

Sacer mens

Während in vorpatriarchalen Kulturen dem Blut der Frau eine besondere Stellung zukam, wurden menstruierende Frauen mit der zunehmenden Vormachtstellung der Männer als unrein und gefährlich erklärt. In unserer Kultur wird über Menstruation kaum gesprochen. Von **Verena Fabris** und **Eva Steinheimer**

Sie heißt rote Tante, Tante Rosa aus Am... Mary, Schokoladeze... che Blödigkeit oder... der Fluch. Beinahe... im gebärfähigen Alter beko... etwa einmal im Monat: die... erste Menstruation– die Me... leben viele Mädchen völlig... tet als wenig erfreuliches E...

Das erste Mal. Die 25-jährige... na, die ihre Regel mit elf Jah... erzählt: „Da bin ich so am Kl... und habe plötzlich so eine b... Flüssigkeit entdeckt. Ich hab... Oma gerufen, und die hat g... Dirndl, jetzt ist es so weit. Je... die Regel.“ Und ich hab’ ged... Scheiße.“ Die 34-jährige Kra... ster Paula hat ihre erste Me... mit siebzehn bekommen: „I... ziemlich Spätzünder. Ich h... drauf gewartet. Einmal hab... Eltern gehört, wie sie darüb... dass ich wahnsinnig werde... weil ich meine Regel noch r... Die haben gedacht, dass sic... Blut irgendwo staut oder sc... dann wahnsinnig wirst.“ G... sich hingegen die 51-jährig... merin Angela über die „G’sc... ihre Großmutter die Regel... war durchs Bravo ziemlich... und hab’ schon immer nac... schon was zu sehen ist. Als... kam, war es ganz harmlos... ter hat mir Watte und Zells... aber ich wollte moderne Bi... musste ich mir allerdings s... Ganz anders war es für die... Buchautorin Gabriele Pröll... der Mama gesagt, und die... den Erdäpfelkeller gegang... mir so eine Monatshose gr...



Binden aus Watte zum Einknüpfen und hat gesagt: du wirst jetzt eine Frau und du kriegst das jeden Monat, und dann ist sie wieder gegangen. Und da bin ich da in dem Keller gestanden und war irritiert und habe mich irgendwie auch geniert.“ Mütter kommentieren die erste Menstruation oft mit den Worten: „Nun bist du eine Frau.“ Sylvia Groth vom Frauengesundheitszentrum Graz erzählt: „Ich war am Klo und hab Blut in der Hose entdeckt, also braune Flecken. Ich ging mit runtergezogener Hose zu meiner Mutter und die sagte: ‚Jetzt bist du eine Frau!‘ und ich hab nur gedacht: ‚Ouuää!‘. Das war doch eine große, plötzliche Veränderung. Es schien mir eine unangemessen große Bedeutung für die Flecken in meiner Hose.“

Menstruationsriten. Eine große Bedeutung hatte die Menstruation in den meisten vorpatriarchalen Kulturen, Menstruationsriten zählten zu den wichtigsten Kultfeiern. Die bekanntesten sind die griechischen Thesmophorien (thesmophoria, gr. = gesetzbringend, Regel), bei denen sich die Frauen zum rituellen Menstruieren in den Temenos, einen sakralen Frauenort, zurückzogen. Im alten Griechenland gab es Frühlingsfeste, bei denen mit Menstruationsblut vermischter Weizen auf die Erde gestreut wurde, um die Fruchtbarkeit des Bodens zu erhöhen. Im alten Ägypten hieß es, dass roter Wein gemischt mit Menstruationsblut die spirituelle Kraft vergrößere. Die Hindus glaubten, dass die Menschen aus dem Menstruationsblut der Mutter Erde entstanden sind, und südamerikanische Mythen erzählen, dass alle Menschen aus dem Menstruationsblut des Mondes entstanden.

