



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Der Genuss der Menstruation“

Frauen aus Wien berichten über ihren Zyklus in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Verfasserin

Johanna Weissshuhn

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 307

Studienrichtung lt. Studienblatt: Kultur- und Sozialanthropologie

Betreuerin: Dr. Aurelia Weikert

Für meine Tochter Carlotta und all die Frauen, die nach ihr noch geboren werden.

Die Magie der Mondin

Wenn mein Blut im Zeichen der Dunkelmondin fließt,
sehe ich den Zug der Vögel,
Wanderungen, Wachstum.
Selbst ein Teil des großen Zyklus,
umspült mich Flut im nächtlichen Sand.
Ein rotes Blumenmeer fließt aus mit,
j'ai mes fleurs,
und alles ist Lust und alles ist Ewigkeit, ist Wasser, ist Tiefe.
Wenn mein Mondblut mir das Geheimnis der Verwandlung schenkt,
häute ich mich, schlangengleich,
wenn ich mich, in der Verschmelzung von Tod und Wiedergeburt erneuere,
finde ich, in tiefem Wissen,
die Zeit, die Hoffnung und die alte Kraft.

(Cambra Maria Skadé, Töchter der Mondin)

Danksagung

Danke, ...

all ihr Frauen, die ihr so viel gespürt, geforscht und geschrieben habt!

ihr Frauen, die ihr mir euer Vertrauen und eure Zeit geschenkt habt in Gesprächen und Interviews!

Frau Dr. Aurelia Weikert für die kompetente und ernsthafte Betreuung!

Selma für deine Unterstützung und dein liebevolles Zuhören!

Maria für den Spaß den wir in vielen gemeinsamen Stunden in Lesesälen hatten und für unseren mir Zuversicht gebenden Austausch!

Hanna für deine spontane Lust, meine Arbeit Korrektur zu lesen!

Mama und Papa für euer Vertrauen und eure Unterstützung auf diesem langen Weg des Studiums!

Clemens für deine nicht ermüdende Unterstützung, den Glauben an mich und dein mich Annehmen wie ich bin, vor allem in Zeiten des Stresses!

Carlotta für deine Geduld mit meiner Ungeduld!

Mattis für dein Dasein und dein unwissentliches mich Anspornen!

Inhaltsverzeichnis

Danksagung

1. Einleitung	1
1.1. Ausgangslage	1
1.2. Ziel der Arbeit	3
1.3. Verortung	4
1.4. Zur Forschungsmethode	6
1.5. Aufbau der Arbeit	7

I. THEORETISCHER TEIL 9

2. Geschichtlicher Rückblick 11

2.1. Die Zeit des Matriarchats und der Göttinnen	12
2.1.1. Die Definition des Matriarchats	13
2.1.2. Das spirituelle Leben und der Wert der Menstruation im Matriarchat	16
2.2. Die Zeit der Götter und der männlichen Vorherrschaft	19
2.2.1. Der Einfluss der Männer	21
2.2.2. Der Einfluss des Christentums	23

3. Umgang mit dem Thema Menstruation heute 25

3.1. Menstruation und Tabu	25
3.1.1. Die Tabuisierung der Menstruation	26
3.1.2. Menstruationstabus	28
3.1.3. Das Tabu aufheben?	30
3.2. Wo Menstruation scheinbar kein Tabu ist	31
3.2.1. Die Menstruation in der Werbung	32
3.2.2. Die Menstruation in der Medizin	33
3.3. „Die Menstruationshütte“ – Ein Beispiel für einen positiven Umgang mit der Menstruation	35

4. Menstruation einst und jetzt: Zusammenfassung des theoretischen Teils 37

II. EMPIRISCHER TEIL	39
5. Auswertung der Interviews	41
5.1. Die Auswertungsmethode	41
5.2. Die Interviewpartnerinnen	42
6. Die erste Blutung	45
6.1. Theoretische Annäherung zum Thema Menarche	45
6.2. Die Menarche als prägendes Ereignis?	47
7. Der Weg zum Genuss	50
7.1. Theoretische Annäherung zum Thema des Wandels hin zum genussvollen Erleben der Menstruation	50
7.2. Sich als Frau fühlen können	51
8. Menstruation als körperliches Phänomen	56
8.1. Theoretische Annäherung zum Thema der Wahrnehmung des Körpers . .	56
8.2. Der Körper im Spiegel des Zyklus	58
9. Sex und Blut	62
9.1. Theoretische Annäherung zum Thema Sexualität und Menstruation . . .	62
9.2. Die Lust während der Blutung	65
10. Die Menstruation bewusst erleben	68
10.1. Theoretische Annäherung zum Thema wie die Tage des Blutens verbracht werden können	68
10.2. Die Menstruation – Zeit für mich alleine	69
11. Die Bedeutung der Menstruation	74
11.1. Theoretische Annäherung zum Thema der möglichen Bedeutungen der Menstruation	74
11.2. „Die Menstruation ist das, was alle Frauen miteinander verbindet“	75
12. Veränderungswünsche für die Gesellschaft	80
12.1. Theoretische Annäherung zum Thema Gesellschaftswandel	80
12.2. „Die Zyklushaftigkeit der Menschen anerkennen“	84
13. Menstruation als Quelle und Chance: Zusammenfassung des empirischen Teils	93
14. Schlussfolgerung und Ausblick	95
Literaturliste	99
Anhang: Interviewleitfaden	
Abstract	

1. Einleitung

„Meine Geschichte ist er-funden, was soviel bedeutet wie wieder-gefunden. Und das heißt auch er-innert: aus dem Inneren hervor-geholt.“ (Francia 2000: 9)

Die Menstruation, ein Vorgang der die halbe Menschheit rund 40 Jahre ihres Lebens begleitet, soll Thema dieser Arbeit sein. Genauer gesagt, soll es um in Wien lebende Frauen gehen, die diesen Vorgang der Menstruation beziehungsweise den gesamten weiblichen Zyklus genussvoll erleben. In nachfolgenden Unterkapiteln erläutere ich meine Forschungsfrage, mein Ziel, die Verortung in der Kultur- und Sozialanthropologie sowie meine Forschungsmethoden. Im letzten Unterkapitel der Einleitung gebe ich einen Überblick über den Aufbau der Arbeit.

1.1. Ausgangslage

Das Thema Menstruation beschäftigte mich schon des Längeren. Einerseits aus persönlichen Gründen, andererseits aus Gründen der Feminismusthematik und der Gleichberechtigungsfrage von Männern und Frauen. Meiner Meinung nach kann es nur zu einer gleichwertigen Anerkennung von Frauen gegenüber Männern kommen, wenn die Frau in ihrer Gesamtheit, das heißt auch ihr weiblicher Zyklus, anerkannt wird. So landete ich schließlich mit meinem Diplomarbeitsthema bei der Menstruation. In ersten Gesprächen mit Frauen merkte ich schließlich, dass erstens ungern über die eigene Menstruation gesprochen wird oder für viele Frauen Menstruation gar kein Thema ist und zweitens Menstruation eher negativ besetzt ist und diese als etwas Lästiges gesehen wird. Menstruation als eine essentielle, natürliche und weltumfassende Gegebenheit war, meinen ersten Recherchen nach, meistens ein Tabu und etwas Negatives. Zusätzlich erstaunte

mich das Ergebnis einer Umfrage der Onlinetageszeitung ‚dieStandard.at‘ im November 2009 nach der rund 75% der 500 befragten Frauen aus Österreich sich vorstellen können, auf die Menstruation zu verzichten, da diese als Einschränkung empfunden wird. (vgl. URL 1) So beschloss ich nach ersten Recherchen mich von der gängigen Literatur, die vorwiegend die Negativeinstellung zur Menstruation beleuchtet, und der oben angeführten vorherrschenden Meinung der Frauen, abzuheben und mich auf den positiven Aspekt zu konzentrieren. Ich ahnte, dass es auch eine Kehrseite dieser negativen Sichtweise geben musste und machte mich auf die Suche. Einerseits nach Literatur, die Informationen über die Qualitäten der Menstruation hergab und andererseits nach Frauen, die die Menstruation sogar mehr als nur positiv erleben und die ich interviewen konnte. Und ich wurde fündig. Ich bekam Kontakt zu vielen Frauen und entdeckte zahlreiche Bücher, mehr als ich einarbeiten konnte. So gibt diese Arbeit sicher nur einen Ausschnitt aus der Welt des Menstruationsgenusses und den Themenbereichen, die damit zusammenhängen, wieder.

Folgende Forschungsfrage leitete mich durch meinen Arbeitsprozess:

Welche persönlichen und gesellschaftlichen Voraussetzungen sind notwendig, dass Frauen eine positive Einstellung zur Menstruation bekommen beziehungsweise haben?

Zusätzlich stellte ich folgende Fragen:

- 1. Was sind die Ursachen dafür, dass Frauen ihre Menstruation als etwas Negatives und Störendes empfinden?**
- 2. Welche Zusammenhänge bestehen zwischen einem positiven Erleben der Menstruation und der Lebensweise einer Frau?**
- 3. Wie kann Menstruation in einer patriarchal geprägten und leistungsorientierten Gesellschaft als etwas Positives erlebt werden?**

1.2. Ziel der Arbeit

Nachdem die meisten Arbeiten zum Thema Menstruation und ihrer Empfindung den Fokus hauptsächlich auf Probleme und Schmerzen richten, möchte ich hier Frauen zu Wort kommen lassen, die eine positive Einstellung zur Menstruation haben. In meiner Arbeit werde ich ergründen wie diese positive Einstellung mit der Art zu Leben zusammenhängt. Ich möchte in einem geschichtlichen Rückblick zeigen, dass Menstruation nicht immer die gleiche Bedeutung hatte und sich im Laufe der Zeit die Einstellung dazu verändert hat. Weiters werde ich erläutern, welche Einflüsse die Einstellung zur Menstruation ausmachen. Zwei wesentliche Einflussfaktoren sind dabei das patriarchale und das leistungsorientierte Denken der westlichen Gesellschaft¹ in der die Frauen leben.

