vor der Entstehung des Eingottglaubens wurde die große Göttin in fast allen Ländern unter unzähligen verschiedenen Namen als höchste Gottheit verehrt. In Indien beispielsweise wird die Göttin noch heute Shakti, bei den nordamerikanischen Indianern Wakan genannt. (Getty Adele, 1993) Im europäischen Raum gab es unter anderen die Weisheitsgöttinnen Sophia und Athene. „Sophia“ war der Beginn von „Philosophie“. Im Unterschied zum heutigen „Logos“ wurde weibliche Philosophie aber nicht durch Worte, sondern durch innere Bilder und die eigene Intuition, deren Sitz in der Gebärmutter gesehen wurde, gewonnen. Pallas Athene bedeutet soviel wie „Vulva Vulva“, die Weisheit des Geschlechts. Durch die Verehrung der Göttinnen wurde weibliche, sinnliche Leibweisheit erfahren. Die Göttin hatte die Macht über Leben und Tod, zu ihrem Wesen gehörte ganz zentral der Zyklus und die Menstruation. Viele Schöpfungsmythen erzählen, dass alles aus der Frau geboren wurde. „Aus ihrem Bauch kommt das große Mysterium und zu ihr kehrt alles zurück“ (Getty Adele, 1993,5). Es gibt auch Geschichten, die von der Entstehung der Menschen aus Mensblut, dem Sitz der Seele, berichten.

In der kulthaften Verehrung der Göttin konnte jede Frau ihre eigenen Kräfte erleben. Die Zeit der Blutung wurde in vielen alten Kulturen als Zeit der heiligen Wandlung und Erneuerung, als innerer Tod und Wiedergeburt gefeiert. In dieser Zeit war das Gemeinschaftsleben von Frauen geprägt.

Matriarchate

Matriarchate sind von Frauen geschaffene und geprägte Formen der Gesellschaft, in der sie dominieren, aber nicht über andere herrschen. Besonders aus der Jungsteinzeit, also so ab 10 000 vor Christus, gibt es eine Fülle von Material über die damaligen frauenzentrierten Gesellschaften. Matriarchate gibt es auch heute noch, zum Beispiel bei den Irokesen in Nordamerika oder in der Stadt Yuchatan in Mexiko.

In diesen Gesellschaften herrschte das Mutterrecht vor, das heißt, dass Abstammung und Erbfolge in weiblicher Linie erfolgte. Mehrere Generationen von Frauen bildeten

den Kern einer Gemeinschaft, jedes Haus einer Matriarchin galt als Tempel der Göttin. Männer zogen zu den Frauen oder waren eben Besucher.

Frauen prägten die Bereiche des sozialen Zusammenlebens, der Fruchtbarkeit und Sexualität, auch der Fruchtbarkeit auf den Feldern, der Spiritualität und der kulturellen Entwicklung.

Die Menstruation war die Zeit für innere Erkenntnisse und Offenbarungen, deren Einfluss wiederum in die Gemeinschaft zurückwirkte.

Menstruation, Natur und Mond

Frauen hatten damals eine sehr enge Verbindung zur Natur. Alles, was im Körper passierte, passierte auch in der äußeren Natur. So wurde der weibliche Zyklus mit den Jahreszeiten, mit Ebbe und Flut und mit den Mondphasen in Verbindung gebracht. Die Blutung würde im Jahreskreislauf dem Winter entsprechen, wo außen alles kahl und ruhig wird und sich alle Kraft in den Wurzeln sammelt. Besonders der Mondzyklus ist dem weiblichen sehr ähnlich. Der Mond wird genauso voll und wieder leer wie die Gebärmutter, bei Neumond menstruiert er und zieht sich zurück. Durch die Beobachtung von Menstruation, Mond und Himmel entstand der bei uns leider im 16. Jahrhundert von der Kirche verbotene Mondkalender mit 13 Monaten, dem Montag als Feiertag und der Mitternacht als zentrale Position. Weibliche Funde mit 13 Einkerbungen deuten auf die Menstruationsmonate hin, aus denen die Zeitberechnung und später die Mathematik entstanden ist.

Die dreifältige Göttin verkörperte die Lebensphasen einer Frau. Sie wurde verehrt als Jungfrau, Mutter und alte, weise Frau, gleichzeitig als Himmel, Erde und Unterwelt. Der jungen Frau wurde die Farbe weiß zugeordnet, der fruchtbaren, menstruierenden Frau die Farbe rot und der weisen Alten die Farbe schwarz. Diese Dreiteilung findet sich auch im Inneren des Zyklus. Weiß steht für den Aufbau des Blutes, rot für die Fülle und schwarz für den Abbau, also die Menstruation.

