



G. Pröll, Wien

## Menarche – Lust oder Frust?

Wie gehen Mädchen und Frauen mit ihrer Weiblichkeit um? Das Erleben der ersten Menstruationsblutung und die entstehenden Phantasien rund um die Sexualität kann ein wichtiger Wegweiser in der weiteren sexuellen Entwicklung sein. Frauenforscherin Mag. Gabriele Pröll hat ihre Erfahrungen in ihrem Buch „Meine Tage“ zu Papier gebracht.

### Frau Pröll, welche Zugänge haben Ihnen den Weg zum Thema Menstruation ermöglicht?

**G. Pröll:** In erster Linie war es ein sehr persönlicher Zugang. Nach einer beruflich stark außenorientierten Zeit merkte ich, dass ich mich selbst und meinen Körper gar nicht mehr richtig spürte. Ich entwickelte so etwas wie eine Sehnsucht nach mir selbst und nahm mir mehr Zeit für körperliches und sinnliches Erleben. Ziemlich schnell landete ich bei meinem Zyklus und der Menstruation. Ich bemerkte, dass die Zeit vor und während der Blutung eine andere Zeit ist, eine Zeit der Langsamkeit, der schärferen Sinne, der stark intuitiv geprägten Wahrnehmung und der Berührung sehr tiefer innerer Schichten. Meine Neugierde wuchs und ich setzte mich intensiv mit meinem Menstruationserleben auseinander, entwickelte Rituale und hatte zunehmend sehr kraftvolle, spirituelle und sensitive Erlebnisse. Es waren Erlebnisse, die mein innerstes Wesen

berührten, wo ich ganz und gar ich selbst war, aber auch Erlebnisse der inneren Wandlung und Veränderung. Diese Erfahrungen bewogen mich dazu, darüber zu forschen und zu lesen. Schließlich schrieb ich meine Diplomarbeit und das Buch „Meine Tage – Quelle weiblicher Kraft und Intuition“. Es war mir ein Bedürfnis, das erstaunlich vielfältige, aber leider sehr zurückgehaltene Wissen an möglichst viele Frauen weiterzugeben.

### Menarche als Initiation, was bedeutet das?

**G. Pröll:** Die erste Blutung ist der Moment, in dem ein Mädchen zur fruchtbaren Frau wird. In vielen Kulturen beginnt dann für die Mädchen eine Zeit der Initiation, der Einweihung ins Frausein. Dazu gibt es spezielle Plätze, Hütten oder Häuser, wo sich Mädchen zurückziehen und von älteren Frauen alles über ihren Zyklus, Sexualität, Fruchtbarkeit und Verhütung und andere „weibliche Geheimnisse“ erfahren. Die älteren

Frauen geben nicht nur ihr Wissen und ihre Erfahrung weiter, sondern verwöhnen die Mädchen oft mit besonders gutem Essen, mit Schaukeln in der Hängematte, mit Geschenken und neuen Kleidern. Es ist auch ein Abschied von der Kindheit, daher dürfen die Mädchen oft noch einmal ganz bewusst kindlich sein. Als äußeres Zeichen des Übergangs vom Mädchen zur Frau werden ihnen oft die Haare geschnitten, sie werden geschminkt und neu eingekleidet.

Nach ein paar Tagen, manchmal auch Wochen, gibt es dann ein großes Fest, wo die Mädchen offiziell als Frauen in die Gemeinschaft aufgenommen werden. In manchen Kulturen gibt es leider noch immer sehr grausame Initiationsrituale der Beschneidung und Verstümmelung. Erfreulicherweise wächst hier aber eine starke Bewegung, die sich für die Abschaffung dieser Form der Menschenrechtsverletzung einsetzt.

### Welchen Stellenwert hat die Menarche in unserem Kulturkreis?

**G. Pröll:** Früher, vor der Entstehung des Christentums, hat es auch bei uns sehr starke, frauenzentrierte Gemeinschaften gegeben, die Menarche- und Menstruationsrituale durchführten. In unserer heutigen westlichen Kultur gibt es keine derartigen Rituale mehr.