Die Menstruation einer Frau wurde als kosmisches Ereignis gesehen, das

mit den Zyklen des Mondes verbunden ist. Die Fähigkeit der Frau zu bluten, ohne sich eine Wunde zuzufügen, wurde als Macht angesehen. In der Zeit ihrer Menstruation zogen sich die Frauen oft zurück, um auf ihre innere Stimme zu hören. Die Träume und Erkenntnisse, die sie hatten, waren für den gesamten Stamm bedeutsam.

Mit dem Verschwinden matriarchaler Kulturen änderten sich die Einstellungen gegenüber der Menstruation und verkehrten sich ins Gegenteil: Menstruation wurde als unrein und gefährlich betrachtet. Die heiligen Orte des Rückzuges wurden zu isolierten Räumen für menstruierende Frauen. Frauen wurden unter dem Vorwand der Unreinheit entmachtet, in der katholischen Kirche wurde das männliche Blut, das Blut Christi, für heilig erklärt. Die menstruierende Frau wurde mit zahlreichen Tabus belegt. Vom 8. bis zum 11. Jahrhundert wurde menstruierenden Frauen zum Beispiel die Kommunion verwehrt. „Das Unreine hat aber auch etwas mit dem Heiligen zu tun“, sagt Caroline Ausserer, die ihre Diplomarbeit zum Thema Menarcheriten schrieb. In manchen polynesischen Sprachen gibt es nur ein Wort für heilig und Verbot. Die Theologin und Psychologin Jutta Voss geht davon aus, dass sich das Wort Sakrament von sacer mens, der heiligen Menstruation, ableitet.

Gebote und Verbote. Die Blutung der Frauen ist in jedem Fall etwas Außergewöhnliches, dem mit zahlreichen Verhaltensregeln, Ge- und Verboten sowie speziellen Ritualen begegnet wird. Die Details dieser Rituale unterscheiden sich von Kultur zu Kultur, es gibt aber auch Übereinstimmungen. In der männlich dominierten Ethnologie wurden

sämtliche Regeln im Zusammenhang mit der Menstruation als Verbote und Tabus interpretiert. Isolierte Plätze für menstruierende Frauen, wie die weit verbreiteten Menstruationshütten, wurden von männlichen Forschern als Orte der Unterdrückung angesehen. Ausserer erzählt von einem Ethnologen, der meinte: „Wie geht es uns doch gut. Frauen können in der Zeit frei herumlaufen.“ Für die Frauen selbst ist die sogenannte Isolierung vielmehr eine Rückzugsmöglichkeit, ein Ort, wo sie sich auf sich selbst einlassen und mit anderen Frauen Zeit verbringen können, betonen sowohl Ausserer als auch Pröll, Autorin des Buches „Meine Tage“.

Menstruationsriten sollten nicht isoliert von anderen Regeln und Ritualen einer Kultur interpretiert werden. Weit verbreitet ist zum Beispiel das Gebot zu fasten. Einerseits wird es mit dem Zustand der rituellen Unreinheit der Frau begründet. Andererseits ist Fasten ein weit verbreitetes Ritual zur Stärkung und keineswegs auf menstruierende Frauen beschränkt. In vielen Kulturen gibt es Verbote, bestimmte Nahrungsmittel zuzubereiten, Feuer zu machen, bestimmte Gegenstände zu berühren und Geschlechtsverkehr zu haben. Zugrunde liegen den Verboten religiöse oder mythisch überlieferte Vorstellungen über die Gefahren oder Kräfte, die das Menstruationsblut in sich birgt. Einer Verletzung der Gebote werden vielfältige Folgen zugeschrieben: Missernten, Kinderlosigkeit, Unwetter oder Tod.