Eine Frau konnte und kann jeden Monat verschiedene Phasen durchleben, die gleichzeitig auch Jahres- und Lebenszyklus beinhalten. Die junge Frau verkörpert den Frühling, im Monatszyklus die Phase der Ei-Reifung und den zunehmenden Mond. Die fruchtbare Frau verkörpert den Sommer und den Frühherbst, den Eisprung und den Vollmond. Die weise, alte Frau verkörpert den Spätherbst und den Winter, die prämenstruelle und Blutungsphase den Neumond. (Voss, Jutta 1988)

Alles war und ist miteinander verwoben. Auch die geistigen und psychisch-seelischen Stimmungen und Fähigkeiten der zyklischen Frau können in diesen Rhythmen gesehen werden. Das könnte bedeuten, dass eine Frau, die sich in der Jungfrauphase, die Phase nach der Menstruation, befindet, eher nach außen geht und Dinge entwickelt; eine Frau rund um den Eisprung besonders fruchtbar ist und aus einer Fülle heraus geben und nehmen kann; eine Frau vor und während der Blutung sich immer mehr zurückzieht, innere, magisch-spirituelle Fähigkeiten entwickelt und ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Kraft sortiert und zentriert, um sich dann in der nächsten Jungfrauphase gefestigt und erneuert wieder dem Außen zuzuwenden.

Dass die Natur mit ihren Rhythmen und die Verbindung mit der göttlichen Kraft einen ganz starken Einfluss auf die Befindlichkeit der Menschen hat, war in alten Zeiten ganz klar. Beim Monatszyklus der Frau war dieser Zusammenhang wohl am offensichtlichsten.

Die besonderen Schätze der Weiblichkeit

Der weibliche Körper, insbesondere die Gebärmutter, die Vulva und das Menstruationsblut wurden als Aspekte der großen Göttin kulthaft verehrt. Wie groß die Verehrung war, zeigen unzählige Funde von Göttinnenfiguren, rot bemalten Vaginas,

Brüsten, Kesseln und Töpfen als Symbole der Gebärmutter, vulvische Schalen und Gefäße, Wand- und Höhlenmalereien. (Gimbutas, Marija, 1998)

Die Gebärmutter wurde dem Bauch der Mutter Erde gleichgesetzt und durch Höhlen symbolisiert, die zugleich Kultorte waren.

Die Vulva wurde als Tor des Lebens in Form von dreieckigen Eingängen (Dreieck-Symbol des weiblichen Geschlechts), runden Wölbungen und Eingangspforten gestaltet und häufig rot bestrichen.

Das Menstruationsblut wurde als Ursprungssessenz des Lebens in zahlreichen Schöpfungsmythen als der Sitz der Seele verehrt. In der Natur spiegelte sich das Blut in roten Flüssen, dem roten Meer oder rotem Wein wieder.

DAS MAGISCHE BLUT

Die Menschen glaubten seit jeher, dass dem Frauenblut eine geheimnisvolle Magie innewohnt und betrachteten es deshalb mit großer Ehr-Furcht. Viele Sagen und Legenden erzählen von der Unverwundbarkeit und übernatürlichen Kraft durch das Trinken von Mensblut, das Baden darin oder das Bestreichen von Schwertern. (z.B.: Artussage, Achilles, Odin)

Diese besondere Kraft der menstruierenden Frau hat mancherorts sogar eigene Namen. Zum Beispiel wird sie bei einigen Völkern (v.a. im pazifischen Raum) „Mana“ genannt, bei den nordamerikanischen Indianern „Wakan“. (Voss, Jutta, 1988) Die Vorstellung ist, dass Frauen während ihrer Blutung sehr offen nach innen und außen sind und dadurch Zugang zu anderen Welten, magischen und spirituellen Kräften haben.

Auch im deutschen Sprachraum ist in manchen Gegenden noch immer die Vorstellung verbreitet, dass durch die Kraft des Blutes Most und Wein sauer werde, Milch gerinne, Pflanzen verwelken usw. In manchen Foto- und Röntgenlabors durften noch 1988 blutende Frauen keine Bilder entwickeln, weil diese sonst beeinträchtigt würden.

(Püschel, Erich 1988)

Menstruationsblut war einerseits wegen schädigender Wirkung gefürchtet, andererseits wurde es auch als Schutz- und Heilmittel und als Liebestrank eingesetzt.

DIE HEILIGE WANDLUNG

Die enge Verbindung von Göttlichkeit, Natur und Zyklus kann einer Frau übernatürliche Kräfte, vertiefte spirituelle Wahrnehmungs- und Wandlungsfähigkeit bringen. Zentrales Element der Menstruation war in alten Zeiten die heilige Wandlung (sacer-mens).

