





# Die Kraft der roten Tage

Von Uta Segler

**Die Geschichte der Menstruation ist eine Geschichte voller Missverständnisse – wie wahr! Denn die Periode ist in Wahrheit ein Geschenk und könnte sogar der rote Faden in unserem Leben werden**

**W**em fiel eigentlich ein, das Blut in der Werbung blau zu färben? Damals schon, irgendwann in den 90ern, hätten wir uns viel lauter beschweren sollen. Blaue Demonstrations-Flüssigkeit tropfte da auf Binden, Einlagen und Tampons. Diskret wurde umschrieben, worum es eigentlich ging. Saubere Damen lobten zufrieden die Saugfähigkeit ihrer Sanitätsware: „Man sieht nichts, man spürt nichts...“ Und Millionen Frauen vor dem Bildschirm fühlten sich schmutzig.

Weil sie einmal im Monat nun mal – ja, man muss es so sagen – bluteten. In Rot. Nun findet das Fernsehen Blut nicht grundsätzlich blöd. Wenn Winnetou und Old Shatterhand zum Beispiel bluten, weil sie sich in ihre Finger schneiden und ihre Brüderschaft besiegeln, dann ist das erhaben und schön und darf selbstverständlich rot sein.

Wenn aber aus der Frau einmal im Monat Blut rauskommt (biologisch betrachtet eine recht ähnliche Flüssigkeit), dann ist das nicht schön. Schon beim Gedanken daran müssen sich viele schütteln. Monatsblut ist ekelig. Es gehört versteckt, verheimlicht, höchstens hinter vorgehaltener Hand erwähnt.

Was gar nicht so einfach ist, wenn es mit so vielen Begleiterscheinungen daher kommt. 54 Prozent aller deutschen Frauen geben an, unter Menstruationsbeschwerden zu leiden. Sie haben Krämpfe im Bauch, Schmerzen im Rücken, Migräne, Schwindelanfälle – die Liste der Leiden ist lang und abwechslungsreich. Ihre Ankunft kündigen die Tage bei 80 Prozent der Frauen mit PMS, dem Prämenstruellen Syndrom, an. Auch hier ein Sammelsurium an Beschwerden: Depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit, Weinerlichkeit und natürlich Reizbarkeit: „Du bist so zickig, kriegst du deine Tage?“, heißt es dann.

**Das Blut ist die Quelle unserer Weiblichkeit**

Negatives über Negatives, wenn man über die Menstruation redet. Ganz zu schweigen davon, dass sie oft „unpässlich“ kommt. Frau will funktionieren, zum Schwimmen, zum Sport, in die Flitterwochen oder ein Date haben, ohne untenrum zu bluten.

Selbstverständlich ist es der modernen Medizin ein Anliegen, diesbezüglich zu helfen. In den USA bastelt man seit einigen Jahren an der „regellosen“ Frau: Rhesusäffinnen hat man bereits erfolgreich dazu gebracht, gar nicht mehr zu bluten. Langzeitpillen sind ein erster Schritt in die Richtung: Man nimmt sie drei Monate durch und blutet dadurch nur einmal pro Jahreszeit. „Menstruationsmanagement“ nennen das die Amerikanerinnen selbstbewusst. Sie lassen sich von ihren Tagen nicht mehr unterkriegen!

**Die Frau spiegelt die Natur: ein ewiges Stirb und Werde**

Vielleicht ist das Ganze aber auch anders. Die Österreicherin Gabriele Pröll forscht seit über 30 Jahren zum Thema Zyklus und Menstruation, hat diverse Bücher dazu geschrieben. Sie sagt: „Unsere Menstruation ist die Quelle unserer weiblichen Urkraft. Sie schenkt uns Reinigung, Wandlung, Selbsterkenntnis. Sie ist machtvoll und könnte der rote Faden in unserem Leben werden. Wenn wir es nur zulassen würden...“

Das klingt klasse, wie kommt man dahin?



## Während der Menstruation lichtet sich der Schleier zwischen den Frauen und dem Geheimnis des Lebens

Erstmal geht es um einen anderen Blick auf unsere Tage. „Wenn ich die Regel als etwas betrachte, das mir nur Probleme macht, dann macht sie mir Probleme klar“, sagt Gabriele Pröll. Tatsächlich sei die Menstruation aber der wunderschöne Beweis dafür, dass die universelle Schöpferkraft durch die Frau fließt, „durch ihre Gebärmutter, wenn Sie so wollen“. Die Frau kann gebären, sie kann Leben schenken. Schöpfung aber braucht Wandlung, Entstehen und Vergehen hängen zusammen. Auf die Flut folgt die Ebbe. Auf den Tag die Nacht. Es ist ein ewiges Stirb und Werde, überall ein Kreislauf, in der Natur und in der Frau.

