

FEM'S BEST

FRAUENBLUT –

DIE VERDECKTE KRAFT



Mag. Gabriele Pröll

● geboren 1959, lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Wien. Im Rahmen ihres Studiums der Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung/Frauenforschung begann sie ihre Forschungen auf den Gebieten über weibliche Körperlichkeit, Zyklus und Menstruation. Heute arbeitet sie zu diesem Thema einerseits in der Forschung, andererseits hält sie als Erwachsenenbildnerin Seminare, Diskussionsrunden und Vorträge. Für Frauen, die sich mit ihrer Weiblichkeit und Menstruation näher beschäftigen wollen, bietet Frau Pröll auch Einzelberatung und Begleitung an. ■



Foto: G. Pröll

In unserer Gesellschaft ist Menstruation ein Thema, über das kaum gesprochen wird. Die Blutung der Frau ist eines der größten Tabus unserer Zeit.

Zusammengerechnet blutet eine Frau ca. sechs Jahre ihres Lebens, insgesamt ca. 500-mal. Sie blutet meist heimlich, niemand, auch sie selbst, sollte möglichst etwas davon sehen, spüren oder riechen. Wenn eine Frau Beschwerden hat, soll sie möglichst unauffällig ihre Tabletten schlucken, damit sie jeden Tag gleich einsetzbar und leistungsfähig ist.

Menstruation ist etwas Peinliches und wird hauptsächlich mit Unwohlsein und Belastung in Verbindung gebracht. Frauenblut ist uns lästig geworden, es hat keinen Platz.

Das war nicht immer so. Es gab eine Zeit, in der die Frau mit ihrem Zyklus und ihrer Menstruation ganz besonders geachtet wurde.

Unsere weiblichen Wurzeln

Die Suche nach der ursprünglichen Bedeutung der Menstruation reicht zurück bis in die Steinzeit. Eine sehr lange Zeitspanne, von ca. 100.000 Jahren v. Chr. bis 1000 n. Chr., liefert uns über Mythen und Funde zahlreiche Hinweise auf die Verehrung des Weiblichen. Diese Hinweise zeugen von Göttinnenkulten, Matriarchaten und der Verehrung des heiligen, mächtigen Blutes der Frau.

Am Anfang war die Göttin

Vor der Entstehung des Eingottglaubens wurde die große Göttin in fast allen Ländern unter unzähligen verschiedenen Namen als höchste Gottheit verehrt. In Indien beispielsweise wird die Göttin noch

heute Shakti, bei den nordamerikanischen Indianern Wakan genannt. (Getty Adele, 1993). Im europäischen Raum gab es unter anderen die Weisheitsgöttinnen Sophia und Athene. „Sophia“ war der Beginn von „Philosophie“. Im Unterschied zum heutigen „Logos“ wurde weibliche Philosophie aber nicht durch Worte, sondern durch innere Bilder und die eigene Intuition, deren Sitz in der Gebärmutter gesehen wurde, gewonnen. Pallas Athene bedeutet soviel wie „Vulva Vulva“, die Weisheit des Geschlechts. Durch die Verehrung der Göttinnen wurde weibliche, sinnliche Leibweisheit erfahren. Die Göttin hatte die Macht über Leben und Tod, zu ihrem Wesen gehörte ganz zentral der Zyklus und die Menstruation. Viele Schöpfungsmythen erzählen, dass alles aus der Frau geboren wurde. „Aus ihrem Bauch kommt das große Mysterium und zu ihr kehrt alles zurück“ (Getty Adele, 1993,5).

Es gibt auch Geschichten, die von der Entstehung der Menschen aus Mensblut, dem Sitz der Seele, berichten.

In der kulthaften Verehrung der Göttin konnte jede Frau ihre eigenen Kräfte erleben.

Die Zeit der Blutung wurde in vielen alten Kulturen als Zeit der heiligen Wandlung und Erneuerung, als innerer Tod und Wiedergeburt gefeiert. In dieser Zeit war das Gemeinschaftsleben von Frauen geprägt.

Matriarchate

Matriarchate sind von Frauen geschaffene und geprägte Formen der Gesellschaft, in der sie dominieren, aber nicht über andere herrschen. Besonders aus der Jungsteinzeit, also so ab 10.000 vor Christus, gibt es eine Fülle von Material über die damaligen frauenzentrierten Gesellschaften. Matriarchate gibt es auch heute noch, zum Beispiel bei den Irokesen in Nordamerika oder in der Stadt Juchitan in Mexiko.