Als Überbleibsel davon könnte die heilige Firmung als religiöses Ritual genannt werden, das im Alter rund um die Menarche durchgeführt wird. Der heilige Geist kommt aber von oben und das weibliche Geschlecht, das Körperliche, wird hier völlig abgespalten.

Heute ist es so, dass Mädchen zwar auch beginnen, sich zu schminken und ihr Äußeres zu verändern, aber mit all den inneren, körperlich-psychisch-seelischen Veränderungen bleiben sie weitgehend unbegeleitet und allein. Es gibt in unserer schnelllebigen Zeit kaum weibliche Vorbilder. Ältere Frauen werden auch nicht mehr um ihre Lebensweisheit gefragt, weil Alter genauso wie Menstruation etwas negativ Besetztes ist.

Untersuchungsergebnisse bestätigen, dass sich Mädchen in dieser Zeit sehr alleine und überfordert fühlen. Andererseits wird bei den positiven Aspekten der Menarche am häufigsten die Zugehörigkeit zu anderen menstruierenden Mädchen und Frauen genannt. (Schepers 1989).

#### Wie könnte es in Zukunft sein?

**G. Pröll:** Dieses soziale und identitätsstützende Element der Gemeinschaft ist sicher etwas, das mehr beachtet werden muss. Selbstverständlich können wir nicht die Rituale anderer Kulturen und Zeiten 1:1 übernehmen. Wir können aber sehr wohl einen Rahmen schaffen, der Mädchen in dieser schwierigen Übergangsphase

die fehlende Unterstützung und Wertschätzung zukommen lässt. Mädchen, die ihre Menarche positiv erleben, haben später weniger Menstruationsbeschwerden. Da wartet eine wichtige Aufgabe der Begleitung und Vorsorge auf uns!

#### Welche Rolle spielen die Eltern in unserer Gesellschaft bei diesem Thema?

**G. Pröll:** Die Eltern, vor allem die Mütter, sind meist die ersten Ansprechpartner, wenn ein Mädchen ihre erste Regel bekommt. Insofern spielen die Eltern hier



eine sehr große Rolle. Eine Studie über die Bedingungen, die Mädchen brauchen, um ihre Menstruation positiv zu verarbeiten, weist auf die Wichtigkeit des elterlichen Verhaltens hin (Bergler 1984). Neben viel Zuwendung, entsprechender Vorbereitung und Aufklärung spielt ein vertrauensvoller und von Offenheit geprägter Umgang mit körperlichen Dingen in der Familie eine große Rolle. Am wichtigsten scheint aber das Bild von Weiblichkeit und Menstruation zu sein, dass in einer Familie vorherrscht und von bei-

den Elternteilen – bewusst und unbewusst – weitergegeben wird. Mädchen, die gerne und von Selbstachtung geprägt Frau werden können, haben weniger Beschwerden als solche, die mit ihrer Weiblichkeit nicht zurechtkommen.

#### Wer ist für das „Unwohlsein“ in unserer Gesellschaft verantwortlich?

**G. Pröll:** Es wäre zu einfach, wieder die Mütter alleine verantwortlich zu machen. Gerade das Frauenbild ist es, das über Generationen durch die Unterdrückung und Abwertung der Frau von der Gesellschaft negativ geprägt und weitergegeben wurde. Menstruation als zentrales Element von Weiblichkeit wird kulturell als etwas Lästiges, Unreines und Minderwertiges gesehen. Dementsprechend fühlen sich 80–90% der Mädchen und Frauen „unwohl“. Daher handelt es sich hier nicht nur um ein familiäres Problem, sondern um ein gesellschaftspolitisches Anliegen. Mütter sind auch oft

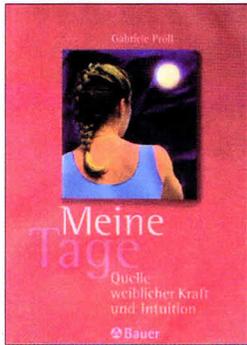
unsicher im Umgang und brauchen Unterstützung. Aber auch andere Institutionen wie zum Beispiel Schulen sind gefragt.