### Die Tage schenken Intuition und Innenschau

Das „Werde“ gipfelt bei der Frau allmonatlich im Eisprung. Nie ist sie so aufgeschlossen wie jetzt, nach außen gewandt, strahlend und voll im Leben. Es ist die Zeit der Tänze und Feste, der neuen Begegnungen, der Kämpfe und der Herausforderungen, die freudig angenommen und bewältigt werden. Aber das Dunkel gehört eben auch zum Licht. Während der Menstruation hat die Frau das Urbedürfnis, sich zurückzuziehen, sie ist auf sich selbst besonnen und im Kontakt mit ihrem Inneren. „Ich kenne Frauen, die wichtige

Entscheidungen ihres Lebens prinzipiell zur Zeit ihrer Tage treffen“, sagt Gabriele Pröll.

„Das macht Sinn, denn nie ist die Frau so sehr sie selbst wie jetzt. Es ist die Zeit der Wahrheit. Man kann sich während der Tage nichts mehr vormachen.“

Wir sollten entspannen, und uns die Zeit nehmen, unserem Inneren zuzuhören. Vielleicht mag es uns sagen, was in schwierigen Situationen zu tun ist, wohin die Reise geht. Wann sonst, wenn nicht in dieser besonderen Zeit? „Auch Träume sind nie so aufschlussreich wie jetzt“, sagt Gabriele Pröll. „Träumen Sie!“

Doch die Tage schenken uns nicht nur Innenschau und Intuition. Sie schenken uns auch Abschied. Mit dem Blut fließt ab, was innerlich nicht mehr sein soll: der Stress der letzten Tage, die Wut auf meine Nächsten, all der Ärger, der es nicht wert ist, sich festzusetzen – aber auch, und das ist vielleicht das Kostbarste, „Überlebtes“. In dieser Zeit kann ich mich von Mustern trennen, die mir schon seit Langem nicht mehr gut tun. Glaubenssätze hinter mir lassen, die mir eigentlich schaden. Wer diese Phase bewusst annimmt, entdeckt in ihr ein ungeheures Reinigungspotential. Wie könn-

ten wir je offen für Neues sein, wenn nicht ab und an ein Abschied anstehen würde? Anschließend können wir gestärkt weitergehen, vom Stirb ins neue Werde.

„Wir müssen wieder lernen, uns diesem Lebensfluss hinzugeben“, sagt Gabriele Pröll. „Aber dazu gehört eben auch die Phase des Vergehens, die Menstruation. Und die kann ich nur leben, wenn ich Kontrolle abgebe.“ Überall sollen wir heute schnell sein und funktionieren. Aber wenn wir unsere Tage haben, geht das nun mal nicht. Geben wir unserer weiblichen Seele nicht die Ruhe, die sie braucht, um die andere Seite zu leben, so rebelliert unser Körper.

### In „Menstruationshütten“ die Tage gemeinsam erleben

Vergangene Gesellschaften verstanden mehr von dem Rhythmus der Frau – auch, ihn für die Gemeinschaft zu nutzen.

Bei den meisten Indianer-Stämmen, etwa den Lakota oder Sioux, war es normal, den Frauen während ihrer Tage Rückzug zu gewähren, in Zelten, Hütten oder Höhlen. Draußen übernahmen die Männer, die jungen und die alten Frauen komplett alle Alltagspflichten, während drinnen die menstruierenden Frauen des Stammes einander Halt gaben. Als es noch nicht allerorten künstliches Licht gab, menstruierten Frauen

Die  
Regel ist  
die Zeit der  
Wahrheit

Mit dem  
Blut fließt  
ab, was nicht  
mehr sein  
soll



tatsächlich auch zeitgleich, immer bei Neumond. Sie verbrachten ihre Tage als Gruppe, waren gemeinsam still, trommelten, wenn ihnen danach war, beteten vielleicht, horchten in sich hinein und nahmen ganz natürlich Kontakt auf mit der Anderswelt. Während der Menstruation, so glaubte man, lichtet sich der Schleier zwischen den Frauen und dem Geheimnis des Lebens. Deshalb wurden die Frauen, wenn sie aus den Hütten kamen, erwartet von den Schamanen des Stammes, die gespannt zuhörten, welche Botschaften sie während ihrer empfänglichen Zeit erhalten hatten.

### Achilles, Odin, Thor: stark durch Frauenblut

In ganz alten Zeiten hielt man das Blut selbst auch nicht für ekelig, im Gegenteil. Es wurde verehrt als magisch, kraftvoll, göttlich – Sagen aus allen Teilen des Erdballs erzählen davon.

Achilles etwa verdankt seine legendäre Unverwundbarkeit einem Bad im Fluss „Styx“, in dem das Menstruationsblut der Erde blubberte (und der interessanterweise in einer Höhle bei der Stadt „Clitor“ entsprang). Auch der germanische Gott Thor watete durch einen tiefen Fluss aus Blut, verursacht von einer Riesin, die ihre Tage hatte, und gelangte so ins „magische Land der Erleuchtung und des ewigen Lebens“. Göttervater Odin trank das weibliche Blut sogar, aus dem dreifachen Kessel im Leib der Mutter Erde. Vielleicht ist unsere Seele aus Menstruationsblut geschaffen – neuseeländische Maori zumindest würden darauf schwören. Und laut Schöpfungsgeschichte der Mythologie Mesopotamiens sind wir, aus Lehm geformt, nur lebendig, weil uns die große Göttin Ninhursag mit ihrem Menstruationsblut bestrichen hat. Manche behaupten gar, dieser Gedanke fände sich in der Bibel wieder: Adam (adamah) bedeutet „blutiger Lehm“.