In diesen Gesellschaften herrschte das Mutterrecht vor, das heißt, dass Abstammung und Erbfolge in weiblicher Linie erfolgte. Mehrere Generationen von Frauen bildeten den Kern einer Gemeinschaft, jedes Haus einer Matriarchin galt als Tempel der Göttin. Männer zogen zu den Frauen oder waren eben Besucher.

Frauen prägten die Bereiche des sozialen Zusammenlebens, der Fruchtbarkeit und Sexualität, auch der Fruchtbarkeit auf den Feldern, der Spiritualität und der kulturellen Entwicklung.

Die Menstruation war die Zeit für innere Erkenntnisse und Offenbarungen, deren Einfluss wiederum in die Gemeinschaft zurückwirkte.

Menstruation, Natur und Mond

Frauen hatten damals eine sehr enge Verbindung zur Na-

tur. Alles, was im Körper passierte, passierte auch in der äußeren Natur. So wurde der weibliche Zyklus mit den Jahreszeiten, mit Ebbe und Flut und mit den Mondphasen in Verbindung gebracht.

Die Blutung würde im Jahreskreislauf dem Winter entsprechen, wo außen alles kahl und ruhig wird und sich alle Kraft in den Wurzeln sammelt. Besonders der Mondzyklus ist dem weiblichen sehr ähnlich. Der Mond wird genauso voll und wieder leer wie die Gebärmutter, bei Neumond menstruiert er und zieht sich zurück. Durch die Beobachtung von Menstruation, Mond und Himmel entstand der bei uns leider im 16. Jahrhundert von der Kirche verbotene Mondkalender mit 13 Monaten, dem Montag als Feiertag und der Mitternacht als zentrale Position. Weibliche Funde mit 13 Einkerbungen deuten auf die Menstruationsmonate hin, aus denen die Zeitberechnung und später die Mathematik entstanden ist.

Die dreifältige Göttin verkörperte die Lebensphasen einer Frau. Sie wurde verehrt als Jungfrau, Mutter und alte, weise Frau, gleichzeitig als Himmel, Erde und Unterwelt. Der jungen Frau wurde die Farbe Weiß zugeordnet, der fruchtbaren, menstruierenden Frau die Farbe Rot und der weisen Alten die Farbe Schwarz. Diese Dreiteilung findet sich auch im Inneren des Zyklus. Weiß steht für den Aufbau des Blutes, Rot für die Fülle und Schwarz für den Abbau, also die Menstruation.

Eine Frau konnte und kann jeden Monat verschiedene Phasen durchleben, die gleichzeitig auch Jahres- und Lebenszyklus beinhalten. Die junge Frau verkörpert den Frühling, im Monatszyklus die Phase der Ei-Reifung und den zunehmenden Mond. Die fruchtbare Frau verkörpert den Sommer und den Frühherbst, den Eisprung und den Vollmond. Die weise, alte



Foto: G. Pröll

Frau verkörpert den Spätherbst und den Winter, die prämenstruelle und Blutungsphase den Neumond (Voss, Jutta 1988).

Alles war und ist miteinander verwoben. Auch die geistigen und psychisch-seelischen Stimmungen und Fähigkeiten der zyklischen Frau können in diesen Rhythmen gesehen werden. Das könnte bedeuten, dass eine Frau, die sich in der Jungfrauphase, die Phase nach der Menstruation, befindet, eher nach außen geht und Dinge entwickelt; eine Frau rund um den Eisprung besonders fruchtbar ist und aus einer Fülle heraus geben und nehmen kann; eine Frau vor und während der Blutung sich immer mehr zurückzieht, innere, magisch-spirituelle Fähigkeiten entwickelt und ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Kraft sortiert und zentriert, um sich dann in der nächsten Jungfrauphase gefestigt und erneuert wieder dem Außen zuzuwenden. Dass die Natur mit ihren Rhythmen und die Verbin-

dung mit der göttlichen Kraft einen ganz starken Einfluss auf die Befindlichkeit der Menschen hat, war in alten Zeiten ganz klar. Beim Monatszyklus der Frau war dieser Zusammenhang wohl am offensichtlichsten.

