



Menstruation - mein roter Faden

„Der weibliche Unterleib ist unser schöpferischer und fruchtbarer Boden, der eng mit Mutter Erde verbunden ist und durch den universelle, schöpferische Energie fließt. Heilung von Weiblichkeit bedeutet Wiederanbindung an unsere Gebärmutter, die uns als Kraftwerk von Lust und Lebendigkeit zur Verfügung steht.“



Ich wurde dazu eingeladen, in den „Mutterlandbriefen“ etwas über meine Aktivitäten zum Thema Menstruation zu schreiben. Spontan habe ich mich dazu entschieden, mit meinem ganz persönlichen Zugang einzusteigen, einfach, weil ich schon sehr viel Sachliches und Wissenschaftliches geschrieben habe und weil es mir gerade mehr Freude macht.

Ich erzähle euch, wie ich zu diesem Thema gekommen bin und wieso ich mich noch immer dafür engagiere, obwohl ich schon 56 Jahre alt bin und seit einigen Jahren gar nicht mehr blute.

Also begonnen hat das Ganze damit, dass ich mit 14 Jahren von zuhause wegging und mich auf die Suche nach meiner „Weiblichkeit“ machte. Meine Mutter war Bäuerin und hat aus meiner Sicht nie wirklich in Würde Frau sein können.

Meine Regel war „normal“ und ich schämte mich auch ganz „normal“ dafür, wollte sie verstecken und fand mich während der Blutung als „schmutzig und unattraktiv“.

Im Alter zwischen 30 und 35 Jahren spürte ich immer am Tag vor der Regel so kurz vor dem Einschlafen ein Kribbeln zwischen meinen Augen, also beim dritten Auge. Ich dachte, da sitzt irgendwas, berührte und rieb diese Stelle und erweckte so ganz unbewusst mein inneres Sehen.

Heilung
bedeutet
Wieder-
anbindung
an unsere
Gebärmutter





In dieser Zeit las ich einmal in der Wiener Stadtzeitung „Falter“ ein Inserat, in dem es um eine Einladung zu einer „Reise in die Gebärmutter“ ging. Neugierig, wie ich war, machte ich mit und hatte sehr erstaunliche Erlebnisse, die mich nicht mehr losließen. Meine Gebärmutter befreite sich durch den Kontakt mit meinem Bewusstsein in heftiger, fast stürmischer Weise von ganz alter, schwarzer Energie, wurde dann ganz still und sagte zu mir:

„WENN DU DICH MIT MIR VERBINDEST, KANNST DU ALLES ERREICHEN.“

Erst nahm ich das Erlebte eine Zeitlang gar nicht ernst, aber dieser Satz tauchte immer wieder auf, entwickelte sich zu einem „roten Faden“ und brachte schließlich große Teile meines Lebens in eine andere Richtung. Ich intensivierte den Kontakt und habe seither eine sehr enge Verbindung zu meiner Gebärmutter. Ich spreche vieles mit ihr ab und sie antwortet mir oft auf ihre ganz eigene Weise.

Damals war ich als Umweltberaterin tätig und hatte viel mit öffentlichen Einrichtungen und Vertretern der Wirtschaft zu tun. Eines Tages bei einer Sitzung, in der es um das österreichische Umweltgütesiegel ging, hatte ich wieder ein sogenanntes „Aha-Erlebnis“. Ich spürte plötzlich ganz tief in meinem Unterbauch, dass es ein Wissen zu dieser Thematik gibt, dass mit Weiblichkeit zu tun hat und für das ich noch keine richtige Sprache hatte.



Menschen
nahm ich
während
meiner
Blutung
in ihrem
Wesen
war

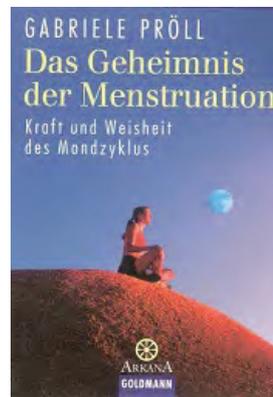
Nach der Geburt meines zweiten Kindes im Jahr 1993 kündigte ich und begann, mich intensiver mit meinen weiblichen Rhythmen zu beschäftigen. Ich zog mich monatlich am ersten Tag der Regel zurück, um nach innen zu lauschen. Ich bemerkte eine erhöhte Sensibilität, ich hörte z.B. alles lauter als sonst, es roch alles intensiver und ich hielt Dinge nicht aus, die ich sonst einfach wegsteckte. Menschen konnte ich während meiner Blutung mehr in ihrem Wesen als an ihrer äußeren Erscheinung wahrnehmen. Schließlich hatte ich auch spirituelle Einweihungserlebnisse und das Thema Menstruation erfasste mich so, dass ich unbedingt mehr drüber wissen wollte.

