

Meisterin der Menstruation

Gabriele Pröll ist Frauenforscherin, Autorin, Lebens- und Selbstheilungsberaterin und begleitet seit 25 Jahren Selbstheilungsprozesse mit dem Schwerpunkt weibliche Körperlichkeit. Im Frühling ist mit „Mein Rotes Fest“ ihr neuestes Buch erschienen.



Die gebürtige Mühlviertlerin und heutige Wahl-Lebenbrunnerin Gabriele Pröll war zuerst als Behindertenpädagogin, später als Umweltberaterin tätig, ehe sie Bildungswissenschaften mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung/Frauenforschung studierte und ihren Fokus auf Weiblichkeit, Zyklus und Menstruation gelegt hat.

Ihr heutiger Beratungsschwerpunkt sind angeleitete Selbstheilungsprozesse. „Zu mir kommen Frauen mit Menstruationsbeschwerden, Zysten, Myomen, Endometriose, Brustkrankungen, unerfülltem Kinderwunsch und Frauen, die sich mit ihrer Sexualität auseinandersetzen und ihre weibliche Kraft finden wollen“, erzählt Gabriele Pröll, die 2002 die Selbstheilung nach Methode Wildwuchs© nach Österreich geholt hat. Dabei geht es darum, Signale des eigenen Körpers zu verstehen und sein Leben wieder in eine gesunde Richtung zu lenken sowie um das Erlangen von Vertrauen in den eigenen Körper. „Ich unterstütze Menschen, ihre Ziele zu finden und zu erreichen und Schritte und Lösungen in sich selbst zu entwickeln und umzusetzen. Alles, was am Weg dorthin angetroffen wird, Blockaden, Beschwerden und Konflikte sind wichtige Infos, mit denen gearbeitet wird“, so Pröll.

Goaching: Beratung im Gehen

Da die Frauenforscherin überzeugt davon ist, dass Bewegung auch innerlich viel bewegt, bietet sie auch sogenanntes „Goaching“ (Beratung im Gehen) in Leben-

brunn und Wien an. Dabei wird der begrenzte Raum eines Zimmers und damit auch die Enge und Dichte der Beschwerden oder des Problems verlassen.

„Heilung braucht erfahrungsgemäß Weite, Ruhe und Freiheit. Das Gehen schafft Distanz und die Weite der Landschaft hilft, das Problem zu relativieren und zu fokussieren“, meint Pröll.

Schwerpunkt: Zyklen und Menstruation

Gabriele Pröll hat sich im Rahmen ihres Doktoratsstudiums mit dem Thema „Innere Bilder in Selbstheilungsprozessen bei Frauen mit Unterbauchbeschwerden“ beschäftigt und sich viel mit weiblicher Philosophie, der Geschichte der Gebärmutter und deren Auswirkungen auf Frauen heute auseinandergesetzt hat.

Heute geht es ihr vor allem darum, Mädchen und Frauen in ihrer Weiblichkeit zu stärken. „Ich sehe es als meine Hauptaufgabe, dass Frauen wieder ihren Wert erkennen. Viele spüren ihren Ober- und Unterkörper nur getrennt voneinander und haben Angst vor weiblicher Kraft. Mir geht es darum, oben und unten zu verbinden, damit die drei Säulen Herz, Gebärmutter und Hypophyse zusammenarbeiten. Dann sind wir am stärksten“, so Gabriele Pröll.

Ein ganz wichtiger Aspekt für sie ist, dass Mädchen ihre Periode mit etwas Positivem verbinden. „Weibliche Blutung hat in unserer Gesellschaft oft leider immer noch etwas Verstecktes und Peinliches. Dabei ist sie etwas ganz



Natürliches und hat nichts mit Krankheit zu tun. Zum Glück gibt es gerade weltweit eine Bewegung zur Enttabuisierung der Blutung. Mädchen, die eine positive Einstellung zu ihrer Periode haben und ihre erste Regel mit einem schönen Erlebnis verbinden, haben weniger Beschwerden, mögen ihren Körper mehr und sind entspannter in ihrer Sexualität“, erzählt die Frauenforscherin, die mehr als 10 Jahre lang in Wien das Menszeltprojekt geleitet hat und schon seit mehr als zwei Jahrzehnten Tipps und Anleitungen für sogenannte „rote Feste“ gibt, bei denen Mädchen aufgeklärt und in ihr zyklisches Potenzial eingeweiht werden. „Zeremonien und Rituale, die Mädchen bei der ersten Regel in das ‚Frausein‘ begleiten, gibt es seit jeher. Eine indianische Weisheit besagt, wer seinen

Zyklus versteht, versteht die Welt“, schmunzelt Pröll.

Von der weiblichen Natur getragen

Gabriele Pröll lädt am 1. Juli wieder zu einem „Roten Fest“ in Lebenbrunn ein. Dieses findet in einem kleinen Rahmen in einer feierlich geschmückten Jurte, mitten in der Natur statt. „Die Mädchen und jungen Frauen kommen feierlich gekleidet und jeweils mit einer Patin her und wir sprechen über unsere erste Blutung. Ich erzähle über die Kraft der Zyklusphasen, über Menstruationshygiene und darüber, warum Schmerzen auftreten können und wie man sie lindern kann, ohne zur Schmerztablette zu greifen“, erklärt Pröll. Doch auch Entspannungsübungen, ein gemeinsames Festmahl und ein kleines Geschenk gehören

unter anderem zum Roten Fest dazu. „In den Schulen wird die Blutung meist nur aus der biologischen Perspektive betrachtet. Es macht aber auf allen Ebenen etwas mit uns. Auch viele der Patinnen meinen, dass sie ein Initiationsritual wie dieses auch gerne zu ihrer Zeit für sich gehabt hätten und dass sie viel für sich selbst mit nach Hause nehmen“, freut sich Pröll.

Im März ist mit „Mein Rotes Fest - Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst“ nun auch das neueste Buch von Pröll erschienen. Darin gibt sie – verpackt in eine Geschichte der 12-jährigen Ellie – Mädchen und jungen Frauen Tipps und Anregungen, die Lust auf Menstruation machen sollen. Am 6. Juni findet eine Buchpräsentation in der Buchhandlung Trenker in Oberwart statt. Alle Infos und Termine: www.pröll.info.



BRIGITTE BALDRIAN: NATURLEXIKON

Wer tummelt sich am Bach, wer hüpfet durch die Blumenwiese oder wer versteckt sich in der dichten Hecke? Auch seltene Lebensräume wie Moor oder Au werden detailreich vor den Vorhang geholt. Mit zarten Beschriftungen von typischen, aber auch seltenen Pflanzen und Tieren.

99% Recyclingpapier. CO₂ neutraler Druck in Österreich (emittiertes CO₂ wird durch ein regionales Humusaufbauprojekt im Boden gebunden).

sponsored by WELTLADEN

Hauptstr.46, 7000 Eisenstadt