Der Rückzug und Menstruationskult hatte viel mit Religion (Rückbindung) zu tun, wo Frauen sich selbst und ihre Wurzeln mit göttlicher Kraft füllten und nährten.

Auch heute noch gibt es in vielen traditionellen Kulturen neben verschiedenen anderen Regeln während der Menstruation Rituale, wo sich Frauen monatlich für ein paar Tage in spezielle Hütten zurückziehen. Solche Menstruationshütten gibt es noch häufig in Amerika, Afrika, Asien und Australien. (Püschel, Erich, 1988)

Rosemary Rodewald stellt in ihrem Buch „Magie, Heilen und Menstruation“ die Verbindung von der heiligen Wandlung durch die Blutung zum Heilen her. Der Begriff „Heilen“ kommt von „heilig“, der Rückzug und die Verbindung zum Göttlichen während der Menstruation kann zu Heilung führen. Rodewald schreibt, dass sich eine Frau während der Menstruation ihrem tiefen Selbst und ihrer Spiritualität widmen soll. „Alle anderen Tätigkeiten weichen der Meditation, der inneren Einkehr und einer Wiedervereinigung mit den Göttinnen“. (Rodewald, Rosemary 1977, 41)

Sie machte mit acht Frauen, die Menstruationsbeschwerden hatten, über ein halbes Jahr eine „Heilreise“. Der Erfolg war groß, am tiefgreifendsten aber waren die Veränderungen, die die Identität der Frauen, ihren Glauben und ihr weibliches Selbstverständnis betrafen.

Die sakrale und magische Energie, die Frauen besonders während der Blutung in sich wecken können, macht Männern oft Angst.

MÄNNER UND DIE MENSTRUATION

In vielen Kulturen darf es während dieser Zeit keine Berührung zwischen den Geschlechtern geben. Männer gehen blutenden Frauen oft aus dem Weg. Andererseits beneiden sie die Frauen auch um ihre Fähigkeit, zu menstruieren, sich regelmäßig von innen her zu reinigen und zu erneuern. In verschiedenen Stammeskulturen in Südostasien, Melanesien, Australien, Südamerika oder Südindien ahmen die Männer die Menstruation symbolisch nach, um sich das Weibliche anzueignen. Das passiert in Form von Beschneidungen, Durchbohrungen, Aufrauhern der Haut am Penis oder an Körperteilen wie Nase, Zunge, Finger oder Arm, die den Penis symbolisieren. In manchen Gesellschaften, wie zum Beispiel bei den Ost-Tukano am oberen Amazonas, bemalen sich die Männer regelmäßig mit roter Farbe. (Ptak-Wiesauer, Eva, 1991)

In unserer Kultur gibt es keine Männermenstruation, weil Menstruation überhaupt kein gesellschaftliches Thema ist. Trotzdem gibt es die Ängste der Männer, ein Grossteil beurteilt die Menstruation negativ. Männer fühlen sich eher bedroht, empfinden die Frauen in dieser Zeit unberechenbar und auch unattraktiv und weichen ihnen aus. (Winterer, Georg, 1992)

Damit verstärken sie das Tabu und auch oft die negative Einstellung der Frauen selbst. Die eigene Einstellung der Frauen und ihr Wohlbefinden während der Blutung hängt eng mit dem gesellschaftlichen Bild von Menstruation zusammen. Wir leben jetzt schon mehr als 2000 Jahre im Patriarchat, eine relativ kurze Epoche im Vergleich zum Matriarchat und trotzdem eine lange Zeit. In dieser männerdominierten Welt wurde Schritt für Schritt daran gearbeitet, das ursprünglich sehr geachtete Bild von Weiblichkeit und Menstruation abzuwerten bzw. ins Gegenteil zu verkehren.

DIE SPALTUNG DER FRAU

Im Patriarchat wurden wir Frauen unserer Ganzheit beraubt. Wir haben viel von unserer körperlichen Lust und Kraft, unserer Eigenmacht, unserer Sinnlichkeit und Leibweisheit verloren.

Namhafte Philosophen, Kirchenmänner, Mediziner und Wissenschaftler haben dazu beigetragen, dass wir Frauen oft Schuld und Scham empfinden, wenn es um unsere weibliche Körperlichkeit geht.