In der westlichen Kultur fehlt Frauen ein positives Vorbild. Frauen haben wenig, an dem sie sich anhalten oder entlang hangeln könnten. (vgl. Bergler 1984: 26) Menstruation ist ein Tabu und sehr negativ besetzt und es wird oft vermittelt, sie möglichst zu ignorieren. (vgl. Pröll 2002: 18) Eine junge Frau in Wien hat wenig Möglichkeiten ein Vorbild zu finden, das ihr vermittelt, wie sie ihre Menstruation genießen und nutzen kann. Auch der Kontakt zur Natur und ihrer Zyklizität, die eine wichtige Rolle in Zusammenhang mit der Menstruation spielt, fehlt. Denn in der westlichen Gesellschaft haben die Menschen nur noch wenig Kontakt zur Natur und zu den naturgegebenen Zyklen. Genauso wie die Jahreszeiten, der Mondwechsel oder das Pflanzenwachstum ist auch der weibliche Zyklus der Natur unterlegen. In Einklang mit diesen Zyklen zu leben, kann den positiven Zugang zur eigenen Menstruation fördern. (vgl. Pröll 2002: 50ff)

Doch nicht nur der Zugang zur Natur fehlt, auch der Kontakt und Zugang zu Spiritualität und Magie² ist vielen Menschen abhanden gekommen. (vgl. Pröll 2002: 44ff) Manche Frauen mit denen ich sprach, haben sich bewusst mit Zugängen, Themen und Techniken anderer, fremder Kulturen auseinandergesetzt, um sich von diesem Negativbild der Menstruation zu befreien. So hatte sich zum Beispiel ungefähr die Hälfte der Frauen,

¹Mit westlicher Gesellschaft beziehungsweise Kultur meine ich in dieser Arbeit den europäischen und nordamerikanischen Kulturraum.

²Magie meint in diesem Zusammenhang das Nutzen der übernatürlichen heilenden Kräfte der menstruierenden Frau. (vgl. Pröll 2002: 47)

die ich interviewt habe, mit schamanischen Praktiken auseinandergesetzt. Doch es ist oft schwierig so ein Wissen aus einer ganz anderen Kultur in die eigene Lebensweise zu integrieren. Voraussetzungen, wie der hohe Stellenwert von Natur und Kosmos sind nicht gegeben. Schamanische Praktiken werden außerdem schnell als Hokusfokus oder Esoterik abgetan.

Ich möchte in dieser Arbeit Möglichkeiten aufzeigen, wie Frauen einer naturentfremdeten Gesellschaft, die den Fokus meist auf das Negative und Krankhafte legt, wieder positiven Zugang zur eigenen Menstruation finden können. Wie dieser Zugang aussehen kann, berichten die Frauen, mit denen ich meine Interviews geführt habe.

1.3. Verortung

Der Umgang mit der Menstruation spiegelt den Umgang mit der Frau in der Gesellschaft beziehungsweise das Verhältnis der Geschlechter zueinander wider. Denn die Frau menstruiert innerhalb gesellschaftlicher Normen und Werte. Die aufgesetzte kulturelle Bedeutung der Menstruation prägt die jeweils persönliche körperliche menstruelle Erfahrung der Frau. (vgl. Hug 1984: 165ff) Nur so kann man verstehen, wieso die Menstruation ein derart negatives Thema ist. Bis in die 1980er Jahre wurde das Thema Menstruation in der Ethnologie fast nur von männlichen Wissenschaftern erforscht und zwar in Hinblick auf Menstruationstabus. „Es ist als ob der in den Riten vollzogene Ausschluss menstruierender Frauen aus der sozialen Gemeinschaft in der Theorie reproduziert würde.“ (Hug 1984: 168)

Erst im Zuge der Frauenbewegung und Frauenforschung entstanden dann viele Arbeiten von Frauen die sich dem Thema Menstruation in Bezug zum spezifisch Weiblichen und zum gesellschaftlichen Umgang mit dem natürlichen Vorgang der Menstruation befassen. Die Tabuisierung auf Grund des Unreinheitsgedankens der Menstruation ist aber nach wie vor aktuell. Die kleine Flut an Arbeiten zum Thema Menstruation ist dann schließlich wieder abgeflaut. Noch heute teilt sich der wissenschaftliche Diskurs in zwei Gruppen, jene die Menstruationstabus als Mittel der Diskriminierung der Frau sehen und jene, die Menstruationstabus als Relikte des Matriarchats und als Möglichkeit des Zugangs zu

Magie und Kult für die Frau erkennen. Ich persönlich vertrete beide Meinungen, wobei die erste die Folge der zweiten ist. (vgl. Zinn-Thomas 1997: 34f)

Meine Arbeit ist eine feministische Arbeit, da ich mich für die Rechte von Frauen einsetze. Sie soll einen Beitrag in der Frauenforschung leisten. Im Sinne der feministischen Wissenschaftskritik möchte ich auf die Ignoranz gegenüber Frauen und auf Leistungen von Frauen in der Geschichte aufmerksam machen. Ich kann mich dabei der Parteilichkeit gegenüber meiner ‚Forschungsobjekte‘ nicht ganz entziehen. Außerdem ist eine Kritik am heute in der westlichen Gesellschaft üblichen negativen Umgang mit der Menstruation die Basis meiner Forschung und zieht sich durch die gesamte Arbeit. Mein Ziel war es nicht nur eine wissenschaftliche Abschlussarbeit zu schreiben, sondern auch etwas beizutragen für eine Veränderung in Bezug auf den Raum den Frauen in der westlichen Kultur bekommen. Je mehr ich in das Thema eintauchte, desto klarer wurde mir, dass auch die Menstruation an Wertschätzung gewinnen muss, wenn die Frau Gleichberechtigung gegenüber dem Mann erfahren soll. Trotzdem habe ich versucht, wie es Emily Martin ausdrückt, „eine Position zu finden, von der aus ich das Wasser betrachten könnte, in dem ich mein Leben verbracht hatte.“ (Martin 1987: 27) Die Forschung in der eigenen Kultur wird zwar immer häufiger und wichtiger, die Schwierigkeiten der Abgrenzung und Objektivität dürfen dabei aber nicht unterschätzt werden. So kämpfte auch ich, mich abzugrenzen von dem Thema und möglichst neutral an die Literatur und die Interviews heran zu gehen.

Ich möchte meine Arbeit als ganzheitlich bezeichnen. Mit ganzheitlich meine ich hier, von der Theologin Jutta Voss übernommen, dass zuerst die Erfahrung kommt und dann die Reflexion. Im Zuge meiner Arbeit habe ich viel gelesen, gehört, gesehen und mit vielen Menschen gesprochen. Jedes neue Wissen hat sich in die nächste Erfahrung integriert und so ist in mir ein ganzheitliches Wissen entstanden, dass ich im Folgenden versuche niedergeschrieben wieder zu geben. (vgl. Voss 1988: 21)

1.4. Zur Forschungsmethode

An dieser Stelle möchte ich genauer auf die Art und Weise meines Arbeitens und auf meine Forschungsmethoden eingehen, die sich auf die gesamte Arbeit beziehen. Meine Arbeit setzt sich einerseits aus theoretischen Teilen der Literatur und andererseits aus qualitativen Daten der von mir durchgeführten Feldforschung zusammen. Für den theoretischen Teil habe ich interdisziplinär gearbeitet, da es zu meinem Thema aus dem Bereich der Kultur- und Sozialanthropologie (noch) sehr wenig Literatur gibt. Ich beziehe mich deshalb auch auf Literatur aus der Soziologie, der Geschichte, der Philosophie, der Psychologie und der Pädagogik. Das Thema Menstruation wird somit durchaus auch diesbezüglich ganzheitlich betrachtet. Ein großer Teil der Literatur stammt aus den 80er und 90er Jahren des 20. Jahrhunderts, da in dieser Zeit der Frauenbewegung viel zum Thema Menstruation geforscht und veröffentlicht wurde.

Die Feldforschung setzt sich aus teilnehmender Beobachtung, informellen Gesprächen und Leitfadeninterviews zusammen. Die informellen Gespräche und Diskussionen mit Freundinnen und Bekannten gaben mir neben der Literatur wesentliche Impulse für die Zusammenstellung meines Interviewleitfadens. Doch die wichtigste Methode der Kultur- und Sozialanthropologie ist eigentlich die teilnehmende Beobachtung und sie ist wie zuvor erwähnt auch in meine Arbeit eingeflossen. Da mein Thema jedoch ein ‚Tabuthema‘ ist und sich das Erleben der Menstruation im Privatbereich der Frauen abspielt, habe ich mich für das qualitative Interview als Hauptmethode meiner empirischen Forschung entschieden. Die qualitative Interviewmethode wird somit durch die nicht standardisierte teilnehmende Beobachtung, wie in Kapitel 3.3. beschrieben, ergänzt. Mittels Leitfadeninterviews habe ich neun Frauen zu ihrer Menstruation befragt und die Interviews im MP3-Format aufgenommen. Diese relativ offene Frageform ermöglichte es den Frauen frei von ihren sehr persönlichen Erfahrungen zu berichten. Gleichzeitig konnte ich die mir wichtigen Punkte an den passenden Stellen erfragen. (vgl. Lamnek 2010: 301ff)

Aufgrund des begrenzten Rahmens einer Diplomarbeit habe ich mich dazu entschieden nur Frauen zu befragen, auch wenn die männliche Perspektive sehr interessant wäre. Die

gesamte Arbeit berücksichtigt somit zum Großteil nur die Sichtweise von Frauen.³ Meine Arbeit ist auf Grund der qualitativen Interviewgestaltung und der geringen Anzahl an Interviewten eine ‚Case Study‘. Sie zeigt Einzelfälle und soll keine Repräsentation für die Gesellschaft als Ganzes sein. Genauer zur Auswertungsmethode der Interviews folgt in Kapitel 5.1..