Also begann ich „Frauenforschung“ zu studieren und schrieb schließlich meine Diplomarbeit zum Thema Menstruation und mein erstes Buch „Meine Tage - Quelle weiblicher Kraft und Intuition“. Einige Jahre später, 2004, folgte die überarbeitete Ausgabe unter dem Titel „Das Geheimnis der Menstruation“.





Ich wollte alles, was ich da erforschte und las, möglichst vielen Frauen und Mädchen weitergeben. Was mich dazu veranlasste, war einerseits das traurige Gefühl, dass mir als Mädchen niemand vermittelte, welchen Schatz ich in mir trug und andererseits das stärkende Gefühl, diesen Schatz jetzt gefunden zu haben.



Um dem Thema Menstruation wieder Raum in der Gesellschaft zu geben, erstellte ich im Jahr 2002 ein Konzept für ein Menstruationszelt und wollte dieses im Rahmen einer Veranstaltung der österreichischen Hochschülerinnenschaft im Sigmund-Freud-Park vor der Uni Wien aufbauen und das Tabu Menstruation symbolisch enthüllen. Das Projekt scheiterte an einer plötzlichen und nicht nachvollziehbaren Absage zugesagter Teilfinanzierung von Seiten der Frauengesundheits-Beauftragten der Stadt Wien.

Ich war damals sehr enttäuscht, hatte ich doch viel Energie in die Vorbereitung dieser Veranstaltung gesteckt. Meine Freundin sagte mir damals: „Leg den Samen in die Lade und warte, bis Österreich dazu reif ist“.

Ich baute mir meine Selbständigkeit als Lebens- Sozial- und Organisationsberaterin auf und wurde zunehmend von Frauen aufgesucht, die Probleme mit Menstruation- Weiblichkeit-Sexualität und allen möglichen Beschwerden und Erkrankungen hatten, die mit dem weiblichen Unterleib zu tun hatten. Ich suchte nach einer Methode, die ihnen ermöglicht, ihren Leib-Spürsinn und ihre weibliche Intuition zu erkennen, zu trainieren und zu nutzen. So ganz „zufällig“ stieß ich auf die Selbstheilung nach Methode Wildwuchs®, einer wissenschaftlich fundierten und in Deutschland seit 25 Jahren erfolgreich erprobten Methode, die mit inneren Bildern und der Weisheit des Körpers arbeitet. Seit 2002 arbeite ich schwerpunktmäßig nach dieser Methode, die ich genial finde, weil sie so einfach und doch so tiefgreifend wirksam ist.



Im Rahmen meines Doktorats-Studiums erforschte ich ausführlich die Kulturgeschichte der Gebärmutter und die Wirksamkeit der Methode Wildwuchs® im Zusammenhang mit Unterleibsbeschwerden.

Ich hatte erkannt, welchen stärkenden Schatz ich in mir trug.





Aus dieser Studie und meiner langjährigen Erfahrung in der Heilarbeit mit Frauen entwickelte ich mein neues, sehr praxisorientiertes Buch, das Ende 2014 erschienen ist:

„Die glückliche Gebärmutter“

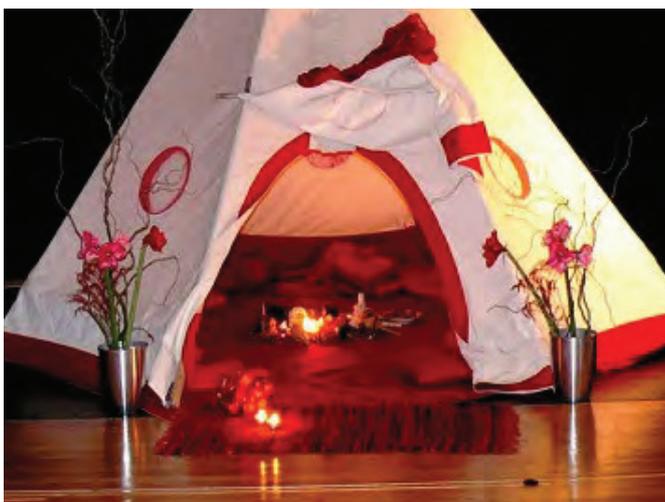
Damals aber nutzte ich die „Reifezeit“ für das Menstruationszelt, um zu erforschen, was denn Mädchen und Frauen in unserer Zeit brauchen, um diesen verdeckten Schatz wieder zu heben und zu leben.