Die besonderen Schätze der Weiblichkeit

Der weibliche Körper, insbesondere die Gebärmutter, die Vulva und das Menstruationsblut wurden als Aspekte der großen Göttin kulthaft verehrt. Wie groß die Verehrung war, zeigen unzählige Funde von Göttinnenfiguren, rot bemalten Vaginas, Brüsten, Kesseln und Töpfen als Symbole der Gebärmutter, vulvische Schalen und Gefäße, Wand- und Höhlenmalereien. (Gimbutas, Marija, 1998)

Die Gebärmutter wurde dem Bauch der Mutter Erde gleichgesetzt und durch Höhlen

symbolisiert, die zugleich Kultorte waren.

Die Vulva wurde als Tor des Lebens in Form von dreieckigen Eingängen (Dreieck-Symbol des weiblichen Geschlechts), runden Wölbungen und Eingangspforten gestaltet und häufig rot bestrichen.

Das Menstruationsblut wurde als Ursprungssenz des Lebens in zahlreichen Schöpfungsmythen als der Sitz der Seele verehrt. In der Natur spiegelte sich das Blut in roten Flüssen, dem Roten Meer oder rotem Wein wider.

Das magische Blut

Die Menschen glaubten seit jeher, dass dem Frauenblut eine geheimnisvolle Magie innewohnt, und betrachteten es deshalb mit großer Ehrfurcht. Viele Sagen und Legenden erzählen von der Unverwundbarkeit und übernatürlichen Kraft durch das Trinken von Menstruationsblut, das Baden darin oder das Bestreichen von Schwertern. (zB: Artussage, Achilles, Odin)

Diese besondere Kraft der menstruierten Frau hat mancherorts sogar eigene Namen. Zum Beispiel wird sie bei einigen Völkern (v. a. im pazifischen Raum) „Mana“ genannt, bei den nordamerikanischen Indianern „Wakan“. (Voss, Jutta, 1988). Die Vorstellung ist, dass Frauen während ihrer Blutung sehr offen nach innen und außen sind und dadurch Zu-

gang zu anderen Welten, magischen und spirituellen Kräften haben.

Auch im deutschen Sprachraum ist in manchen Gegenden noch immer die Vorstellung verbreitet, dass durch die Kraft des Blutes Most und Wein sauer werde, Milch gerinne, Pflanzen verwelken usw. In manchen Foto- und Röntgenlabors durften noch 1988 blutende Frauen keine Bilder entwickeln, weil diese sonst beeinträchtigt würden (Püschel, Erich 1988).

Menstruationsblut war einerseits wegen schädigender Wirkung gefürchtet, andererseits wurde es auch als Schutz- sowie Heilmittel und als Liebestränk eingesetzt.

Die heilige Wandlung

Die enge Verbindung von Göttlichkeit, Natur und Zyklus kann einer Frau übernatürliche Kräfte, vertiefte spirituelle Wahrnehmungs- und Wandlungsfähigkeit bringen. Zentrales Element der Menstruation war in alten Zeiten die heilige Wandlung (sacer-mens).

Der Rückzug und Menstruationskult hatte viel mit Religion (Rückbindung) zu tun, wo Frauen sich selbst und ihre Wurzeln mit göttlicher Kraft füllten und nährten.

Auch heute noch gibt es in vielen traditionellen Kulturen neben verschiedenen anderen



Foto: A. Kovar-Magerl

Regeln während der Menstruation monatlich für ein paar Tage in spezielle Hütten zurückziehen. Solche Menstruationshütten gibt es noch häufig in Amerika, Afrika, Asien und Australien. (Püschel, Erich, 1988).

Rosemary Rodewald stellt in ihrem Buch „Magie, Heilen und Menstruation“ die Verbindung von der heiligen Wandlung durch die Blutung zum

Heilen her. Der Begriff „Heilen“ kommt von „heilig“, der Rückzug und die Verbindung zum Göttlichen während der Menstruation können zu Heilung führen. Rodewald schreibt, dass sich eine Frau während der Menstruation ihrem tiefen Selbst und ihrer Spiritualität widmen soll. „Alle anderen Tätigkeiten weichen der Meditation, der inneren Einkehr und einer Wiedervereini-

KREUZ-APOTHEKE

DR. FRIEDRICH KLEIN OHG

ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 8-18 UHR DURCHGEHEND
SAMSTAG 8-12 UHR

A-1070 WIEN
MARIAHILFER STRASSE 72

TEL.: 523 33 10
FAX: 523 33 10/73



ERICH BARNET
Ges.m.b.H.&Co.KG
Spezialunternehmen für Schutzraumtechnik

ULLMANNSTRASSE 19
A-1150 WIEN
Tel.: 893 65 86 - Fax.: 893 68 15-14

FILTERANLAGE

IHR SCHUTZRAUM VON A-Z
AUS ERSTER HAND LANGZEITNAHRUNG

Internet: <http://welcome.to/barnet>
E-Mail: barnet@ycom.at

gung mit den Göttinnen.“ (Rosewald, Rosemary 1977, 41.)