1.5. Aufbau der Arbeit

Diese Arbeit gliedert sich in einen theoretischen und einen empirischen Teil. Die ersten beiden Kapitel (Kapitel 2 und 3) sind rein theoretisch begründet. Mit der Ausnahme, dass im letzten Unterkapitel von Kapitel 3 auf die teilnehmende Beobachtung Bezug genommen wird. In Kapitel 2 ‚Geschichtlicher Rückblick‘ berichte ich über die Zeit des Matriarchats, das eine lange Zeit der Menschheit die verbreitetste Gesellschaftsform darstellte. Im Matriarchat hatten die Frau und ihr Zyklus einen besonderen, wichtigen Stellenwert. Deswegen erscheint es mir relevant darüber zu berichten. Danach beschreibe ich den Übergang zum Patriarchat, der sich nach und nach im Großteil der Welt vollzog und mit dem die Unterdrückung der Frau und die Abwertung des weiblichen Zyklus einherging. Auch auf das Christentum als die prägende Religion der westlichen Kultur und seine Auswirkungen auf die Stellung der Frau gehe ich in einem Unterkapitel ein. In Kapitel 3 ‚Umgang mit der Menstruation heute‘ beleuchte ich in drei Unterkapiteln, wie mit dem Thema Menstruation heute umgegangen wird. Zuerst gehe ich auf die große Thematik der Tabuisierung ein. Danach geht es einerseits um die Werbung für Hygieneprodukte wie Binden und Tampons und andererseits um die Medikalisierung der Menstruation in der Biomedizin. Schließlich berichte ich von meiner teilnehmenden Beobachtung bei einem Projekt namens ‚Menstruationshütte‘, wo es um die Enttabuisierung der Menstruation geht. Kapitel 4 ‚Menstruation einst und jetzt‘ gibt eine Zusammenfassung über den theoretischen Teil der Arbeit.

Mit Kapitel 5 beginnt der empirische Teil der Arbeit, wo auf die Auswertungsmethode

³Die Perspektive des Mannes ist zum Beispiel in der Arbeit von Georg Winterer ‚Menstruation als Tabu. Eine theoretisch-empirische Untersuchung über das Verhältnis des Mannes zur menstruierenden Frau‘, Heidelberg 1992, nachzulesen.

und meine Interviewpartnerinnen eingegangen wird. In den anschließenden Kapiteln 6 bis 12 verbinde ich theoretische Aspekte mit den Ergebnissen meiner Interviews und präsentiere meine Auswertung. Es geht dabei um das Erleben der Menarche in Kapitel 6 ‚Die erste Blutung‘, wo sich zeigt, dass eine positiv erlebte Menarche nicht die Voraussetzung ist für ein positives Menstruationserleben sein muss. Um den persönlichen Wandel hin zu einem genussvollen Erleben der Menstruation geht es in Kapitel 7 ‚Der Weg zum Genuss‘. Ich erläutere wie Frauen durch persönliche Prozesse und Auseinandersetzung mit sich und ihrem Körper zu einem genussvollen Erleben ihrer Menstruation kommen können. Kapitel 8 ‚Menstruation als körperliches Phänomen‘ geht auf das Körpererleben durch den weiblichen Zyklus ein. Hier geht es um körperliche Veränderungen im Laufe des Zyklus und wie diese erlebt werden. Dabei spielt die Kultur in der die Frau lebt eine große Rolle. In Kapitel 9 ‚Sex und Blut‘ geht es um das Tabuthema Sexualität während der Blutung. Dabei zeigt sich, dass für manche Frauen Sexualität und Selbstbefriedigung während der Blutung als angenehm oder entspannend empfunden werden. In Kapitel 10 ‚Die Menstruation bewusst erleben‘ berichte ich, wie die Frauen die Zeit des Blutens verbringen beziehungsweise anders verbringen als den Rest der Zeit. Denn während der Menstruation haben viele Frauen andere Bedürfnisse, wie zum Beispiel nach mehr Ruhe oder Rückzug als sonst. Wichtig erscheint mir besonders Kapitel 11 ‚Die Bedeutung der Menstruation‘, wo es um den Wert der Menstruation und des weiblichen Zyklus für die Frau geht. In Kapitel 12 ‚Veränderungswünsche für die Gesellschaft‘ geht es schließlich um das große Thema der gesellschaftlichen Veränderungen, die notwendig sind, damit Frauen und ihr Zyklus wertgeschätzt werden. Ich stelle kurz zwei Alternativen zum aktuellen westlichen Wirtschafts- beziehungsweise Gesellschaftsmodell vor (von Christian Felber und Heide Göttner-Abendroth), danach kommen die Frauen meiner Interviews mit ihren Wünschen zu Wort. Kapitel 13 ‚Menstruation als Quelle und Chance‘ ist die Zusammenfassung und das Ergebnis meiner Feldforschung. Das abschließende Kapitel 14 zieht ein Resümee und endet mit einem Ausblick.

Teil I.

THEORETISCHER TEIL

2. Geschichtlicher Rückblick

Zu gerne würde ich wissen wie der Verlauf der Einstellung zur Menstruation seit Beginn der Menschheit war. Wie erlebten die ersten Frauen ihr Bluten, wie unterschied es sich zur Menstruation der heute in Wien lebenden Frauen? Ich werde es nie erfahren. Niemand wird es je sicher wissen. Denn was damals war, ist nicht gewiss. Es ist aber wahrscheinlich und plausibel, dass in frühen matriarchalen Kulturen die Menstruation eher positiv besetzt war. (vgl. Voss 1988: 26)

Leider gibt es viel zu wenige Forschungen über diese Zeit. Diese matriarchale Zeit ist zu lange her, es gibt kein schriftliches Material. Das, was es aus der Zeit der letzten Jahrhunderte gibt, ist wenig brauchbar für ein weibliches Thema wie die Menstruation. Denn das meiste Wissen, die Geschichtsschreibung, entstand durch Männer. Sogar die Einstellung von Frauen zu ihrer Menstruation wurde von Männern dargestellt und interpretiert. Es wurde somit nur androzentrisch, das heißt aus männlicher Sicht (male bias) berichtet, die weibliche Sichtweise blieb unberücksichtigt. Der Hauptfokus der Kultur- und Sozialanthropologie lag dabei auf den Zusammenhängen von Menstruation und Tabu. (vgl. Hug 1984: 165) Aber welcher Mann kann erfahren haben, was die Frauen weltweit so tun oder taten in den Stunden und Tagen des Allein-Seins oder nur Unter-Frauen-Seins?

Erst seit dem letzten Jahrhundert, in dem Frauen begonnen haben zu forschen und zu studieren, wächst auch das Wissen über die weibliche Sicht der Menstruation und die tausende von Jahren des Matriarchats. Ab Beginn der Frauenforschung 1976 sind es fast nur noch Frauen, die wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Menstruation im Zusammenhang mit soziokulturellen und sozialpsychologischen Aspekten verfassen. (vgl. Zinn-Thomas 1997: 19) Die Forschung ist feministisch geprägt und meine Arbeit reiht

sich nun in die feministische Frauenforschung mit ein.

In diesem ersten Kapitel möchte ich einen kurzen Überblick geben, wie es von der Zeit des Matriarchats zur heutigen weit verbreiteten patriarchalen Lebensform kam. Dieses Thema ist sehr komplex und vielschichtig. Die Meinungen der Autorinnen der bestehenden Literatur unterscheiden sich teilweise, es gäbe viele Aussagen zu überprüfen. All das liegt aber nicht im Bereich meiner Arbeit. Ich berufe mich hauptsächlich auf Heide Göttner-Abendroth, Jutta Voss, Gabriele Pröll und Barbara Walker. Dieses erste Kapitel ist somit nur ein grober Überblick, da dieses Vorwissen relevant ist für das weitere Verstehen meiner Arbeit. Wenn sich jemand mit der Geschichte auseinandersetzt und erfährt was einmal gewesen ist und was möglich ist, dann kann sie oder er auch besser verstehen, dass es möglich ist die Menstruation zu genießen. Im Zuge meiner Arbeit und Recherchen wurde mir die Bedeutung dieser vergangenen Zeit immer bewusster. Durch das Wissen um sie können Frauen wieder andocken an die Kraft und Weisheit, die sie durch das bewusste und genussvolle Leben ihrer Menstruation erleben können. Denn das Integrieren der eigenen Menstruation in das Leben ermöglicht einen tiefen Kontakt zu sich selber und einen Kontakt mit dem ‚Großen Ganzen‘. Vieles ist verschwunden, doch einiges ist erhalten geblieben. Vor allem auch das intuitive Wissen tief in uns Frauen.

Fast alle Frauen mit denen ich ein Interview geführt habe, hatten sich auf eine Weise einen Zugang zu diesem alten Wissen geschaffen und so einen Zugang zu sich selbst und ihrer Menstruation gefunden.

Ich habe dieses Kapitel in zwei Teile geteilt. Der erste Teil ist die Zeit der Göttinnen, des Matriarchats, der positiv erlebten Menstruation. Der zweite Teil ist die Zeit der männlichen Vorherrschaft, die Zeit der Götter beziehungsweise des einen Gottes. Der Übergang von der ersten Phase in die zweite Phase fand vor ca. 3000 Jahren statt.