Die Menarche. Vielerorts genießt die Menarche, die erste Menstruation eines Mädchens, besondere Aufmerksamkeit. Sie wird von der Gemeinschaft mit großer Freude und Festen begrüßt, denn sie

„Der Tampon nimmt Ihre Reg auf, wo sie stattfindet – im Ihres Körpers.“ Versteckt und sichtbar soll sie ablaufen, sauber und diskret! – die Menstruation

Frauengesundheitszentrum Graz
T. 0316/83 79 98, Brockmann-
gasse 48/1, Stock, 8010 Graz:
<http://www.fgz.co.at/> größtes deutschsprachiges Internetportal zu Frauen
gesundheit

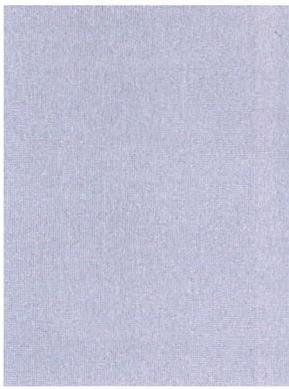
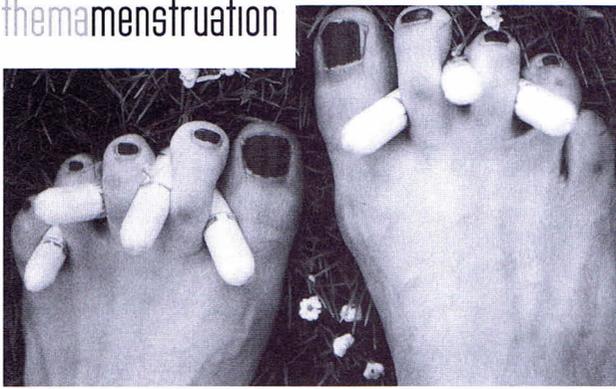
Frauengesundheitszentrum Kärnten
<http://www.fgz-kaernten.at>

Frauengesundheitszentrum Linz
<http://www.fgz-linz.at>

Frauengesundheitszentrum Tirol
<http://www.fgz-tirol.at>

FEM – Frauengesundheitszentrum Wien:
<http://www.fem.at>

Museum der Menstruation:
<http://www.mum.org>



Die Blutung der Frau ist in jedem Fall etwas Aussergewöhnliches, dem mit zahlreichen Verhaltensregeln begegnet wird.

zeugt von der Fortpflanzungsfähigkeit der jungen Frau und somit dem Fortbestand der ganzen Ethnie. Für das Mädchen gilt es, die vorgeschriebenen Riten zu befolgen oder über sich ergehen zu lassen. Die Ausprägung dieser Rituale ist sehr unterschiedlich und reicht von rituellen Tänzen über Tätowierungen bis hin zu Genitalverstümmelungen. Caroline Ausserer hat sich in ihrer Diplomarbeit bewusst nur mit positiv besetzten Menarcheritualen beschäftigt: „Mir ist es auch darum gegangen zu zeigen, inwiefern Rituale unterstützend sein können, die Menstruation positiv zu erleben. Schön fand ich zum Beispiel die Initiationsriten der Ndembu in Sambia.“ Dort laufen die Initiationsriten in drei Phasen ab: zuerst wird das Mädchen von der Gruppe getrennt und kommt in eine Hütte abseits des Dorfes. In einer zweiten Phase wird sie von einer älteren Frau, einer Zeremonienleiterin, in verschiedene Wissensgebiete eingeführt: Medizin, Sexualität, Tanz, Umgang mit dem Körper. In einer dritten Phase wird sie mit ihrem neuen Wissen in einem großen Festakt in die Gemeinschaft reintegriert. Ausserer glaubt, dass wir aus den Riten der Ndembu etwas für unsere Gesellschaft lernen könnten: „Also die Idee von der Mentorin, die dich einführt, hat mir gut gefallen. Das finde ich fehlt in unserer Gesellschaft ja komplett, der Übergang vom Kind zum Erwachsensein. Das sollte man besser einbetten in eine Entwicklung.“