Sie machte mit acht Frauen, die Menstruationsbeschwerden hatten, über ein halbes Jahr eine „Heilreise“. Der Erfolg war groß, am tiefgreifendsten aber waren die Veränderungen, die die Identität der Frauen, ihren Glauben und ihr weibliches Selbstverständnis betrafen.

Die sakrale und magische Energie, die Frauen besonders während der Blutung in sich wecken können, macht Männern oft Angst.

Männer und die Menstruation

In vielen Kulturen darf es während dieser Zeit keine Berührung zwischen den Geschlechtern geben. Männer gehen blutenden Frauen oft aus dem Weg. Andererseits beneiden sie die Frauen auch um ihre Fähigkeit, zu menstruieren, sich regelmäßig von innen her zu reinigen und zu erneuern. In verschiedenen Stammeskulturen in Südostasien, Melanesien, Australien, Südamerika oder Südinien ahmen die Männer die Menstruation symbolisch nach, um sich das Weibliche anzueignen. Das passiert in Form von Beschneidungen, Durchbohrungen, Aufrauen der Haut am Penis oder an Körperteilen wie Nase, Zunge, Finger oder Arm, die den Penis symbolisieren. In manchen Gesellschaften, wie zum Beispiel bei den Ost-Tukano am oberen Amazonas, bemalen sich die Männer regelmäßig mit roter Farbe (Ptak-Wiesauer, Eva, 1991).

In unserer Kultur gibt es keine Männermenstruation, weil Menstruation überhaupt kein gesellschaftliches Thema ist. Trotzdem gibt es die Ängste der Männer, ein Großteil beurteilt die Menstruation negativ. Männer fühlen sich eher bedroht, empfinden die Frauen in dieser Zeit unberechenbar und auch unattraktiv und weichen ihnen aus (Winterer, Georg,

1992). Damit verstärken sie das Tabu und auch oft die negative Einstellung der Frauen selbst.

Die eigene Einstellung der Frauen und ihr Wohlbefinden während der Blutung hängt eng mit dem gesellschaftlichen Bild von Menstruation zusammen. Wir leben jetzt schon mehr als 2000 Jahre im Patriarchat, eine relativ kurze Epoche im Vergleich zum Matriarchat und trotzdem eine lange Zeit. In dieser männerdominierten Welt wurde Schritt für Schritt daran gearbeitet, das ursprünglich sehr geachtete Bild von Weiblichkeit und Menstruation abzuwerten bzw. ins Gegenteil zu kehren.

Die Spaltung der Frau

Im Patriarchat wurden wir Frauen unserer Ganzheit beraubt. Wir haben viel von unserer körperlichen Lust und Kraft, unserer Eigenmacht, unserer Sinnlichkeit und Leibweisheit verloren.

Namhafte Philosophen, Kirchenmänner, Mediziner und Wissenschaftler haben dazu beigetragen, dass wir Frauen oft Schuld und Scham empfinden, wenn es um unsere weibliche Körperlichkeit geht.

Hippokrates (460–377 v. Chr.) war der Meinung, dass die Frau von Natur aus krank ist, Plinius (23–79 n. Chr.) be-

trachtete das weibliche Blut als unrein und giftig (Hering, Maierhof 1991).

Die katholische Kirche machte Menstruation zum Fluch und Sexualität zur Sünde. Sie spaltete die Frau. Die heilige Jungfrau Maria wurde ohne Geschlechtsverkehr schwanger, und die Verführerin Maria Magdalena hatte Geschlechtsverkehr, ohne schwanger zu werden. Die keusche, sich aufopfernde Maria wurde zum weiblichen Vorbild, nach Angaben vieler katholischer Priester hat sie auch nie menstruiert. Maria Magdalena wurde zur Sünderin und mit ihr alle Frauen, die sexuell aktiv sind.

Die dreifältige Göttin wurde durch den dreifältigen Gott abgelöst, und die Gebärmutter, der Kelch der Frau mit ihrem Blut, wurde durch das Blut Christi ersetzt. Die heilige Wandlung passiert nicht mehr im Bauch der Frau, sondern durch Priester in einer Kirche, in der Frauen nur dienen dürfen.