2.1. Die Zeit des Matriarchats und der Göttinnen

„Matriarchatsforschung, wie sie von mir und anderen Frauen betrieben wird, verändert unsere Geschichtsperspektive grundlegend und damit auch unser Weltbild. Denn sie ist Grundlagenforschung und berührt den gesamten Bereich der Sozial- und Kulturwissen-

schaften. Viele Interpretationen werden verändert werden müssen.“ (Göttner-Abendroth 1991: 103)

Die Matriarchatsforschung ist ein heikles Gebiet. Vieles wird oft angezweifelt und angefeindet. Die wissenschaftliche Matriarchatsforschung beginnt mit Johann Jakob Bachofens bekanntem Werk ‚Das Mutterrecht‘, welches bei seinem Erscheinen 1861 schon Kritik auslöste. Das Thema des Matriarchats ist, wie viele Themen in Bezug auf die Frau und das Weibliche, ein Tabu. Seit Bachofen wird das Thema in verschiedensten Fächern weiter erforscht, doch nach wie vor überwiegt Diskriminierung. Die Philosophin und bekannte Matriarchatsforscherin Heide Göttner-Abendroth drückt diese Tatsache folgendermaßen aus: „Was als Wissen über Matriarchate greifbar ist, muß gegen den Strich gefunden werden, gegen Vorurteile und emotionale Abwehr aus den patriarchalen Strukturen der herrschenden Gesellschaftsform.“ (Göttner-Abendroth 1991: 104) Ein Problem liegt darin, dass es keine genaue Definition dafür gibt, was eine matriarchale Gesellschaft ist. Erst durch die Erforschung noch existierender matriarchaler Gesellschaften konnte es zu einer einheitlichen, allerdings noch eher ungenauen Definition kommen, die sich vom bisherigen Begriff der ‚Frauenherrschaft‘ absolut abgrenzt. (vgl. Göttner-Abendroth 2004: 24f)

2.1.1. Die Definition des Matriarchats

„Das Leugnen der matriarchalen Historie und deren tiefer Seelenschicht im Individuum, die Gleichgültigkeit unserer heutigen Kultur gegenüber weiblichen Werten, die in der Göttin personifiziert wurden, ist Beweis für den Bankrott einer Kultur.“ (Voss 1988: 12)

In ihrem Buch ‚Das Schwarzmond Tabu - Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus‘ geht die Theologin Jutta Voss besonders auf den Stellenwert der Menstruation zur Zeit des Matriarchats ein. Sie berichtet von unzähligen Mythen und Märchen die weltweit von einer Zeit zeugen, in der die Frau mächtig und wertvoll war. Diese Mythen, durch Funde und Höhlenmalereien belegt, zeigen, dass die Frau und der weibliche Zyklus in seiner Gesamtheit wertgeschätzt wurden. Das Wissen um die Kraft der Menstruation wurde für das Gemeinwohl genutzt. Da ihr Buch aus dem Jahr 1988 ist, hat sich das Wissen

bezüglich des Matriarchats allerdings erweitert und verändert und manches in ihrem Buch kann, meiner Meinung nach, nicht mehr als richtig angesehen werden. Im Folgenden beziehe ich mich deswegen auf die neueren Forschungen von Heide Göttner-Abendroth. Sie ist eine der bekanntesten aktuellen Matriarchatsforscherinnen.

Matriarchat bedeutet nicht das Gegenteil von Patriarchat, es verlangt eine vom Patriarchat unabhängige Definition. Weltweit existierten matriarchale Gesellschaften überall dort, wo Pflanzenanbau möglich war. Sie waren großteils Ackerbaugesellschaften. Noch heute gibt es vereinzelte Gebiete wo Menschen in matriarchaler Gesellschaftsform leben.⁴ Das Matriarchat entwickelte sich aus der Jäger- und Sammlerinnenkultur und dauerte über 8000 Jahre an. Schon die Menschen der Altsteinzeit lebten in Gesellschaftsformen, wo die Frau kultureller und sozialer Mittelpunkt einer Gruppe war. Die frühesten matriarchalen Zentren soll es um 10.000 v. Z. in Europa und Westasien gegeben haben. Man spricht von Städten mit ungefähr 3000 bis 4000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Menschen des Matriarchats entwickelten nicht nur den Ackerbau und Bewässerungssysteme, sondern unter anderem auch Hausbau, Haustierhaltung, Spinnen, Weben, Töpfern, Wissen zu Astronomie und Architektur von Grabanlagen. Diese gesamte Entwicklung wird die ‚neolithische Revolution‘ genannt. Das Matriarchat wird als Ausgleichsgesellschaft bezeichnet, da die Ökonomie auf gegenseitigem Austausch beruhte. Das Ziel und Ideal war die Verteilung von Gütern im Gegensatz zu deren Ansammlung. (vgl. Göttner-Abendroth 1991: 105f, 2004: 21f)

Während des Matriarchats herrschte das Mutterrecht. Die Erbfolge verlief über die weibliche Linie, nach dem Prinzip der Matrilinearität. Die Menschen lebten matriloal in Clans zusammen, das heißt, die Töchter blieben bei ihrer Mutter, übernahmen den Clannamen und erbten den Besitz. In einem Clan lebten mindesten drei Generationen zusammen. Die Clanmutter und ihre Schwestern, deren Töchter und Enkelinnen. Die Söhne wurden mit einer Frau eines anderen Clans verheiratet, lebten aber großteils weiter im Haus ihrer Mutter, Schwestern und Nichten und Neffen. Die sogenannte Besuchsehe

⁴Beispiele wären die Minangkabau auf Sumatra, die Ainu in Nordjapan, die Kashi in Ostindien, die Bewohner Juchitáns in Mexiko, Teile der Tuareg in Nordafrika und noch einige mehr. Nachzulesen in den Werken von Heide Göttner-Abendroth ‚Das Matriarchat II‘ Band 1 und 2, Stuttgart 1991 und 2000.

konnte jederzeit von beiden Seiten wieder aufgelöst werden. Den Kern der Gesellschaft bildeten die Frauen. Die Abstammung wurde über die weibliche Linie definiert, denn nur über die Mutter war eine Verwandtschaft ganz sicher. Wer der Vater eines Kindes war, war nicht immer bekannt und nicht relevant. Der Bruder einer Mutter stand dem Kind am nächsten und er hatte ihm gegenüber eine soziale Verantwortung. Die heutige Mutter-Vater-Kind-Kernfamilie gab es nicht. (vgl. Göttner-Abendroth 2004: 22)

In ihrem Lexikon ‚Das geheime Wissen der Frauen‘ berichtet die Autorin Barbara Walker, dass zu Zeiten des Matriarchats Leben hervorzubringen eine rein weiblich-göttliche Gunst war. Menschliches Leben entstand, dem damaligen Glauben zu Folge, im Bauch der Mutter aus ihrem Blut. Frauen hatten nicht nur die Macht des Gebärens und des Erziehens der Kinder inne, sondern auch die Erde wurde durch sie fruchtbar. Ihr war es zu verdanken, dass Nahrung wuchs und Land wurde als ihr Besitz gesehen. Männer waren mit der Jagd und dem Fischfang beschäftigt und hatten dadurch keine so feste Bindung an ein gewisses Stück Land. Dies wiederum erklärt unter anderem die Matrilokalität. (vgl. Walker 1995: 749)

Eine Gynäkokratie konnte wissenschaftlich allerdings nie nachgewiesen werden. Dies bezeichnet eine absolute, fast tyrannische Macht der Frau beziehungsweise eine Frauenherrschaft. In der Forschung wurde eine Zeit lang angenommen, dass jede Kultur durch eine Phase der Gynäkokratie gegangen sein müsse, was jedoch widerlegt werden konnte. (vgl. Biedermann 1987: 161)

Diese Tatsache führt mich zu einem kurzen Exkurs zum Thema Macht: Wir verbinden den Begriff ‚Macht‘ meist damit, dass jemand die Herrschaft über jemanden oder etwas hat. Diese eher negative Machtidée entspringt dem Patriarchat. In einem matriarchalen Kontext gedacht, kommt der Begriff ‚Macht‘ von ‚machen‘. Eine Person macht etwas für die anderen, für die Gesellschaft. Sie wurde für einen gewissen Bereich verantwortlich gemacht. Diese Verantwortung lag immer im Bereich der Fähigkeiten der Person. Leider wird Macht oft missbraucht, um zu herrschen oder sich selbst zu bereichern. Gabriele Pröll nennt die Macht, die aus einer Verbindung mit allem Lebendigen und aus der Fülle entsteht, auch weibliche Macht. (vgl. Pröll 2002: 73ff)

Im nächsten Kapitel soll es um die spirituelle Einbettung der Menstruation in das Leben der Menschen des Matriachats gehen.