Giftiges Blut. Auch in der Wissenschaft fand die Menstruation Beachtung. Bekannte Philosophen und Gelehrte durch die Epochen haben sich mit ihr beschäftigt. Der Umstand, dass es sich dabei fast ausschließlich um männliche Wissenschaftler handelte, hat die Einstellung gegenüber der Menstruation und damit verbunden auch das Frauenbild

nachhaltig geprägt. Wie in vielen anderen Kulturen hat sich auch in Griechenland die positive Einstellung gewandelt, sodass in der griechischen Antike die Menstruation als Beweis für die Minderwertigkeit der Frau galt, die als unvollkommener Mann gesehen wurde. Der Philosoph und Mathematiker Pythagoras (580-496 v.u.Z.) meinte, dass die Lebensäfte der Frau in Ungleichgewicht seien und mit der Menstruation ein Überschuss aus der Nahrung abgegeben werde. Ähnliche Ansichten vertreten auch der Arzt Hippokrates (460-377 v.u.Z.) und der Philosoph Aristoteles (384-322 v.u.Z.). Hintergrund dieser Auffassung bildet die Humoralpathologie, die „Viersäftelehre“, wonach die richtige Mischung der Körpersäfte Gesundheit bedeutet und deren Ungleichgewicht Krankheit hervorruft. Zudem war die Meinung weit verbreitet, jede Regelblutung bedeute eine missglückte Schwangerschaft, da man dachte, der Embryo entstehe aus dem Blut. In anderen Lehrmeinungen wiederum galt das Blut als Nahrung des Embryos.

Der römische Philosoph Plinius der Ältere (32-79 n.u.Z.) beschrieb ausführlich die Gefährlichkeit und Giftigkeit des Menstruationsblutes: „Der Wein versauert, die Früchte verdorren, Waffen und Messer werden stumpf, Metalle setzen Rost und Grünspan an. Schwangere Stuten abortieren unter dem Blick von, vor allem zum ersten Mal, menstruierenden Jungfrauen.“ Allerdings konnte das Blut laut Plinius auch bestimmte Krankheiten heilen oder Ungeziefer vertreiben.

Im Mittelalter wurde die Lehrmeinung von der minderwertigen Frau weiter tradiert. Immer mehr Einfluss gewannen kirchliche Lehren, die die Menstruation auf den Sündenfall im Paradies zurückführten. Die bekannte Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-

1179) schrieb: „Alle Gefäße würden unversehrt und gegeben sein, wenn Eva allezeit verblieben wäre.“ Gleichzeitige sie aber neben dem Strahler der Menstruation auch die Menstruation als Voraussetzung für die Schaffung hervorzuheben. Mit dieser Deutung positivem Deutung alleine da.

Auch in der Renaissance fand sich wenig. Die medizinischen Kenntnisse unterschieden sich kaum von denen der Antike. Die Einstellung über die Menstruation war weiterhin von Magie, Religion und Humoralpathologie geprägt. So ist es auch wenig verwunderlich, wenn der berühmte Arzt und Philosoph Paracelsus (1493-1541) schrieb: „Kein Gift in der Welt, das so giftig ist wie das Menstruationsblut.“ Im 17. Jahrhundert schließlich konnten durch zunehmende medizinische Kenntnisse zu einem Wandel im Bild der Frau kommen: die Frau ist kein minderwertiger Mann, keine gefährliche Hexe mehr, sondern eine gleichberechtigte Partnerin zum Mann, der Kinder gebären kann. Das Hausmutterideal setzte sich durchzusetzen.