Im Mittelalter wurden zahlreiche weise Frauen, Heilerinnen und Hebammen als Hexen verbrannt. Der aufkommende Ärztestand war ein männlicher, der den Frauenkörper für sich vereinnahmte, kontrollierte und pathologisierte.

Paracelsus (1493–1541), einer der bedeutendsten Ärzte des ausgehenden Mittelalters,

der sich darauf berief, sein Wissen von den weisen Frauen zu haben, verstärkte den Giftcharakter des Menstruationsblutes, in dem er es als „Unflat, (...) dem kein Gift auf Erden gleichen mag“, bezeichnete (Fischer-Homberger, Esther, 1979).

Die männlich geprägte Naturwissenschaft stellte ihr Denken über alles und betrachtete Frau und Natur zunehmend als Ressourcen.

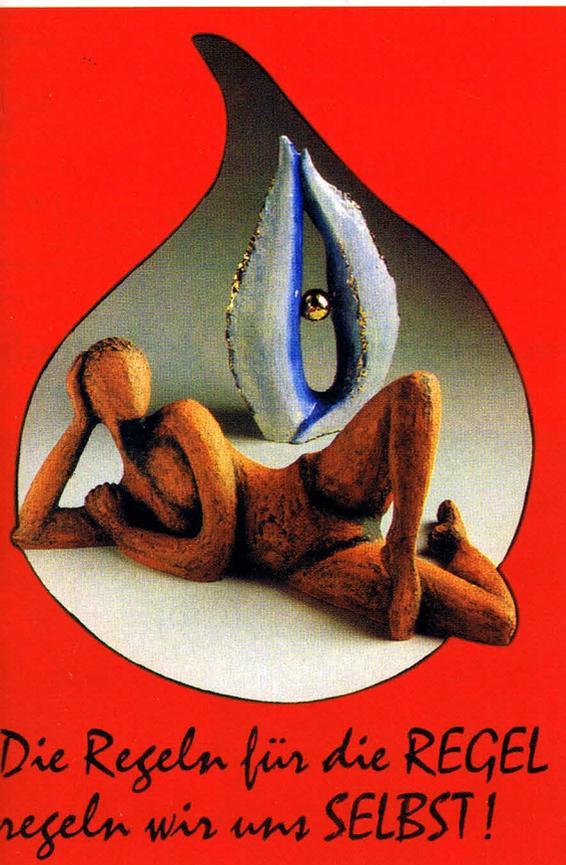
Im 19. Jhd. beschäftigte sich die Psychiatrie und die Gerichtsmedizin mit Menstruation. Durch ihre Unberechenbarkeit während der Menstruation wurden Frauen von namhaften Experten als psychisch krank eingestuft. Es gab die Diskussion, sie zu kontrollieren und bei Delikten während der Blutung aufgrund psychischer Labilität mildernde Umstände walten zu lassen (Hering Sabine, Maierhof Gudrun, 1991).

Noch bis in die 50-er Jahre des vorigen Jahrhunderts wurde die Gifttheorie des Blutes diskutiert, die ua auf wissenschaftlichen Forschungen beruht, die angeblich nachgewiesen haben, dass Blumen in der Hand menstruierender Frauen ganz schnell welken.

Im vorigen Jahrhundert entwickelte sich aber auch eine starke Frauenbewegung, die nicht nur darauf bedacht war, sich den Männern anzugleichen, sondern auch begann,



„frauenarbeitskreis der kath. jugend oö“



Die Regeln für die REGEL
regeln wir uns SELBST!

Frauenarbeitskreis der kath. Jugend öö

ch mit altem Frauenwissen
der Aussöhnung mit Kör-
lichkeit und Sexualität aus-
ander zu setzen.

Seither ist schon viel pas-
ert. Die junge Generation hat
nen offeneren Umgang mit
xualität und Menstruation.
uch viele Männer sind der
enstruation gegenüber auf-
geschlossen.

Wir leben in einer Zeit des
bruchs. Werte müssen neu
erdacht werden. Dazu gehö-
n auch die Identität als Frau
d die innere Lebendigkeit des
örpers. Damit das weibliche
ld wieder vollständig wird,
rauen wieder zu ihrer vollen
raft kommen, ist es notwen-
g, auch innere Prozesse wie
n Zyklus und die Menstrua-
n positiv zu integrieren.

