

# MENARCHE UND MENSTRUATION

Gabi Pröll

Eine Frau menstruiert in ihrem Leben ungefähr sechs Jahre lang, wenn man die Tage zusammenrechnet. Das ist eine ganz schön lange Zeit. In unserer Gesellschaft wird aber kaum über Menstruation gesprochen, es ist ein Tabuthema, mit dem jede Frau mehr oder weniger alleine fertig werden muss.

Mädchen und Frauen sollen ihre Blutung möglichst verheimlichen, sie sollen nichts sehen und nichts riechen. Wenn sie Beschwerden haben, sollen sie auch möglichst heimlich ihre Tabletten schlucken. Menstruation ist etwas Peinliches und wird v.a. mit Kranksein oder Unwohlsein in Verbindung gebracht. Dieses vorherrschende Bild in unserer Gesellschaft wird an die Jugend weitergegeben, kein Wunder, dass die meisten Mädchen auch tatsächlich ihre Menstruation nicht gerade begrüßen.

## Wie Mädchen ihre Menarche (erste Blutung) und ihre Menstruation erleben

Der gesellschaftliche Wert, der Menstruation beigemessen wird, prägt entscheidend das Erleben der Mädchen mit. Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die erste Blutung meist negativ erlebt wird und dass dieses Erleben stark durch die Erwartungen bestimmt wird, die jungen Mädchen vorher vermittelt wurden (Mahr, 1985; Bergler, 1984).

Die erste Blutung ist ein bedeutsames Erlebnis, ein entscheidender Schritt zum Frauwerden und zum Erwachsenwerden. Wie Mädchen diese Zeit erleben, hängt eng mit der Einstellung zum eigenen Körper und zum Frausein zusammen. Diese Einstellung wird hauptsächlich durch die Mutter und durch Freundinnen geprägt, die wieder von der gesellschaftlichen Meinung beeinflusst sind. Körperliche Empfindungen und Gefühle, die durch die Menstruation ausgelöst werden, können oft ganz schön heftig werden. Leider ist das auch etwas, worüber in unserer Gesellschaft kaum gesprochen wird. Das war nicht immer so.

Es gab eine Zeit, in der Menstruation einen sehr hohen Stellenwert für die Frauen und für die ganze Gesellschaft hatte, wo Weiblichkeit und Menstruation verehrt wurden.

## Die ursprüngliche Bedeutung der Menstruation

Die Suche nach dem ursprünglichen Stellenwert der Menstruation reicht zurück in die Steinzeit, also die Zeit von ca. 100 000 Jahren v. Chr. – 1000 n. Chr. Funde aus dieser Zeit liefern uns zahlreiche Hinweise auf Göttinnenkulte, Matriarchate und die Verehrung des Weiblichen.

## Göttinnenkulte

Die große Göttin wurde in fast allen Ländern der Erde unter unzähligen Namen als höchste Gottheit verehrt. In Indien beispielsweise wird die Göttin Shakti, bei den Indianern Nordamerikas Wakan genannt (Getty, 1993). Im europäischen Raum gab es die Weisheitsgöttinnen Sophia und Athene. Pallas Athene bedeutet übrigens soviel wie "Vulva Vulva", die Weisheit des Geschlechts.

Die Göttin hatte die Macht über Leben und Tod. Zu ihrem Wesen gehörte immer der Zyklus und die Menstruation. "Aus ihrem Bauch kommt das große Mysterium und zu ihr kehrt alles zurück" (Getty, 1993). Die Zeit der Blutung wurde in vielen religiösen Kulturen als die Zeit der heiligen Wandlung, der Erneuerung von innen, gefeiert.

## Matriarchate

Matriarchate sind von Frauen geschaffene und geprägte Formen der Gesellschaft, in der sie dominieren, aber nicht herrschen. In solchen Gesellschaften, die es auch heute noch gibt, erfolgt z.B. die Abstammung und Erbfolge in weiblicher Linie.