Ein pathologischer Zustand. Lange Zeit galt allein der männliche Samen als ausschlaggebend für die Zeugung. Im Jahr 1827 wurde die weibliche Eizelle entdeckt. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts glaubten die Mediziner, dass die Zeit des Eisprungs und der Schwangerschaft zusammenfielen. Schliesslich setzte sich die Überzeugung durch, dass die Menstruation die Ausstossung von nicht befruchteten Eiern darstellt. Diese Erkenntnisse waren jedoch von moralischen Bewertungen von Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt wurden als normale Zeugnisse der Frau erklärt, während die M



links: **Caroline Ausserer**

rechts: **Gabriele Pröll bietet**

Beratung für Frauen und Mädchen an, die Probleme mit ihrer Menstruation haben oder sich näher mit ihr beschäftigen wollen. Nähere Infos unter: gabi.proell@chello.at

zu einem pathologischen Zustand gemacht wurde: „Jedes Ei, welches in die Gebärmutter gelangt (...) muss stets befruchtet werden. Wenn jedoch die Frau den cohabitationsact nicht häufig genug ausübt, so ist ihr Leben nicht hygienisch, und die derartige Vernachlässigung dieser neuen hygienischen Regel führt zur Menstruation, d.h. (...) zu einem pathologischen Zustand.“ Psychologen wie Krafft-Ebing erklärten Frauen während der Menstruation für verrückt und erstellten aufwendige Studien über das „Irre-Sein“ der Frauen. Allen Frauen wurde die Neigung zur Hysterie (= gr. für Gebärmutter) attestiert, wobei davon ausgegangen wurde, dass der „wild gewordene Uterus“ für die hysterischen Leiden verantwortlich sei. Krafft-Ebing behauptete, dass Frauen zur Zeit der Menstruation viel häufiger zu Mörderinnen, Diebinnen oder Brandstifterinnen würden. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts glaubte ein Wiener Arzt, ein Menstruationsgift entdeckt zu haben, dessen Existenz erst 1958 widerlegt wurde.

Vielfache Beachtung fand das Prämenstruelle Syndrom (PMS). PMS bezeichnet eine Vielzahl von Symptomen, die Frauen vor oder während ihrer Periode aufgrund des erhöhten Hormonspiegels erfahren. In den letzten 30 Jahren hat die Pharmaindustrie menstruierende Frauen als Markt entdeckt und zahlreiche Medikamente gegen PMS entwickelt. Nicht zuletzt sollen damit auch wirtschaftliche Interessen befriedigt werden: die Frau soll funktionieren, 100% einsatzfähig sein.

Zur Zeit gibt es in Japan Forschungstendenzen, die Menstruation mit Medikamenten zu unterdrücken. „Viele ‚modern women‘ wollen nicht bluten“, meint Frauenärztin Sonja Karasegh. „Aber was bedeutet das für uns Frauen, wenn wir nur mehr künstlich funktionieren und nicht mehr unter einem

natürlichen Rhythmus schwingen?“ Sylvia Groth vom Grazer Frauengesundheitszentrum sieht diese Tendenzen in der medizinischen Forschung in einem Gesamtzusammenhang: „Hinter dieser Forschung steckt aber ganz einfach das Gesamtkonzept, das die heutige Medizin vom weiblichen Körper hat. Im Fall der Menstruation sollen die natürlichen Veränderungen von Frauen abgeschafft werden. Das finden wir auch bei der Hormonbehandlung im Wechsel.“

Rote Rosen. Außer im medizinischen Kontext wird die Menstruation in unserer Kultur kaum thematisiert. „Sie kommt vor über die Werbung zur Monatshygiene. Da ist jedoch eigentlich die Botschaft, dass frau sie möglichst verstecken soll“, attestiert Gabriele Pröll.