2.1.2. Das spirituelle Leben und der Wert der Menstruation im Matriarchat

„Die menschlichen Religionen begannen mit der Göttin, weil die menschlichen emotionalen Bindungen mit der Mutter beginnen.“ (Walker 1999: 188)

Wenn ich über das Matriarchat berichte, so geht es um die Zeit des Glaubens an die Große Göttin. Diese Große Göttin war Ursprung und Mutter allen Lebens. Sie wurde mit der Zeit in viele Göttinnen mit unterschiedlichen Eigenschaften aufgeteilt und weltweit unter verschiedensten Namen verehrt. So war es zum Beispiel in Indien die Shakti, in Griechenland die Athene, im Mittelmeerraum die Innana oder Istar. Die Geschlechtsorgane der Göttinnen waren heilig. Ihr zyklisches Wesen spiegelte sich in den Gezeiten, im Mondzyklus oder in den Jahreszeiten wider. Göttinnenfiguren mit rot bemalter Vagina und Brüsten oder gänzlich rot bemalt, zeugen von der Verehrung der weiblichen Geschlechtsorgane. Auch das Wildschwein nahm einen besonderen Platz ein, es symbolisierte die menstruierende Frau und wurde verehrt. Unzählige Funde in Form von Höhlenmalerei, Figuren und Reliefs weisen darauf hin. So zum Beispiel auch eine Darstellung im Tarxien-Tempel auf Malta, der ungefähr 3000 v. Z. errichtet wurde, wo eine Sau mit dreizehn Zitzen zu sehen ist. Auf die Bedeutung der Zahl 13 gehe ich etwas weiter unten ein. Die Verbindung von Schwein und Menstruation wird im Griechischen erkennbar, da Schwein ‚Hys‘ und Gebärmutter ‚Hystera‘ heißt. (vgl. Pröll 2002: 22ff)

Lange Zeit wurde die Urgöttin dann als dreifaltige Göttin gesehen und verehrt. Die Zahl Drei ist die Zahl des Weiblichen. Im Gegensatz zur Vier, die das Männliche repräsentiert. Alle existierenden Trinitäten gehen zurück auf die Dreifaltige Göttin. Die weibliche Trinität repräsentiert die junge Frau beziehungsweise Jungfrau, die reife Frau beziehungsweise Mutter und die weise Alte. Das gesamte Leben spiegelte sich in diesen drei Qualitäten. Diese Dreiteilung entsprang den drei Phasen der Gebärmutter. Dem Aufbau, der Fülle und dem Abbau des Blutes. (vgl. Pröll 2002: 28f) Für jeden der drei Teile gibt es

Entsprechungen: Der Phase des Aufbaus der Gebärmutterschleimhaut ist das Mädchen beziehungsweise die Jungfrau zugeordnet und auch die Farbe Weiß, sowie der zunehmende Mond und der Frühling. Ab der Menarche ist sie die reife, fruchtbare Frau oder Mutter, der die Fülle des Blutes in der Gebärmutter, die Farbe Rot, der Vollmond und der Sommer entsprechen. Ab den Wechseljahren ist sie die weise, alte Frau, der der Abbau des Blutes, die Farbe Schwarz, der abnehmende Mond und der Spätherbst und Winter entsprechen. „Vor allem aber versinnbildlicht Die Alte jene Macht, die Frauen heute so nötig brauchen und nicht haben: Die Macht, Männer dazu zu zwingen, das zu tun, was zum Wohl der zukünftigen Generation wie der Erde selbst erforderlich ist.“ (Walker 1991: 186) Die Kulte rund um die Göttintriade ermöglichte den Menschen Aspekte des Lebens - wie Geburt und Tod, Wachstum und Zerstörung begreifbar - und ins Leben integrierbar zu machen. Diese dreifaltige Göttin ist der Ursprung der christlichen Dreifaltigkeit. Aus den drei Phasen der Weiblichkeit: junge Frau, fruchtbare Frau und alte Frau wurden im Christentum Vater, Sohn und heiliger Geist. (vgl. Pröll 2002: 28f; Voss 1988: 57ff)

Das Alltagsleben der Menschen im Matriarchat war sehr spirituell geprägt. Es richtete sich nach dem Rhythmus des Mondes beziehungsweise nach dem Zyklus der Frau aus. In der Natur und der Fruchtbarkeit der Frau und der Erde wurde die Große Göttin gesehen und verehrt. Zur Zeit der Blutung der Frau, wenn sie besonders offen und sensibel ist, war die Große Göttin besonders nah. Die Menstruation wurde gefeiert, Offenbarungen der Göttin wurden vernommen, nach ihnen wurde gehandelt. Kultplätze waren Höhlen, Tempel, Steinkreise oder Brunnen. „Die Vorgänge im Körper der Frau waren für die Menschen wesentliche Grundlage ihrer Welterfahrung.“ (Brodil et al. 2006: 17) Das gesamte Leben wurde zyklisch wahrgenommen. Im Gegensatz dazu wird das patriarchal geprägte Leben linear gesehen. (vgl. Brodil et al. 2006: 16ff) Die Menschen des Matriarchats hatten einen starken und konkreten Wiedergeburtsglauben. Die Frauen waren die Wiedergebärerinnen und wurden verehrt, da sie Tod in Leben umwandeln konnten. Denn jedes Clanmitglied wurde nach seinem Tod als neues Clanmitglied wiedergeboren. Kinder waren somit die Wiedergeburten der Ahnen und galten als heilig. In der Natur und im Kosmos wurde der Kreislauf von Leben und Tod erkannt und waren Vorbild für die Menschen. So erkannte

man auch die gleiche Zyklizität von Mond und Menstruation. (vgl. Göttner-Abendroth 2004: 23)

In der Zeit des Matriarchats wurden die Weiblichkeit und die weiblichen Organe verehrt. Gebärmutter, Vulva und Menstruationsblut hatten einen besonderen Stellenwert. Die Gebärmutter wurde oft durch einen Kessel oder einen Brunnen symbolisiert. Auch Höhlen waren Symbol für die Gebärmutter und wurden rot ausgemalt. Die Vulva galt als Tor des Lebens und viele Gebäude oder Kuppelgräber hatten einen dreieckigen Eingang, der rot bemalt war. Gefäße und Figuren wurden ebenfalls rot bemalt. Die rote Farbe war häufig Menstrualblut. Das Blut wurde auch als Heilmittel verwendet. Da das Menstrualblut das einzige Blut ist, welches ohne äußeren Eingriff wie eine Verletzung oder einen Schnitt aus dem Körper rinnt, hatte es eine besondere Bedeutung. Im Gegensatz zum Blut auf Grund von Krankheit oder Verletzung repräsentierte der Menstruationszyklus deshalb auch Gesundheit und Kraft. Das Blut hatte immer etwas Magisches und es war lange Zeit die einzige Erklärung für die Entstehung neuen Lebens im Mutterleib. (vgl. Pröll 2002: 32ff; Walker 1995: 698)

Zu Zeiten des Matriarchats richteten die Menschen ihr Leben nach dem Mondkalender, der aufgrund des Menstruationszyklus entstand, aus. Deshalb berichte ich hier in einem Exkurs zum Thema Mondkalender worum es sich dabei handelt:

Menstruation bedeutet wörtlich übersetzt Mondwechsel. Mens heißt Mond, Monat und Maß. (vgl. Voss 1988: 46) Hier wird der Zusammenhang von Menstruation und Mondzyklus sichtbar. Beide Zyklen haben die gleiche Dauer von ungefähr 28 Tagen.⁵ Dabei wird dem Vollmond der Eisprung und dem Neumond die Blutung zugeordnet. Zu Zeiten des Matriarchats teilten die Menschen das Jahr nach dem Mond- beziehungsweise Menstruationszyklus ein. Der Mondkalender teilt das Jahr in 13 Mondmonate, im Gegensatz zum Sonnenkalender mit 12 Monaten. Der höchste Feiertag ist der Mon(d)tag, im Sonnenkalender ist es der Sonntag geworden. (vgl. Francia 2000: 11) Ein Tag im

⁵Mir ist hier wichtig zu betonen, dass im Gegensatz zur biomedizinischen Meinung nicht nur ein 28-Tage-Zyklus gesund und richtig ist. Jede Frau hat ihren eigenen individuellen Zyklus, in dem sich auch ihre Lebensweise und ihr Wesen widerspiegeln. Die 28 Tage sind ein Richtwert, der in der westlichen Gesellschaft allerdings als normal gilt. (vgl. Blume et al. 1984: 9f) Siehe Kapitel 3.2.2.

Mondkalender dauert von Mittag bis Mittag. Die Nacht hat eine höhere Bedeutung, vor allem die Stunde um Mitternacht. Die dreizehn Mondmonate korrespondieren mit den dreizehn Menstruationszyklen pro Jahr. Im christlichen Zeitalter existierten beide Kalender nebeneinander. Die Kirche benutzte den Sonnenkalender, die Bauern orientierten sich weiterhin am Mondkalender. Im 16. Jahrhundert wurde der Mondkalender schließlich verboten. Heute sind nur noch die 7 Tage der lunaren Woche übrig, die eigentlich nicht in das solare Monatssystem passen. Einzig bei der Angabe der Dauer einer Schwangerschaft spricht man heute noch von 10 Mondmonaten, also 280 Tagen, die ungefähr 9 Monaten entsprechen. Der Mondkalender entstand durch den Menstruationszyklus der Frauen und dessen Korrespondenz mit den Mondphasen. Das gesamte Leben richtete sich nach dem Mondstand aus, so wie es Tiere und Pflanzen nach wie vor tun. Rituale, Feste und Feiern leiteten die jeweils neuen Phasen wie Aufblühen, Wachsen, Reifen und Vergehen, ein. Im Zuge der Verdrängung der Matriarchate wurde der Mondkalender durch den Sonnenkalender ersetzt und die Zahl 13 wurde zur Unglückszahl. Daran erinnert zum Beispiel das Märchen Dornröschen, in dem 13 Feen vorkommen, allerdings nur 12 zur Feier geladen werden, da es nur 12 Gedecke gibt. (vgl. Francia 2000: 11)

2.2. Die Zeit der Götter und der männlichen Vorherrschaft

„Wenn wir schon als kleine Mädchen dazu erzogen würden, uns selbst zu lieben und zu ehren, würde uns dies automatisch zu einer Verehrung der Göttin führen. Aber uns wird erklärt, dass Göttlichkeit oder Gott etwas anderes ist als wir, etwas, das wir neu erleben müssen.“ (Walker 1999: 42)

In diesem Kapitel geht es um die Zeitspanne, die mit dem Erscheinen der ersten männlichen Götter in den Mythen, die die Welt erschufen, beginnt und bis zum heutigen Tag reicht. Die Entstehung und Verbreitung des Patriarchats zog sich über Jahrhunderte. In Summe dauert es bis jetzt allerdings erst die vergleichsweise kurze Zeit von rund 4000 Jahren im Gegensatz zu rund 8000 Jahren hochentwickeltem Matriarchat. (vgl. Göttner-Abendroth 1991: 106)