Hippokrates (460-377 v. Chr.) war der Meinung, dass die Frau von Natur aus krank ist, Plinius (23-79 n. Chr.) betrachtete das weibliche Blut als unrein und giftig. (Hering, Maierhof 1991)

Die katholische Kirche machte Menstruation zum Fluch und Sexualität zur Sünde. Sie spaltete die Frau. Die heilige Jungfrau Maria wurde ohne Geschlechtsverkehr schwanger und die Verführerin Maria Magdalena hatte Geschlechtsverkehr, ohne schwanger zu werden. Die keusche, sich aufopfernde Maria wurde zum weiblichen Vorbild, nach Angaben vieler katholischer Priester hat sie auch nie menstruiert. Maria Magdalena wurde zur Sünderin und mit ihr alle Frauen, die sexuell aktiv sind.

Die dreifältige Göttin wurde durch den dreifältigen Gott abgelöst und die Gebärmutter, der Kelch der Frau mit ihrem Blut wurde durch das Blut Christi ersetzt. Die heilige Wandlung passiert nicht mehr im Bauch der Frau, sondern durch Priester in einer Kirche, in der Frauen nur dienen dürfen.

Im Mittelalter wurden zahlreiche weise Frauen, Heilerinnen und Hebammen als Hexen verbrannt. Der aufkommende Ärztestand war ein männlicher, der den Frauenkörper für sich vereinnahmte, kontrollierte und pathologisierte.

Paracelsus (1493-1541), einer der bedeutendsten Ärzte des ausgehenden Mittelalters, der sich darauf berief, sein Wissen von den weisen Frauen zu haben, verstärkte den Giftcharakter des Menstruationsblutes, in dem er es als „Unflat, (...) dem kein Gift auf Erden gleichen mag“, bezeichnete. (Fischer-Homberger, Esther, 1979)

Die männlich geprägte Naturwissenschaft stellte ihr Denken über alles und betrachtete Frau und Natur zunehmend als Ressourcen.

Im 19. Jhd. beschäftigte sich die Psychiatrie und die Gerichtsmedizin mit Menstruation.

Durch ihre Unberechenbarkeit während der Menstruation wurden Frauen von namhaften Experten als psychisch krank eingestuft. Es gab die Diskussion, sie zu kontrollieren und bei Delikten während der Blutung aufgrund psychischer Labilität mildernde Umstände walten zu lassen. (Hering Sabine, Maierhof Gudrun, 1991)

Noch bis in die 50er Jahre des vorigen Jahrhunderts wurde die Gifttheorie des Blutes diskutiert, die u.a. auf wissenschaftlichen Forschungen beruht, die angeblich nachgewiesen haben, dass Blumen in der Hand menstruierender Frauen ganz schnell welken.

Im vorigen Jahrhundert entwickelte sich aber auch eine starke Frauenbewegung, die nicht nur darauf bedacht war, sich den Männern anzugleichen, sondern auch begann, sich mit altem Frauenwissen und der Aussöhnung mit Körperlichkeit und Sexualität auseinander zu setzen.

Seither ist schon viel passiert. Die junge Generation hat einen offeneren Umgang mit Sexualität und Menstruation. Auch viele Männer sind der Menstruation gegenüber aufgeschlossener.

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs. Werte müssen neu überdacht werden. Dazu gehört auch die Identität als Frau und die innere Lebendigkeit des Körpers. Damit das weibliche Bild wieder vollständig wird, Frauen wieder zu ihrer vollen Kraft kommen, ist es notwendig, auch innere Prozesse wie den Zyklus und die Menstruation positiv zu integrieren.

Es geht nicht darum, das Rad der Zeit zurückzudrehen und wieder ein Matriarchat zu schaffen. Es geht vielmehr darum, gemeinsam und partnerschaftlich daran zu arbeiten, dass Frauen und Männer eigenmächtig ihr ganzes Potential leben und einbringen können.

NEUER UMGANG MIT MENSTRUATION

Wenn Frauen ihre Menstruation wieder achten und positiv nutzen wollen, brauchen sie einen neuen Zugang. Dazu können sie an altes Wissen anknüpfen. Leider ist es in unserer Gesellschaft so, dass noch immer 80-90% der Frauen an Menstruationsbeschwerden psychischer und körperlicher Art leiden. Ihre Kraft, ihre Intuition und ihre Körperweisheit ist von Beschwerden verdeckt.

Menstruation ist ein zentraler Bestandteil weiblicher Identität. Um ganz Frau zu werden, ist es wichtig, diesen Bestandteil zu beachten, der Blutung Platz und Zeit zu schenken, um zu den eigenen Wurzeln, zur ureigenen, inneren Kraft als Frau durchzudringen.

Wie das in unserer modernen Leistungsgesellschaft gelingen kann, davon handelt das Buch „Meine Tage – Quelle weiblicher Kraft und Intuition“. (hier: Kurzbeschreibung des Buches und Cover einfügen)