Ich arbeite auch mit Mädchen in Schulen bzw. unterstütze Lehrerinnen dabei, dieses Thema im Unterricht umfassend einzubauen. Wichtige AnsprechpartnerInnen sind vor allem aber die GynäkologInnen.

**Erster Frauenarzttermin: Was bedeutet das für Mädchen und Frauen und wie können die GynäkologInnen hilfreich sein?**

**Seminar „Der erste Frauenarztbesuch“**

**Gemeinsame Vorbereitung auf das Leben als Frau**



8. April 2003 oder 8. Mai 2003  
von 15 bis 19 Uhr  
Mindestanzahl 4 Mädchen

**Anmeldungen und nähere Informationen:**

Mag. Gabriele Pröll  
Lynkeusgasse 28  
1130 Wien  
Tel.: 8022445  
E-Mail: [gabi.proell@chello.at](mailto:gabi.proell@chello.at)  
[www.besthelp.at/proell](http://www.besthelp.at/proell)

**G. Pröll:** Die Menarche ist oft Anlass für den ersten Besuch beim Frauenarzt. Dieser Besuch kann in unserer Kultur als „modernes Initiationsritual“ gesehen werden. Der Gynäkologe (meist männlich) als außerfamiliärer Ansprechpartner schaut nach, ob organisch alles in Ordnung ist. Mädchen haben vor diesem Besuch oft Angst. Sie fühlen sich krank, allein und den ärztlichen Händen ausgeliefert. Hier wäre es einerseits wichtig, den Mädchen diese Angst im Vorfeld zu nehmen. Andererseits könnten gerade gynäkologische Praxen als Anlaufstelle genutzt werden, um Mädchen eine umfassende Aufklärung und Begleitung zukommen zu lassen.

**Welche Angebote könnten Sie sich in diesem Zusammenhang vorstellen?**

**G. Pröll:** Ich kann mir gut vorstellen, dass es zum Beispiel auch in der gynäkologischen Praxis in einem eigenen Raum so etwas wie Mädchensprechstunden bzw. kleine Seminare für Mädchen gibt. Mädchen, die das erste Mal zur Untersuchung kommen, können in kleinen Gruppen gemeinsam von Frauen auf ihr Frauwerden mit allen Aspekten vorbereitet werden. Dort werden sie auch auf die gynäkologische Untersuchung vorbereitet und können anschließend in der Gruppe darüber sprechen. So kön-

nen sie Zugehörigkeit erleben, sich gemeinsam stärken und in ihrer Identitätsentwicklung positiv unterstützt werden.

**Wir danken für das Gespräch!**

*Unsere Gesprächspartnerin:  
Mag. Gabriele Pröll, Frauenforscherin,  
Beratung zur Selbstheilung bei Frauen-  
erkrankungen, Seminarleiterin und  
Buchautorin von „Meine Tage – Quelle  
weiblicher Kraft und Intuition“.*

*Das Buch ist für Mädchen ab 14 Jahren  
geeignet. Es kann persönlich signiert  
um 15 Euro plus Porto direkt bei  
der Autorin bestellt werden.*

fr020316

**In den nächsten Jatros-Ausgaben werden wir für Sie folgende Themen vorbereiten:**

Die Menstruation – ist sie wirklich obsolet?

Monatshygiene – Ritual oder Last?

Die Gesellschaft der Frauen – in Bewegung?

Wildwuchs – eine Methode zur Selbstheilung.