Über die Gründe, wie es im Großteil der Erde vom Matriarchat zum Patriarchat kam, herrschen unterschiedliche Meinungen in der Wissenschaft. Das Thema ist sehr komplex und Forschung ist schwierig, da diese Umwälzung vor mehreren tausend Jahren stattfand und sich von Region zu Region unterscheidet. Laut Heide Göttner-Abendroth waren die großen Völkerwanderungen auf Grund von massiven Klimaveränderungen 2000 v. Z. die Hauptursache. Es kam zum Beispiel in Innerasien zu starker Versteppung und Verwüstung von einst fruchtbarem Land. Die Menschen mussten abwandern und ihre Not und ihr Kampf ums Überleben brachte sie dazu, reiche matriarchale Städte zu überfallen und die Herrschaft über sie einzunehmen. Diese Not des Menschen bringt ihn, laut Heide Göttner-Abendroth, dazu brutal und hierarchisch zu handeln. Frauen wurden von ihrer Autorität verdrängt, vereinnahmt und in eine monogame Ehe gezwungen. Argumente, die bisher gebracht wurden, wie zum Beispiel, dass der Mann seinen Beitrag am Entstehen menschlichen Lebens zu begreifen begann, kann Heide Göttner-Abendroth widerlegen. Ebenso können die Erfindung des Pfluges oder die größere Bedeutung von Besitz an Land und Vieh und das dadurch steigende Konkurrenz- und Machtdenken nicht die alleinigen Ursachen für solch massive Veränderungen im Leben der Menschen weltweit gewesen sein. (vgl. Göttner-Abendroth 1996: 45ff)

Die Frau und ihre Macht wurden immer mehr von Männern verdrängt. Dies zeigt sich zum Beispiel durch den Vergleich von Mythen aus matriarchaler Zeit und Märchen aus patriarchaler Zeit. In den Mythen wird erkennbar, wodurch die weibliche Kraft genährt wurde. In vielen europäischen Volksmärchen kann man erkennen, wie das Weibliche durch das Männliche dominiert wurde. Diese Märchen wurden bewusst eingesetzt, um Frauen zu vermitteln, dass sie minderwertiger und schwächer seien als der Mann. Nach und nach verloren die weiblichen Organe ihre Besonderheit und wurden zu etwas Abstoßendem und Schmutzigem. So wurde auch die Sexualität zu etwas Sündhaftem. Ein gutes Beispiel ist das Märchen vom ‚tapferen Schneiderlein‘. Das tapfere Schneiderlein sperrt eine Wildsau in eine Kapelle, um dann die Königstochter zu heiraten. Wie schon erwähnt, gilt das Wildschwein als das Tier der Menstruation und der großen Göttin. Im Märchen besiegt also der Mann das wilde Weibliche und bindet es dann an sich. (vgl. Pröll 2002: 64f)

Gabriele Pröll beschreibt, wie im Zuge der Patriarchalisierung Heiligkeit und Magie im Leben der Menschen verloren gingen und der Verstand immer mehr Wert hatte. „Der Glaube an die Große Göttin und die dazugehörigen kultischen Handlungen verloren an Bedeutung und damit auch die matrilineare Vormachtstellung sowie der spirituell geprägte und mit rituellen Handlungen durchzogene Alltag.“ (Pröll 2002: 63) Verstand, logisches Denken, Wissenschaft und Kultur wurden dem Mann zugeordnet. Es kam zu einer Spaltung in Kultur und Natur: Männlich und Weiblich. Auch die Dichotomie Gut und Böse entstand erst in jener Zeit. Das Wissen um die Kraft der Menstruation ist dabei immer mehr verloren gegangen. Heute ist kaum mehr was übrig davon. Im Gegenteil, es hat sich eher umgekehrt. Frauen scheinen auf Grund der Menstruation Kraft zu verlieren und so auch Macht. (vgl. Pröll 2002: 63ff; Walker 1991: 76)

2.2.1. Der Einfluss der Männer

Laut dem Psychologen Reinhold Bergler gibt es seit der europäischen Antike, nur zwei Gründe für den Vorgang der Menstruation: Krankheit und Sünde. Eine natürliche Erklärung gibt es nicht. „Die Erklärung des Ursprungs der Menarche sind in der Kulturgeschichte zunächst einmal zwischen Sündenfall und Krankheit angesiedelt. Die Natürlichkeit des Vorganges scheidet bei dem vorhandenen Nichtwissen praktisch als Erklärung aus: Die Menstruation wird zum Ausnahmezustand der Frau, der ihr Verhalten schlagartig verändert und der parallel geht mit einem sozialen Attraktivitätsverlust.“ (Bergler 1984: 19) Auf diese Art und Weise erleben die meisten Frauen die Menstruation auch heute noch, denn „Über die Rückwirkungen dieses Tatbestandes auf die davon Betroffenen macht man sich eigentlich erst in neuerer Zeit Gedanken; gemeint sind Fragen des Selbstwertgefühls und der Selbstbejahung der Frau.“ (Bergler 1984: 19)

Wie Menstruation von etwas Positivem zu etwas Krankhaftem und Negativem wurde gibt Jutta Voss in ihrem Buch in kurzer, kompakter Form wieder. Zahlreiche bekannte Männer der Wissenschaft – Frauen finden in der Wissenschaft erst seit ca. 200 Jahren Gehör – sahen die Menstruation als etwas Schädliches, Gefährliches und Krankhaftes. Sie wurde vom Mann gefürchtet und musste deshalb von ihm reguliert werden. (vgl.

Voss 1988: 35) Dies geschah durch Ausgrenzung, Töten, Operationen oder medizinische Behandlungen der Frauen. Bis heute haben sich Diskriminierung und Reglementierung durch Hormongaben aufrechterhalten. Die Frau wurde auf Grund ihrer monatlichen Blutung seit Beginn der Patriarchalisierung als dem Mann untergeordnet und schwächer gesehen. Erste festgehaltene Aussagen aus der Antike, durch die versucht wurde, die Menstruation zu erklären, gibt es von Aristoteles, Hippokrates oder Pythagoras. Viele Aussagen stellen die Frau als krankhaft dar und beschreiben Schäden, die durch menstruierende Frauen geschehen können. Plinius (n. Z.) begründete die Theorie, dass das Menstruationsblut giftig sei. (vgl. Voss 1988: 36) Jene Personen die gegenteilig zur verbreiteten Meinung gedacht haben, nämlich dass die Menstruation nicht krankhaft sei, waren in der Minderheit. So zum Beispiel der römische Gynäkologe Soranus und der Arzt Galen im 2. Jhdt., die die Menstruation als Heilmittel der Natur für die Frau sahen. (vgl. Püschel 1988: 19) Schließlich starben während des Mittelalters viele Frauen, die als Hexen bezeichnet wurden. Die Menstruation wurde als Grund für Kriminalität und Geisteskrankheit und als Gift und Gefahr für die Umwelt gesehen. (vgl. Mörstedt 1997: 135) Durch die Hexenverbrennung wurde ein riesiges weibliches Wissen vernichtet. Heilerinnen wurden als Hexen bezeichnet. Denn die menstruierende Frau symbolisierte Wandlung und hatte magische Kräfte. All dem lag laut Jutta Voss die Angst der Männer vor der Macht der Frau zugrunde. Die Naturwissenschaften und die Medizin wurden zur Männerdomäne. Der Frauenkörper wurde zum wissenschaftlichen Objekt. Männer wie Avicenna, Thomas von Aquin und Albertus Magnus unterstützten diese Geschehnisse durch ihre abfälligen Aussagen in Bezug zum weiblichen Körper. Diese Abwertungen zogen sich durch die Jahrhunderte. So ließ zum Beispiel auch Sigmund Freud die Frau als Mangelwesen schlecht dastehen. (vgl. Voss 1988: 36ff)

Schon 1920 meinte der Arzt Béla Schick das Menstruationsgift Menotoxin entdeckt zu haben, welches die Idee der Unreinheit wissenschaftlich belegen sollte. Diese Theorie wurde schließlich erst 1958 widerlegt. (vgl. Ausserer 2003: 46) Die Idee der Unreinheit ist allerdings aufrecht geblieben. Erst im Zuge der zweiten Frauenbewegung in den 1960er und 1970er Jahren begannen Frauen zu hinterfragen, was von männlicher Seite über die

Menstruation verbreitet wurde. Die Frauen begannen sich zu wehren, die Herrschaftsverhältnisse wurden in Frage gestellt und Menstruationsschmerzen wurden erstmals in Zusammenhang mit der Unterdrückung der Frau beziehungsweise mit Konflikten in ihrem „weiblichen Lebenszusammenhang“ gesehen. (vgl. Hering et al. 1991: 137ff)

2.2.2. Der Einfluss des Christentums⁶

„Aus den frühpatriarchalen Haltungen entstanden die patriarchalen Großreligionen wie Hinduismus, Buddhismus, Judentum, Christentum, Islam, die mit diesen Ideologemen und der Moral von Gut und Böse fortfahren.“ (Göttner-Abendroth 1991: 113)

Lange Zeit waren die Fähigkeiten des Heilens, der Magie, der Fruchtbarkeit, die Aspekte Geburt und Tod, das Halten von Zeremonien und das Verfassen von heiligen Schriften und Prophezeiungen Domänen der Frau. Im Laufe der Zeit entstanden im Zuge der patriarchalen Eroberung Gesetze, die der Frau ihren Besitz und ihre Fähigkeiten absprachen und zu männlichen Vorrechten erhoben. Proteste und Verweigerungen von Seiten der Frauen wurden mit Gewalt beseitigt. Denn, so Barbara Walker, Jagen und Töten waren von Anbeginn die Domänen der Männer. Darin sahen sie ihre Macht, ihr Mittel zur Macht. Im Zuge der Christianisierung wurde der natürliche Kreislauf von Geburt und Tod abgelöst durch das ewige Leben unter der Herrschaft des einzigen Gottes. (vgl. Walker 1991: 53, 60f)