Von 2005 - 2006 folgte das Forschungsprojekt **Die Menstruation - Wesentliches Element des Frauseins oder abzuschaffendes Übel?**



Bedingungen und Maßnahmen für eine positive Integration der Menstruation in die Identität als Frau. Dazu konnte ich zwei Sozialwissenschaftlerinnen gewinnen, die mit mir gemeinsam einen Forschungsbericht mit Maßnahmenkatalog, einen Folder für Mädchen und ein Infopool für Lehrerinnen entwickelten.

2005 wurde ich als Referentin zum internationalen Kongress „Menstruation & Endometriose“ nach Villach eingeladen und das Menstruationszelt – Konzept schlüpfte aus der Lade. Mit drei Kolleginnen aus der „Wildwuchs-Beratung“ gründete ich den Verein „Frauenkultur - Menstruation und Körperweisheit“ und das Zelt stand drei Tage lang in Villach am Rathausplatz gleich neben der Kirche, eine sehr spannende Aktion.



Seither stellen wir das Zelt in regelmäßigen Abständen in Wien für ein paar Tage auf und bieten immer ein interessantes Programm rund ums Thema Menstruation und weibliche Körperlichkeit an. Wir reisen auch herum und lassen uns gerne einladen, z.B. zum internationalen

*Die
glückliche
Gebärmutter*





Hebammenkongress oder zur österreichischen Göttinnenkonferenz. Nächster Termin ist übrigens von 21.- 24. Jänner 2016. Genaueres über die Bedeutung des Zeltens und die Events findet ihr unter www.menstruationsshuette.at

Ja und weil ich es ganz wichtig finde, schon den jungen Mädchen einen positiv-stärkenden Einstieg ins Frau werden zu ermöglichen, arbeite ich schon seit vielen Jahren auch in Schulen und Mädchengruppen. Ich biete rote Feste für Mädchen zur ersten Regel als Initiations-Ritual an, und auch für Frauen, die das nachholen möchten. Genaueres dazu unter www.rotesfest.at



Viele
rote
Feste
für
Mädchen

Es gäbe noch vieles zu erzählen, aber ich mache jetzt Schluss. Ich hoffe, dass aus diesem Artikel gut zu erkennen ist, wie mich meine leiblichen und menstruellen Erfahrungen zu der gemacht haben, die ich heute bin. Eine Frau, die ihrem roten Faden gefolgt ist und ihn gleichzeitig gesponnen hat.

Eine Frau, die ihre zyklischen Fäden gerade miteinander verknüpft zu einem bunten, sehr stabilen Faden aus dem Weiß der jungen, dem Rot der fruchtbaren und dem Schwarz der weisen Frau. Mein Faden beinhaltet jetzt alle Phasen des Zyklus, es gibt kein Auf und Ab mehr, weil alle Qualitäten der Zyklusphasen jederzeit zur Verfügung stehen. Jetzt sitze ich gerade mitten im Wald und baue mir in der Natur einen wunderschönen Lebensraum auf, den ich gerne mit Frauen teile, die für ein paar Tage Heilurlaub machen und sich hier von mir begleiten lassen möchten. Ich sehe mich heute als Frau, die sich wieder ans Paradies erinnert und es hier im Garten Eden in aller Einfachheit und Fülle wieder ins Leben trägt.

Meine Gebärmutter ist mir zu einer weisen Lehrerin meiner Weiblichkeit geworden. Ich habe gelernt, auf sie zu hören. Ich verehere sie, weil sie für





mich das wundersamste Organ überhaupt ist. Sie kann sich regelmäßig häuten wie eine Schlange und ist das Tor zum Leben und Sterben. Sie kann ganz groß werden, Kinder in sich wachsen lassen und gebären. Sie gebiert auch Kunst, Projekte, Ideen und Lösungen. In ihr sitzt das innere Auge und eine unermessliche Schöpferkraft, die weibliche Kreativität und Heilkraft zum Sprudeln bringt. Sie kann tiefe Lust empfinden und die Orgasmus-Wellen in sich zum Wogen bringen.

Man sagt ihr aber auch nach, dass sie unberechenbar ist, Frauen hysterisch macht und in ihrer Gier Männer verschlingen kann. Man(n) fürchtet sie. Sie kann sehr eigenwillig sein und heiligen Zorn entwickeln, in ihr wohnt die Drachenkraft der Frau. Sie kann sich zusammenkrampfen, wenn ihr etwas nicht passt und sich wohligh ausdehnen, wenn es ihr gut geht.

Wenn eine Frau mit ihr verbunden ist, ist sie auch mit dem Tor verbunden, das dorthin führt, wo es keine Zeit gibt, wo alles zyklisch ist und wo die nicht sichtbare Welt sichtbar wird.

Dr. Mag. phil. Gabriele Proll

www.pröll.info



*Die
Gebärmutter
ist das
Tor zum
Leben
und
Sterben.*



„Menstruationsnächte“: Acrylgemälde, 50 x 60 cm