**Wissenschaftliche Beiräte**

Ao. Univ.-Prof. Dr. **G. Bernaschek**, Wien; Prim. Univ.-Doz. Dr. **R. Burmucic**, Deutschlandsberg; Prim. Dr. **E. Boschitsch**, Wien; Prim. Dr. **H. Concini**, Bregenz; Univ.-Prof. Dr. **C. Dadak**, Wien; Prof. Dr. **J. Deutinger**, Wien; Prim. Univ.-Prof. Dr. **C. Dittrich**, Wien; Prim. Univ.-Prof. Dr. **B. Eber**, Wels; Univ.-Prof. Dr. **C. Egarter**, Wien; Dr. **M. Elnekheli**, Wien; Prof. Dr. **W. Feichtinger**, Wien; Dr. **H. U. Feldmann**, Mühlheim/Ruhr (D); Prim. Univ.-Prof. Dr. **W. Grünberger**, Wien; Prim. Dr. **H. Gschließer**, Hohenems; Univ.-Doz. Dr. **H. Heidler**, Linz; OA Dr. **G. Heytmanek**, Wien; Univ.-Prof. Dr. **J. Holle**, Wien; ao. Univ.-Prof. Dr. **J. C. Huber**, Wien; o. Univ.-Prof. Dr. **P. Husslein**, Wien; Univ.-Prof. Dr. R. Jakesz, Wien; Univ.-Prof. Dr. **H. Kiss**, Wien; Prim. Univ.-Prof. Dr. **D. Klingler**, Linz; Ass. Prof. Univ.-Doz. Dr. **H. Kölbl**, Wien; Univ.-Prof. Dr. **E. Kokoschka**, Wien; Univ.-Prof. Dr. **E. Kubista**, Wien; Prim. Dr. **R. Leikmoser**, Linz; Univ. Doz. Dr. **F. Leisch**; Univ.-Prof. Dr. **C. Marth**, Innsbruck; Univ. Ass. Prof. OA Dr. **M. Metka**, Wien; Univ.-Prof. Dr. **H. Samonigg**, Graz; Univ.-Prof. Dr. **H. Salzer**, Wien; Univ.-Prof. Dr. **J. Schmidt**, Wien; w. HR Univ.-Doz. Prim. Dr. **W. Schöny**, Linz; Univ.-Prof. Dr. **S. Schuller-Petrovic**, Graz; Univ.-Prof. Dr. **P. Sevelda**, Wien, tit.a.o. Univ.-Prof. Dr. **M. Springer-Kremser**, Wien; Ass. Prof. Univ.-Doz. Dr. **J. Smolle**, Graz; Prim. Dr. **W. Stummvoll**, Linz; Univ.-Doz. Dr. **R. Smetana**, Wien; MR Dr. **G. Struhal**, Wien; Prim. Univ.-Prof. Dr. **S. Szalay**, Klagenfurt; Univ.-Prof. Dr. **H. Toplak**, Graz; Univ.-Prof. Dr. **W. Urdl**, Graz; Univ.-Doz. Dr. **E. Vytiska-Binstorfer**, Wien; Univ.-Prof. Dr. **T. Wagner**, Wien; Univ.-Prof. Dr. **P. Wessely**, Wien; Univ.-Doz. Dr. **H. Zech**, Bregenz; Univ.-Doz. Dr. **M. de Zwaan**, Wien.

**Impressum**

**Herausgeber:** Verein zur Förderung und Verbreitung medizinischen Fachwissens  
**Verlag:** Universimed Verlags- und Service GmbH, Markgraf-Rüdiger-Straße 8, 1150 Wien  
**Tel.:** 876 79 56. **Fax:** DW 20.  
**E-Mail:** [sandra.kraemer@universimed.com](mailto:sandra.kraemer@universimed.com).  
**Geschäftsführung:** Mag. Wolfgang Chlud.  
**Redaktion:** Dr. Sandra Krämer. **Produktion:** Melanie Hinterleitner. **Layout & Graphik:** Walter Weinbergmair. **Anzeigen:** Erwin Schöppl. **Lektor/Korrektur:** Daphne Mark. **Gerichtsstand:** Wien. **Druck:** Druckerei Bernsteiner, 1220 Wien.  
**Fotonachweis:** Archiv  
**Copyright:** Alle Rechte liegen beim Verlag. Nachdruck oder Vervielfältigung - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die wiedergegebene Meinung deckt sich nicht in jedem Fall mit der Meinung des Herausgebers, sondern dient der Information des Lesers.

Druckauflage: 5.500 Stk.  
Verbreitete Auflage: 5.300 Stk.