Durch das Christentum wurde das heilige Menstrualblut zum Blut Christi, die Gebärmutter zum Kelch Gottes und all die weiblichen Göttinnen in der Jungfrau Maria vereint. Alles, was mit Menstruation, Sexualität und den weiblichen Geschlechtsorganen zu tun hatte, war nun schmutzig und sündig, verkörpert durch Maria Magdalena. Der Mensch wurde nicht mehr durch die große Göttin geboren. Eva entstand aus einer Rippe Adams. Sie und ihr weiblicher Körper waren auch Schuld an der Vertreibung aus dem Paradies. Sexualität und weibliche Lust wurden als sündig erklärt, Geschlechtsverkehr

⁶Da die mitteleuropäische Gesellschaft vorwiegend vom Christentum geprägt wurde, gehe ich im Folgenden nur auf die Auswirkungen der christlichen Lehren ein. Andere religiöse Einflüsse in Bezug auf den Umgang mit Frauen und weiblichen Körpervorgängen lasse ich unberücksichtigt.

sollte nur noch der Kinderzeugung dienen. „Das führte für die Frau zu einer Situation, in der sie jegliche Selbstbestimmung über sich verlor und in der patriarchalen Institution ‚Ehe und Mutterschaft‘ zur Gebärmaschine degradiert wurde.“ (Göttner-Abendroth 1991: 114) Menstruierenden Frauen war es verboten in die Kirche zu gehen. Im Mittelalter wurde der Mythos der ‚Vagina dentata‘ wiederbelebt. Die Vagina bekam Zähne, die den Penis verschlingen und den Mann kastrieren konnte. (vgl. Walker 1997: 442)

All diese Ablehnung und Diskriminierung gipfelte schließlich in der Hexenverbrennung. Nicht nur Frauen auf Grund ihrer Menstruation und ihres Heilwissens, sondern all jene Menschen, die nicht in das christliche Bild passten, wurden getötet. Das große weibliche Wissen, das dabei vernichtet wurde, versuchen sich seit dem Frauen wieder anzueignen. (vgl. Pröll 2002: 67f)

Diese über Jahrhunderte anhaltende Degradierung der Menstruation, die immer noch kein Ende gefunden hat, ist für Frauen erniedrigend und krankmachend. Jutta Voss schreibt über das prämenstruelle Syndrom, eine der häufigsten Erkrankungen in Zusammenhang mit der Menstruation: „Sie [die Erkrankung; Anm. d. Verf.] ist historisch anerzogen, psychisch von Frauen internalisiert und ‚gelernt‘ und ist daher eine soziale Antwort auf das Patriarchat. Aus der Verinnerlichung der Vorurteile erfolgt die Selbstdiskriminierung.“ (Voss 1988: 31) Nur durch Auseinandersetzung mit der Geschichte der Diskriminierung der Frauen und mit sich selber, durch ein Bewusstmachen der verinnerlichten Unterordnung, kann eine Veränderung herbeigeführt werden. Eine Veränderung in der Gesellschaft und eine Veränderung in jedem einzelnen Menstruationserleben.

Im nächsten Kapitel soll es nun um den Umgang mit der Menstruation heute in der westlichen Gesellschaft gehen und um mögliche Veränderungen in Bezug auf die Tabuisierung der Menstruation.

3. Umgang mit dem Thema Menstruation heute

In diesem Kapitel möchte ich der Frage nachgehen, wie heute mit dem Thema Menstruation in der westlichen Welt umgegangen wird. Der Umgang mit dem eigenen Körper geschieht immer im Spiegel der Gesellschaft, in der er sich befindet. Es gibt also keinen ‚natürlichen‘ Umgang, keine ‚natürliche‘ Betrachtung des Körpers, losgelöst von sozialen Einflüssen und Wertungen. So ist auch der Umgang mit der Menstruation im Abbild der Gesellschaft zu sehen. (vgl. Zinn-Thomas 1997: 1) Zuerst möchte ich auf das Thema ‚Menstruation und Tabu‘ eingehen, um danach jene zwei Bereiche anzuschauen, in denen Menstruation scheinbar kein Tabu darstellt, in der Werbung und in der Medizin. Zuletzt stelle ich das Projekt der Menstruationshütte vor, eine Initiative, um das Thema Menstruation zu enttabuisieren.

3.1. Menstruation und Tabu

Erstens ist das Thema Menstruation in vielen Teilen der Welt ein Tabu. Zweitens führt die Tatsache der Menstruation zu Regeln und Verboten für Frauen und für Männer, den Menstruationstabus. Warum die Menstruation ein Tabu ist und welche Auswirkungen das hat, möchte ich im ersten Unterkapitel erläutern. Im zweiten Unterkapitel berichte ich über Menstruationstabus und wie diese interpretiert werden können. Das dritte Unterkapitel handelt vom Nutzen und Sinn des Tabus und welche Aspekte jedoch auch verändert werden könnten.

3.1.1. Die Tabuisierung der Menstruation

Das Thema Menstruation ist nicht nur in der westlichen Gesellschaft, sondern weltweit ein Tabu. Man kann den Umgang mit einem Tabu jedoch unterschiedlich auslegen. Tabu hat zwei, sich scheinbar widersprechende, Bedeutungen. Aus dem Polynesischen kommend, bedeutet ‚Tabu‘ sowohl heilig und geschützt als auch unrein und verboten. Ein Tabu will etwas als ‚außerordentlich‘ kennzeichnen. Durch Ausgrenzung wird ein gesellschaftlicher Aspekt einerseits hervorgehoben, aber auch in eine Form gebracht, wo er für die Gesellschaft verwendbar ist. (vgl. Schmidt 2000: 254f)

Eine Sache, die in Polynesien als Tabu bezeichnet wird, besitzt ‚Mana‘. Etwas, das Mana hat, hat göttliche Kraft. Diese göttliche Kraft kann schützend wirken, aber auch schädlich oder tödlich sein. Wenn etwas heilig oder unberührbar ist, dann heißt das auch, dass es für gewöhnliche Menschen gefährlich sein kann. Deswegen tritt dieses scheinbare Gegensatzpaar von heilig und gefährlich im Tabu auf. Um sich vor den Gefahren des Mana zu schützen, wird die Sache zum Tabu. Auch auf die Menstruation trifft zu, sie sowohl als heilig und auch als unrein zu bezeichnen. In der westlichen Kultur hat sich die Gewichtung allerdings eher in Richtung des Negativen, des Unreinen verlagert. (vgl. Mörstedt 1997: 123f) „Aus Ehr-Furcht ist Ab-Scheu geworden.“ (Mörstedt 1997: 131) Der Sinn und Grund des Tabus wurde mit der Zeit vergessen, nur das Tabu an sich ist übrig geblieben.

Denn wie in Kapitel 2 beschrieben, wurde nach Meinung einiger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler das Menstrualblut lange Zeit als heilig gesehen. Es war der Ursprung allen Lebens. (vgl. Mörstedt 1997: 128ff)

Abgesehen davon, dass die Menstruation ein Tabu ist, da sie etwas Mystisches, Magisches oder Gefährliches ausstrahlt (vgl. Mörstedt 1997: 132) gibt es in der westlichen Kultur einen weiteren Grund, der das Tabu aufrechterhält. Menstruation steht in Zusammenhang mit den Geschlechtsorganen, die an sich schon ein Tabu sind. Deswegen ist unter anderem Menstruation auch ein Tabuthema, das in jedem Gespräch eher Scham oder Befangenheit auslöst, als freudiges darauf Eingehen. So werden in der westlichen Kultur auch jegliche Körperrausscheidungen als ekelig empfunden. (vgl. Bergler 1984: 27)

Das Tabu rund um die Menstruation beruht auf der kulturellen Vorgabe, dass das Menstruationsblut nicht sichtbar sein darf. In der Werbung wird mit einer blauen, besonders hygienischen Flüssigkeit gearbeitet. Dieses unausgesprochene Verbot erzeugt einen Widerspruch in jungen Frauen, die zum ersten Mal die Regel bekommen. Einerseits freuen sie sich vielleicht, nun zum Kreis der Frauen zu gehören, endlich dazu zu gehören. Andererseits müssen sie aber das Zeichen dafür, nämlich das Blut, verstecken. Dieses Tabu ist so tief in der Frau verwurzelt, dass es unvorstellbar erscheint, jemandem das Blut zu zeigen oder es sehr unangenehm wäre, wenn es jemand sehen würde. Der Gedanke, jemand könnte das Blut sehen, einen Fleck davon, und so auch wissen, dass man die Menstruation gerade hat, ist mit Angst besetzt. (vgl. Mörstedt 1997: 131)

Das Tabu geht sogar so weit, dass in der Öffentlichkeit die Menstruationsthematik tabuisiert ist. Im Gegensatz dazu ist in anderen Kulturen zwar die Menstruation tabu, der Diskurs über sie auf Grund der bestehenden und dringend einzuhaltenden Menstruationstabus jedoch nicht. Dies bedeutet auch, „(...) dass in vielen Kulturen das Menstruationstabus in zahlreichen Ritualen zum Ausdruck kommt, während in unserer eigenen Kultur das Menstruationsthema bis in die jüngste Vergangenheit nahezu vollständig in Schweigen gehüllt war und damit nicht nur die Menstruation selbst, sondern auch deren kulturelle Interpretation tabuisiert wurde.“ (Winterer 1992: 9)

