

DIE MENSTRUATION IST
EINE ZEIT DER INNEREN WANDLUNG:
ALTES STIRBT AB, NEUES ENTSTEHT.




► **regelzeit**

quelle der kraft

Die meisten Frauen empfinden die Regelblutung als mehr oder minder schmerzhaftes Belästigung. Wer die Menstruationstage dagegen als **Zeit der Intuition und Erneuerung** wahrnimmt, kann sie zu den besten Tagen des Monats machen.

Rund fünfhundert Mal heißt es im Leben jeder Frau: Regelzeit! Je nach Länge der monatlichen Blutung summiert sich das im Laufe der Jahre auf gut zweitausend Tage. Sechs Jahre also, die man unter Schmerzen erliden und erdulden kann. Oder sechs Jahre, die „frau“ dazu nützt, ihrem Körper und sich selbst näher zu kommen und die Menstruation als Quelle ihrer weiblichen Kraft zu entdecken.

Voraussetzung dafür ist die Enttabuisierung der Regel, die – aller Aufklärung zum Trotz – in vielen Kulturen immer noch als etwas Unreines und Krankhaftes angesehen wird. Statt im Rhythmus der Hormone „zyklisch“ zu leben, werden „die Tage“ verschämt verschwiegen und Menstruationsbeschwerden mittels Chemie in den Griff gebracht. Vor allem in der modernen Arbeitswelt gilt es als Eingeständnis von Schwäche, wenn eine Frau in dieser Zeit Verständnis und Rücksichtnahme fordert – und das, obwohl fast die Hälfte aller Frauen an PMS (prämenstruelles Syndrom) und zwei von zehn an „klassischen“ Regelschmerzen leiden. 

Methode Wildwuchs

Vor einigen Jahren entwickelte die deutsche Soziotherapeutin Angelika Koppe mit der Methode „Wildwuchs“ eine körperorientierte Visualisierungsarbeit speziell für Frauen. Seit kurzem gibt es auch in Österreich ein Dutzend Beraterinnen, die diese Methode anbieten.

Innere Bilder. Grundsätzlich ist die Methode „Wildwuchs“ bei allen Erkrankungen anwendbar, besonders bewährt hat sich die Arbeit mit „inneren Bildern“ aber bei Menstruations- und Zyklusbeschwerden, Endometriose, Zysten und Myomen sowie bei Wechseljahrsbeschwerden.

Prinzip Selbstheilung. Ein Beratungs-Zyklus besteht normalerweise aus vier Sitzungen und einem Nachgespräch. Dabei geht es vor allem darum, das Körperinnere wahrzunehmen und damit in Kontakt zu treten, Informationen und Botschaften vom Körper selbst zu erfahren und ein Konzept zu erarbeiten, das eine Veränderung der Lebensqualität im Alltag ermöglicht.

Wichtig. Die Wildwuchs-Arbeit ersetzt weder eine medizinische Behandlung noch eine Therapie, ärztliche Behandlung und Selbstheilung können sich aber gut ergänzen.

Buchtipps. Angelika Koppe, „Mut zur Selbstheilung“, Diametric Verlag, € 15,30.

Infos. www.selbstheilungsarbeit.at – Infoplattform und Vorstellung aller Wildwuchs-Beraterinnen in Wien und den Bundesländern.

Weibliche Weisheit

Es gibt freilich auch einen anderen Zugang – jenen der „weiblichen Weisheit“, dem der archaische Glaube zugrunde liegt, dass die Menstruation heilig sei und das Blut ein Symbol und ein Sinnbild für Leben und Tod, für Veränderungen und Übergänge.

Das heißt nicht, dass Frauen mit einer positiven Einstellung zur Menstruation keine Beschwerden psychischer und/oder körperlicher Art hätten.

ten. Wer sich allerdings mit den Veränderungen auseinandersetzt – seien es nun Stimmungsschwankungen oder Heißhungerattacken, Spannungsgefühle in den Brüsten oder Krämpfe im Bauchbereich –, kann die Symptome auch als wichtige Botschaft über die eigenen Bedürfnisse im Hinblick auf das „Frau-Sein“ begreifen.

DAS WEIBLICHE PRINZIP SPIEGELT SICH IN ALLEN ZYKLEN DER NATUR UND WURDE FRÜHER ALS „GROSSE GÖTTIN“ VEREHRT.

Viele Frauen, so die Menstruations-Expertin Gabriele Pröll, erleben jede Regel wie eine „kleine Geburt“. Bevor sie einsetzt, fühlen sie sich „voll“ und aufgeschwemmt, unwohl und unruhig. Wenn die Blutung schließlich eintritt, sind sie wie „neu geboren“, werden ruhig und kommen sich selbst sehr nah.

Der Weg zur Quelle

Wer einmal akzeptiert, dass sein Körper – wie die Natur – bestimmten Rhythmen unterliegt, dem fällt es auch leichter, in Einklang damit zu leben und die „Macht des Zyklus“ zu nutzen. Sich also Ruhe zu gönnen, wenn der Körper ein Ruhebedürfnis signalisiert, oder das Energiepotential voll auszuschöpfen, wenn das Gefühl dominiert, Bäume ausreißen zu können.

Für die Regeltage heißt das, ganz besonders darauf zu achten, was, mit wem, von wem und wie man etwas will. Manche Frauen möchten einfach ihre Ruhe haben und allein sein, manche fühlen sich im Kreis anderer Frauen am wohlsten und viele genießen es, von ihrem Partner verwöhnt und gehätschelt zu werden.

Ganz ohne K(r)ampf werden trotzdem nur die wenigsten ihre kritischen Tage überstehen. Aktuelle Untersuchungen zeigen allerdings, dass die Beschwerden abnehmen, wenn die Akzeptanz zunimmt. Welche Übungen, Rituale und Meditationen dabei helfen, verrät Gabriele Pröll in einem ebenso umfassenden wie praxistauglichen Ratgeber: „Das Geheimnis der Menstruation“, Goldmann Verlag, 2004, € 8,20.

He
Le

Ca

Die neu
liebt es,
Weiblich
Ihr stec
Dabei g
mit allen

Camelia®
Vielschich
und geht
neue Selb
Frau hat
für versch
über Bin
Sipeinlag
zeugt mit
mit der La
der Leber
griffigen V
brauchen
verstecke
pur und z
hübscher
gem Rot
Lebensst
Frau wiec