Es geht nicht darum, das
nd der Zeit zurückzudrehen
d wieder ein Matriarchat zu
chaffen. Es geht vielmehr da-
m, gemeinsam und partner-
haftlich daran zu arbeiten,
ss Frauen und Männer eigen-
chtig ihr ganzes Potential
en und einbringen können.

Neuer Umgang mit Menstruation

Wenn Frauen ihre Menstrua-
tion wieder achten und positiv
nutzen wollen, brauchen sie ei-
nen neuen Zugang. Dazu kön-
nen sie an altes Wissen anknüp-
fen. Leider ist es in unserer Ge-
sellschaft so, dass noch immer
80 bis 90 Prozent der Frauen an
Menstruationsbeschwerden
psychischer und körperlicher
Art leiden. Ihre Kraft, ihre Intu-
ition und ihre Körperweisheit
ist von Beschwerden verdeckt.

Menstruation ist ein zentra-
ler Bestandteil weiblicher Iden-
tität. Um ganz Frau zu werden,
ist es wichtig, diesen Bestand-
teil zu beachten, der Blutung
Platz und Zeit zu schenken, um
zu den eigenen Wurzeln, zur ur-
eigenen, inneren Kraft als Frau
durchzudringen.

Wie das in unserer moder-
nen Leistungsgesellschaft gel-
ingen kann, davon handelt das
Buch „Meine Tage – Quelle
weiblicher Kraft und Intui-
tion“.



Gabriele Pröll: **Meine Tage – Quelle weiblicher Kraft und Intuition.** *Der Weg zur neuen Weiblichkeit: selbstbewusst – magisch – spirituell.* (Ab März 2002 im Buchhandel erhältlich)

Die Quelle weiblicher Kraft und Intui-
tion zu erschließen ist Ziel dieses modernen
Handbuchs. Es eröffnet neue Wege, sich in
Zeiten erhöhter Sensibilität nicht nur verletz-
bar und verunsichert zu fühlen, sondern auch stark und selbstbewusst.

Gabriele Pröll bietet eine Fülle von Ritualen, Meditationen,
Übungen und Tipps an. Die Übungen sind eingebettet in Themen
wie Mythologie, Kultur und Gesellschaft, Magie und Spiritualität.
Dadurch entsteht eine harmonische Einheit von Theorie und Pra-
xis, die Frauen nicht nur zu einem natürlichen, weiblichen Selbst-
bewusstsein führt, sondern auch zu einer von Gesellschaft und
Kultur unabhängigen Einstellung über den Zyklus.

Das Buch richtet sich vor allem an Frauen, die ihr Wohlbe-
finden und Selbstwertgefühl während ihrer Tage stärken möch-
ten, aber auch an diejenigen, die diese Zeit nutzen wollen, um
aus der unversiegbaren Quelle weiblicher Weisheit zu schöpfen.



Barbara G. Walker: **Die spirituellen Rituale der Frauen.** *Zeremonien und Meditationen für eine neue Weiblichkeit.* Wilhelm Heyne Verlag, 298 Seiten.

Eine gemäßigte Orientierungshilfe
für kritische, interessierte Frauen, die
mehr über ihre individuellen Möglichkei-
ten und Grenzen emotionaler Selbstbe-
stärkung erfahren möchten und offen sind
für ihre eigene spirituelle Geschichte und das Ausprobieren von
neuen-alten Zeremonien.

Luisa Francia: **Der Rest deines Lebens beginnt jetzt.** *Rituale zur Verzauberung des Alltags.* Verlag Frauenoffensive, 171 Seiten.

Schwungvoll leitet Luisa Francia
uns zum genüsslichen Umdenken, zur
„Befreiung aus den Freuden der Pflicht
und den Qualen der Belohnungen“ an.
Sie hinterfragt mit schelmischem
Lächeln eingefahrene Strukturen und
Denkweisen und bietet zu jedem The-
menkreis ein Ritual an.



Barbara G. Walker: **Die geheimen Symbole der Frauen.** *Lexikon der weiblichen Spiritualität.* Wilhelm Heyne Verlag, 731 Seiten.

„Symbole sind ein heikles Thema:
Jedes Symbol kann Hunderte von Deu-
tungen in sich tragen“, es kann ab- oder
aufgewertet, umgedeutet oder – wie die
Swastika („Hakenkreuz“) – missbraucht
werden. Zum kritischen Nachlesen, wofür die über 700 beschrie-
benen Motive im Laufe ihrer Verwendung standen und stehen
und warum beispielsweise Blut schon von jeher als wichtigstes
Symbol der Lebenskraft gegolten hat.