Frauen hatten in der damaligen Zeit ein sehr enges Verhältnis zur Natur. Die eigene Natur wurde in Verbindung mit der äußeren Natur gesehen. Der Zyklus wurde mit den Mondphasen, Ebbe und Flut und den Jahreszeiten in Verbindung gebracht. Alles, was im Körper passierte, passierte auch in der Natur und im Kosmos. In manchen Gegenden bedeutet Regen soviel wie die Menstruation der Erde und Neumond auch der blutende Mond, der sich zurückzieht und erneuert. Eine Göttin aus dieser Zeit wird sehr häufig genannt, die Drei-Phasen-Zyklusgöttin. Sie wurde verehrt als Jungfrau, Mutter und weise Alte und gleichzeitig als Unterwelt, Erde und Himmel. Der jungen Frau wurde die Farbe Weiß zugeordnet, der menstruierenden Frau die Farbe Rot und der weisen, Alten die Farbe Schwarz. Diese Dreiteilung findet sich auch im uterinen Zyklus selbst. "Die Farbe Weiß steht für den Aufbau des Blutes, die Farbe Rot für die Fülle des Blutes im Uterus und die Farbe Schwarz beschreibt den Abbau...." (Voss, 1988).

Der Zyklus und die Menstruation als zentrales Element des Lebens wurde nicht nur religiös, sondern auch kulturell zum Ausdruck gebracht. So sind beispielsweise der Mondkalender und infolge davon die Mathematik entstanden.

## Das magische, mächtige Blut

Menschen glaubten schon seit frühesten Kulturen, dass dem Menstruationsblut eine geheimnisvolle Magie innewohne, Blut wurde mit heiliger Furcht betrachtet. Von magischen Ritualen und Mysterien im Zusammenhang mit Menstruation wird von der Urgeschichte bis zur Zeit der Hexenverbrennung geschrieben. Hexen und menstruierende Frauen werden übrigens in der Literatur sehr ähnlich beschrieben (Schröter, 1984).

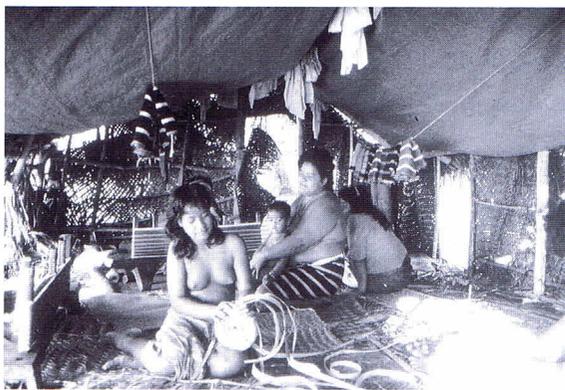
Bei einigen Völkern (v.a. im pazifischen Raum) wird diese besondere Kraft "Mana" genannt, bei den nordamerikanischen Indianern "Wakan" (Voss, 1988).

Auch im deutschen Sprachraum wird dem Menstruationsblut teilweise bis heute magische Wirkung nachgesagt. So war und ist in manchen Gegenden noch immer die Vorstellung verbreitet, dass durch die Kraft des Menstruationsblutes Most und Wein sauer werde, Bier umschlage, Milch gerinne, Essig schlecht werde, Hefe nicht aufgehe, Eingemachtes, Butter und Mayonnaise verderbe, Pflanzen verwelken und vieles mehr. In manchen Röntgen- und Fotolabors in Deutschland durften noch im Jahr 1988 menstruierende Frauen nicht zum Entwickeln der Bilder herangezogen werden, weil diese sonst beeinträchtigt wären (Püschel, 1988).

Die sakrale und magische Energie verleiht der blutenden Frau besondere, übernatürliche Kräfte, die zu vertiefter spiritueller Sensitivität und Verwandlungsfähigkeit führt. Männer haben vor dieser Kraft oft Angst, in vielen Kulturen darf es in dieser Zeit keine Berührung zwischen den Geschlechtern geben. Andererseits beneiden Männer die Frauen auch um ihre Fähigkeit, zu menstruieren. Es gibt weltweit Gesellschaften, in denen Männer symbolisch menstruieren, um sich das Weibliche anzueignen. Das passiert meist in Form von rituellen Beschneidungen, Durchbohrungen, Aufrauen der Haut u.a., um ein Bluten zu erzeugen (Ptak-Wiesauer, 1991).