Ende des 19. Jahrhunderts wurden die Wegwerfbinden erfunden. 1950 kam der Tampon auf den Markt. Doch erst in den 50er Jahren nahm die Werbung für Monatshygieneartikel und Schmerzmittel zu. Statt kleiner versteckter Hinweise konnte man nun große halb- oder ganzseitige Werbeeinschaltungen finden. Die Hauptbotschaft der Werbung in den 60er Jahren lautet: Sicherheit, Freiheit, Zuverlässigkeit, Schutz. „Tampax Tampon. Damit du keine Entschuldigung brauchst. Du kannst ungehindert die magische Welt des Meeres genießen. Jederzeit. Keine Ausreden nötig, wie: Ich habe eine schwere Erkältung oder: Ich habe eine schlimme Entzündung am Finger“, lautete eine Werbebotschaft aus den 60ern. Nach wie vor operiert die Werbeindustrie mit dem Erzeugen von Gefühlen wie Freiheit und Sicherheit und verbindet den Gebrauch von bestimmten Artikeln mit Begriffen wie jugendlich, schön, sportlich, aktiv. Sicherheit, Sauberkeit und Diskretion des zu bewerbenden Produktes stehen im Vordergrund, verbreitet wird die Bot-

schaft, dass die Menstruation nicht erwünscht ist, dass alles getan werden soll, um die Zeit der Menstruation so „normal“ und unauffällig wie möglich zu gestalten. Es wird den Frauen vermittelt, dass sie, wenn sie bestimmte Produkte benutzen, so funktionsfähig sind, wie wenn sie ihre Periode nicht haben.

Nur für wenige Frauen spielt die Menstruation eine positive Rolle in ihrem Leben. Da kulturell überlieferte Riten fehlen, schlägt Gabriele Pröll vor, eigene Riten zu entwickeln. „Alleine, ganz kurz, einmal im Monat sich hinzulegen, vielleicht eine halbe Stunde, eine schöne Musik aufzulegen oder irgendwie eine Stimmung für sich zu erzeugen und hineinzuspüren, was da eigentlich passiert.“ Caroline Ausserer erzählt von einer Freundin, die sich, wenn sie die Regel bekommt, immer rote Rosen kauft. Eine andere trägt immer rote Kleidung.

Das letzte Mal. Keine Regel mehr bekommt die 56-jährige Malerin Ingrid. „Und das ist herrlich“, sagt sie lachend. Zunächst sei es schon eine Umstellung gewesen, schließlich habe sie die monatliche Blutung über vierzig Jahre lang begleitet. Ingrid begann erst spät, sich mit ihrem Körper zu beschäftigen. Als sie mit Mitte fünfzig einmal die Menstruation nicht pünktlich bekam, dachte sie schon, das sei nun das letzte Mal gewesen und der Wechsel schon vorbei. Dann hat sie viel über den weiblichen Körper gelesen, und erst jetzt kann sie dazu stehen, dass sie während der Regel oft sehr sensibel und „leicht angerührt“ war.

Die 43-jährige Ärztin Lisa ist jedes Monat froh, dass sie ihre Menstruation noch bekommt: „Für mich ist das schon ein wichtiger Teil des Frau-Seins“, sagt sie. „Ich glaube, dass mir dann wirklich etwas fehlen wird.“

Zum Weiterlesen:

Gabriele Pröll: *Meine Tage – Q*
weiblicher Kraft und Intuition.
Bauer 2002, Eur 15,50

Caroline Ausserer: „Menstruation
und weibliche Initiationsriten“
Reihe Historische Anthropologie
Studien im Peter Lang Verlag
Wissenschaften (Hg. Hubert
Ch. Ehalt) (erscheint im Herbst)

Jutta Voss: *Das Schwarzmond*
Die kulturelle Bedeutung des
menstruellen Zyklus. Kreuz Verlag 200
15. Aufl., Eur 25,60

Luisa Francia: *Drachenzzeit. Die*
verborgene Kraft der Menstru
Frauenoffensive 1987. Eur 10,2

Tricia Kreitman, Fiona Finley,
und Rosemary Jones: *Problem*
durch die Tage. Was Mädchen
die Periode wissen möchten.
Ueberreuter 2002, Eur 9,90

Regel-lose Frauen: *Wechseljah*
Kulturvergleich. Hg. von Godt
Kosack und Ulrike Krasberg,
Helmer 2002, Eur 19,50