So viel Ehre, da mag man nur noch lächeln über die Werbung der 90er: „Man sieht nichts, man spürt nichts ...“ Was für mächtige Wesen

sind wir Frauen doch, dass wir bluten können.

Freilich, Macht schüchtert ein.

„60 Prozent der Männer haben Angst vor der weiblichen Menstruation“, sagt Gabriele Pröll.

„Weil die Frau durch sie unberechenbar ist, launisch, nicht ganz dicht – und das stimmt ja alles auch irgendwie.“

Schräger Volksglaube entstand. Wenn man seine Tage hat, darf man nicht in einen Spiegel schauen, hieß es – der wird sonst trübe. Man darf keine Mayonnaise machen, weil die sonst schlecht wird, keine Salbe mischen, weil die sonst ranzig wird, und keine Milch abfüllen, weil die sonst gerinnt. Auch um

## Männer haben Angst vor dem weiblichen Blut

den Geschmack von Wein und Bier hatte man Angst, wenn es in die Nähe menstruierender Frauen gelang. Noch bis Mitte des letzten Jahrhunderts durften Frauen während ihrer Tage

nicht in Wurstfabriken arbeiten. Und auch in Röntgen- oder Fotolaboren waren sie in dieser Zeit unerwünscht: Wer blutet, könnte ja teure Geräte kaputt machen. In den Religionen entstanden Gebote, die noch heute gelten: Menstruierenden Musliminnen wird das Ramadan-Fasten nicht angerechnet, und menstruierende Jüdinnen dürfen nicht mal ihrem Rabbi die Hand schütteln.

Aber der Trend ist positiv. Gabriele Pröll, die mit Menstruationszelten durch die Lande reist, um die alte Tradition der Hütten wieder aufleben zu lassen, sagt: „Ich wurde jahrelang belächelt. Ich fühlte mich wie eine Arche Noah, weil ich erhalten wollte, was am Absterben war. Aber neuerdings kommt etwas in Bewegung, bei den ganz jungen Frauen. Es gibt Facebook-Gruppen zur Menstruation und zu Menstruationszelten.“

### Mädchenkörper und Vogelschwärme in Rot

Ganz neu ist auch diese Kunst-Richtung, ausgerechnet aus Amerika: „Menstrual Art“. Frauen fangen dabei ihr eigenes Blut auf, in Menstruationstassen. Sie tunken den Pinsel hinein und malen mit der wohl natürlichsten Farbe der Welt Bilder: Gesichter, Mädchenkörper, Vogelschwärme. Gar nicht ekelig, sondern verträumt schön. Und, selbstverständlich, in Rot.

## So tun die Tage nicht weh

Menstruationsbeschwerden sind meist ein Hilferuf unseres Körpers. Er sagt: „Bitte, gib dich meinem Rhythmus hin!“ Mit den Tipps unserer Expertin Gabriele Pröll schaffen das auch Anfänger:

- ♥ Setzen Sie die Pille ab! Sie nimmt dem weiblichen Körper den Zyklus. Wer die Pille nimmt, hat keine echte Menstruation, nur eine Hormonentzugsblutung.
- ♥ Fahren Sie zur Zeit Ihrer Tage bewusst runter. Begrenzen Sie Termine auf ein Minimum. Weihen Sie ihre Nächsten ein, lassen Sie sich Alltägliches abnehmen.
- ♥ Schaffen Sie Platz für den Unterbauch. Tragen Sie keine zu engen Gürtel oder kneifenden Hosen. Und gönnen Sie sich, nicht mit überschlagenen Beinen zu sitzen.
- ♥ Legen Sie bei Beschwerden die Hände auf den Unterbauch, das schenkt Wärme.
- ♥ Entspannen Sie sich tief: Schaukeln Sie im Liegen hin und her wie ein Baby, atmen Sie ruhig, horchen Sie nach Innen.
- ♥ Erlauben Sie sich, Ihre Regel auch sinnlich wahrzunehmen, zu spüren, zu riechen und anzusehen. Konfrontation heilt. Sie werden sehen: Sie müssen sich deswegen nicht schmutzig fühlen, im Gegenteil.

Unsere Expertin: Die Selbstheilungs-Beraterin Dr. Mag. phil. Gabriele Pröll gestaltet zum Beispiel „Rote Feste“ für Mädchen, die ihre Menstruation bekommen ([rotesfest.at](http://rotesfest.at)) und schreibt Bücher zum Thema („Das Geheimnis der Menstruation“ und „Die glückliche Gebärmutter“). ☺