## Menstruationsrituale

In vielen Kulturen ziehen sich Frauen während der Menstruation zurück. Es gibt dazu eigene Menstruationshütten und eine Menge von Ritualen, die diese Phase als besondere Zeit auszeichnen. Bei den Yurok beispielsweise wird die Menstruation als die Zeit der größten Kraft der Frau gesehen. Sie sollte diese Tage nicht mit Alltagspflichten oder gesellschaftlichen Dingen verschwenden, sondern ihre Energie für konzentrierte Meditation über die Natur, den Sinn des eigenen Lebens und die Sammlung spiritueller Energie einsetzen (Püschel, 1988; Martin, 1989).



*Das junge, mit Curcuma geschmückte Mädchen verbringt die Zeit ihrer Menarche in der Menstruationshütte. Als Zeichen ihres Frauseins trägt sie bereits einen "Lavalava", das traditionelle Hüfttuch. Auf dem Strick hängen etliche Gewebe, die sie von Freunden und Verwandten zum Geschenk bekommen hat. (Südsee, Outer Islands von Yap)*

*Copyright: Museum für Völkerkunde, Wien*

Bei uns in Europa gibt es keine Menstruationshütten. Die männlichen Normen schreiben den Frauen eher vor, keine Zeit dafür zu haben und die Menstruation nicht zu beachten. Bei genauerem Hinschauen aber tragen Frauen die Hütten in sich, indem sie die Umwelt und sich selbst vor einer Auseinandersetzung mit diesem Thema verschonen. In anderen Kulturen schließen sich menstruierende Frauen von der Gesellschaft aus, bei uns schließen die Frauen die Menstruation von sich selber aus.

Das Bedürfnis nach Rückzug verspüren trotzdem viele vor oder während der Blutung. Immer mehr Frauen wollen dieses Tabu für sich durchbrechen und entwickeln ihre eigenen Rituale.

## Die Menarche

Speziell die erste Blutung wird in vielen Stammesgesellschaften als großes Ritual gefeiert, durch das die Mädchen in die Bedeutung des "Frauseins" eingeführt werden. Meist verbringen die Mädchen einige Zeit in einem eigenen Zelt oder in einer Hütte, wo sie von einer erfahrenen Frau in die "weiblichen Geheimnisse" eingeführt werden. Dann folgt eine kurze Fastenperiode mit körperlicher und spiritueller Reinigung und zum Schluss gibt es ihnen zu Ehren ein großes Fest, wo sie verwandelt und mit einem neuen Status wieder in die Gesellschaft aufgenommen werden. Die Mädchen werden oft mit weiblichen Symbolen geschmückt, rot angemalt, es werden die Haare abgeschnitten und es wird viel getanzt. (Minker, 1996).

Dieses Ritual wird auch als Initiation bezeichnet. Initiationsrituale helfen, bestimmte Ereignisse und Lebensübergänge zu strukturieren und geben Sicherheit, sich darin zu bewegen.

Menstruationsrituale bieten einen regelmäßig wiederkehrenden Rahmen, um die Menstruation und ihre inneren Prozesse bewusst zu erleben.

In unserer Kultur beginnen die Mädchen zwar auch, sich zu schminken, ihr Äußeres zu verändern und tanzen zu gehen, aber die Menarche wird kaum gefeiert. Mädchen beschäftigen sich sehr stark mit ihrem Äußeren, sie wollen schön sein und gefallen, was ja verständlich ist. Die körperinnere Erlebniswelt wurde im Laufe der Geschichte zunehmend abgespalten, der ursprünglich hohe Wert weiblicher Körperweisheit hat sich leider ins Gegenteil verkehrt. Die Firmung, die als religiöses Ritual in dieser Altersphase durchgeführt wird, hat mit dem leiblichen Geschehen oder gar weiblicher Weisheit nichts mehr zu tun. Es gibt in unserer schnell sich verändernden Zeit kaum weibliche Vorbilder für Mädchen. Alte Frauen werden auch nicht mehr um ihre Lebensweisheit gefragt, weil Alter so wie Menstruation etwas eher negativ Besetztes ist.

Entsprechend der Ansicht, dass Menstruation etwas Krankes, Unreines ist, könnte der erste Besuch beim Frauenarzt als Menarcheritual unserer Gesellschaft gesehen werden. Für viele Mädchen bzw. deren Mütter ist die erste Blutung Anlass, zum Frauenarzt zu gehen, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist. Kontrolle von außen kann zu Verunsicherung im Zusammenhang mit dem eigenen Körper führen. Menstruation ist ein natürlicher Vorgang und es gibt keinen Grund, allein deshalb zum Arzt zu gehen. Anstatt sich von außen normieren, medikalisieren und pathologisieren zu lassen, wäre es für Mädchen viel hilfreicher, sie darin zu unterstützen, die eigenen Körpervorgänge positiv aufzunehmen, um Vertrauen zu sich selbst zu gewinnen.

Ein neuer, positiver Umgang mit der Menarche und der Menstruation steht dringend an. Mädchen brauchen eine Begleitung in dieser Zeit, um diese Veränderungen auf dem Weg zur weiblichen Identität gut integrieren zu können. Vereinzelt gibt es Versuche in diese Richtung, auch in manchen Schulen wird die Menarche mit den Mädchen gefeiert (Lutzenau, 1992).

## "Meine Tage" gehören mir

Menstruation ist ein Tabu, dahinter steckt aber ein großes Potential an Kraft und Energie, das gelebt werden möchte. Die andere Seite der Menstruation, von der in unserer Gesellschaft nicht gesprochen wird, die gilt es zu entdecken. Mädchen können durch das Wissen aus der Geschichte und aus anderen Kulturen neugierig werden auf sich selbst, auf ihren Körper und ihr inneres Wesen. Menstruation ist ein Weg nach innen, eine sensible Zeit mit anderen Antennen.

Neugierig werden kann bedeuten, sich Zeit zu nehmen, in sich zu gehen, ruhig zu werden, zu spüren und zu träumen. Neugierig werden kann auch bedeuten, den Bauch zu fragen, was er braucht, um nicht mehr weh zu tun. Neugierig werden kann auch bedeuten, eigene Rituale zu entwickeln, Termine und Anforderungen abzusagen, ein paar Tage keinen Stress zu haben, loszulassen, damit das Blut und damit alles Alte und Verbrauchte abfließen kann. Neugierig werden kann auch bedeuten, sich jeden Monat auf Verwandlung und Erneuerung zu freuen und das auch entsprechend der Umwelt mitzuteilen, darüber zu reden. Neugierig werden, kann bedeuten, medizinische Normen zu vergessen und zu spüren: wie ist das bei mir? (ein 28 Tage-Zyklus als medizinische Norm kommt in den wenigsten Fällen vor, Zyklen zwischen 21 und 35 Tagen sind auch normal, Unregelmäßigkeit in den ersten Jahren auch).

Neugierig werden kann auch bedeuten, sich mit dem eigenen Zyklus anzufreunden und abzustimmen. Neugierig werden.....

### Literatur:

- BERGLER, R.: Psychohygiene der Menstruation. Bern, 1984  
BLUME, A./SCHNEIDER S.: Die Regel. Eine herbeigeredete Krankheit. München, 1984  
FRANCIA, L.: Drachenzzeit. München, 1996  
GETTY, A.: Göttin. München, 1993  
GRAY, M.: Roter Mond. München, 1996  
LUTZENAU, M.: Menstruationsfeier in der Schule. In: Unterschiede 1992. Heft 7, S 42-45  
MAHR, E.: Menstruationserleben: Eine medizinspsychologische Untersuchung. Basel, 1985  
MARTIN, E.: Die Frau im Körper. Frankfurt, 1989  
MINKER, M.: Der Mondring. München, 1996  
PTAK-WIESAUER, E.: Männermenstruation bei den Indianern des oberen Amazonas. In Texte, 11.Jg, Heft 2/1991  
PÜSCHEL, E.: Die Menstruation und ihre Tabus. Stuttgart-New York, 1988  
SCHLEHE, J.: Das Blut der fremden Frauen. Frankfurt, 1987  
SCHRÖTER, M.: Das diskrete Tabu, Ravensburg, 1984  
SHUTTLE, P./REDGROVE, P.: Die weise Wunde Menstruation, Frankfurt am Main, 1988  
VOSS, J.: Das Schwarzmondtabu. Zürich, 1988