Diese Sprachlosigkeit bezüglich der Menstruation führt dazu, dass sie nicht beim Namen genannt wird. Um über sie zu reden, werden Ausdrücke wie ‚die Tage‘, ‚meine Tage‘, ‚Periode‘, ‚Unwohlsein‘ oder ‚Regel‘ benutzt. Heute ist es nicht mehr nur die Angst vor dem Blut, die das Tabu begründet, sondern eher die nicht Vereinbarkeit von Menstruation und Funktionieren in der Industrie- und Leistungsgesellschaft. Also gilt es die Menstruation zu ignorieren und zu verstecken, um sich anzupassen an unsere gesellschaftlichen Arbeitserwartungen. (vgl. Zinn-Thomas 1997: 23) Reinhold Bergler meint, dass der Sprachgebrauch im Alltag die Wahrnehmung des Menschen mitbestimmt. Deswegen ist für eine Änderung der gesellschaftlichen Einstellung auch eine Veränderung in der Sprache notwendig. (vgl. Bergler 1984: 13)

3.1.2. Menstruationstabus

Weltweit gibt es Menstruationstabus für Frauen und ihre Angehörigen. Lange Zeit lag der Forschungsschwerpunkt der Kultur- und Sozialanthropologie, wenn es um Menstruation ging, bei diesen Menstruationstabus. Es gibt viele Bücher und Forschungen dazu. Der Begriff Menstruationstabus wurde Ende des 19. Jahrhunderts vom Anthropologen Sir James G. Frazer gegründet. Frazer verglich und systematisierte in seinem Werk ‚The Golden Bough‘ weltweite Riten und Vorstellungen zur Menstruation. (vgl. Hug 1984: 166)

Ich gebe nun einen kurzen Einblick worum es sich bei Menstruationstabus handelt. Menstruationstabus bedeutet, dass Frauen während der Menstruation gewisse Dinge nicht tun dürfen. Betroffen sind Tätigkeiten wie Ernten, Säen, Kochen, gewisse Speisen essen, Geschlechtsverkehr haben oder bestimmte Dinge nicht berühren oder anschauen, zum Beispiel auch oft keine Männer.⁷ Diese Ge- und Verbote sind von Kultur zu Kultur unterschiedlich und werden stark von der jeweiligen Religion beeinflusst, ähneln sich aber in ihrer Gesamtheit. Der Umgang mit der menstruierenden Frau in der jeweiligen Gesellschaft spiegelt dabei ihre soziale Stellung wider. (vgl. Brodil et al. 2006: 8ff)

Im Zuge der Patriarchalisierung wurden Menstruationstabus sicher zum Teil dafür verwendet, Frauen auszugrenzen und zu diskriminieren. Bis heute sind diese Regeln in vielen Teilen der Erde aufrecht. Doch es kann auch genau anders herum sein. Denn nur, weil in der westlichen Gesellschaft Menstruation eher als ekelig und schmutzig gesehen wird, sollte man diese Idee nicht sofort auf andere Kulturen zu übertragen. Teilweise existieren Menstruationstabus, da menstruierende Frauen als unrein gesehen werden. Allerdings könnte man auch folgende Sichtweise heranziehen: Die menstruierende Frau wird als heilig betrachtet und soll oder darf deswegen gewisse Arbeiten nicht verrichten. Die Tabus lassen dann einen Schutzraum für die Frau entstehen. Einen Raum, in den sie sich zurückziehen kann, abseits von Arbeit und Männern. Die Tabus wurden vielleicht von den Frauen selbst geschaffen. (vgl. Mörstedt 1997: 127)

⁷Eine Aufzählung von Menstruationstabus weltweit ist bei Erich Püschel ‚Die Menstruation und ihre Tabus‘, Stuttgart 1988 oder kompakter in Celeste Mörstedts Artikel ‚Unberührbares Blut – Tabu Menstruation‘, Bonn 1997, nachzulesen

In der Literatur sind die meisten der Tabus und Regeln negativ ausgelegt. Sie werden dargestellt als von außen beziehungsweise den Männern geschaffen und kontrolliert und sollen dem Schutz der Gemeinschaft, der Tiere und Pflanzen dienen. Die Beschreibungen sind immer so formuliert, dass die Frau eine Gefahr für ihr Umfeld ist und Schaden anrichtet, wenn sie sich nicht an die Regeln hält. Diese Interpretation beruht aber größtenteils auf einer etischen Sichtweise, das heißt von außen interpretiert. Im Gegensatz dazu würde eine emische Sichtweise versuchen zu verstehen, wie die Betroffenen selber die Lage bewerten. (vgl. Mörstedt 1997: 140ff)

Laut der Ethnologin Judith Schlehe kommt der Brauch, dass Frauen während der Menstruation gewisse Dinge nicht berühren oder essen und sich zurückziehen oder absondern, in frauenzentrierten Gesellschaften doppelt so oft vor als in nicht frauenzentrierten Gesellschaften. (vgl. Schlehe 1987: 134) Diese Bräuche müssen also von den Frauen selbst erschaffen worden sein und einen Nutzen für sie gehabt haben. Erst die männliche Sichtweise und Interpretation hat diese Regel ins Frauenfeindliche umgekehrt. In vielen Gesellschaften in Asien, Amerika und Afrika existieren zum Beispiel Menstruationshütten oder -zelte, in die sich die menstruierenden Frauen zurückziehen. Diese Hütten und Zelte stehen außerhalb der Dörfer. Der Rückzug in eine eigene Menstruationshütte gibt den Frauen die Möglichkeit in einen anderen Bewusstseinszustand zu kommen und sich so mit sich selbst und dem Göttlichen zu verbinden. In dieser Zeit sammeln sie Kraft und Wissen, welches schließlich der ganzen Gemeinschaft zu Gute kommt. Es ist somit auch eine Frage der Sichtweise in der Wissenschaft, ob sich die Frauen zurückziehen oder ob sie ausgeschlossen werden. (vgl. Pröll 2002: 44f)

In der westlichen Kultur glaubt man nun fälschlicherweise, dass keine Ausgrenzung von menstruierenden Mädchen und Frauen mehr stattfindet, wie es aus anderen Kulturen teilweise bekannt ist. Mädchen werden zwar nicht körperlich ausgegrenzt, doch ein wesentlicher Aspekt, nämlich ihre Weiblichkeit, ihre Menstruation, wird ausgegrenzt, tabuisiert, darf nicht sichtbar sein. Ruth Waldeck bezeichnet diese Tatsache auch als „Ritual der Isolation“. (vgl. Waldeck 1988: 342) Allerdings führt nicht die Familie oder die Gesellschaft die Isolation durch, indem die Mädchen abgesondert werden, sondern

die Mädchen selbst führen die Isolation an sich selbst durch, da sie ihr Blut vor der Öffentlichkeit verbergen. Dieses unausgesprochene Gebot hat jede Frau verinnerlicht. (vgl. Jakoubi 2004: 23) Auch Angelika Blume und Sabine Schneider betonen, dass einerseits die Angst vor Unreinheit und andererseits, weil die Menstruation als der Schwachpunkt der Frau gesehen wird, die Menstruation möglichst versteckt wird. Heute ist das Verbergen des Blutes besonders gut durch das Verwenden von Tampons möglich. „Früher wurde sie wegen ihrer Menstruation aus dem öffentlichen Leben ausgesperrt, heute sperrt sie selbst die Menstruation aus ihrem Leben aus.“ (Blume et al. 1984: 43) Paula Weidegger spricht von einer „mental menstrual hut“, wenn die Menstruation wie in der westlichen Gesellschaft voller Scham versteckt und verheimlicht wird und die Frau sich von sich distanziert und sich selbst verleugnet. Die Frau baut sich eine mentale Schutzhülle um ihren Körper. (vgl. Schlehe 1987: 232) Im Gegensatz dazu kann eine junge Frau einer Gesellschaft wo Initiationsrituale⁸ stattfinden, die Bedeutung der Menstruation und ihres Frau-Seins durch diese Rituale und Regeln integrieren. „Für eine Frau heißt das, daß den Vorgängen ihres Körpers Aufmerksamkeit und Wichtigkeit zukommt, was besonders durch Ritualisierung und Verhaltensreglementierung unterstrichen wird. Den inneren Veränderungen wird eine sichtbare Form verliehen, wenn die Menstruation in ein System von sozialen Bezügen und symbolischen Deutungen integriert ist und wenn sie von Riten umgeben wird, die die weibliche Körpererfahrung betonen.“ (Schlehe 1987: 231) Denn wie im empirischen Teil dieser Arbeit zu lesen sein wird, steht für Frauen die Menstruation für Weiblichkeit und ist ein Zeichen des Frau-Seins und des sich als Frau Fühlens.

3.1.3. Das Tabu aufheben?

Es stellt sich nun die Frage, ob es sinnvoll und hilfreich wäre, das Tabu rund um die Menstruation aufzuheben, das Thema Menstruation zu enttabuisieren. Dies sollte zu einer Befreiung der Frau und ihrem Umgang mit der Menstruation führen. Doch ein Tabu hat auch immer die Funktion zu schützen. Es macht deshalb nicht unbedingt Sinn, ein Tabu mit Gewalt und unsensibel zu brechen. Es gilt zu überlegen, wie diese Schutzfunktion

⁸Mehr zu Initiationsritualen im Werk von Caroline Ausserer ‚Menstruation und weibliche Initiationsriten‘, Frankfurt/Main 2003.

aufrechterhalten werden kann, während das zu Schützende enttabuisiert wird.

Welche Aspekte des Tabus sollen aufrechterhalten bleiben? Es ist wichtig, dass die Menstruation ihre Magie behält, dass das Wissen um sie und ihre Potentiale den Frauen erhalten bleibt. Dass die Menstruation etwas Weibliches bleibt, worüber die Frauen die Macht haben. Menstruation kann ihre Tabuisierung aber im Kreise der Frauen ablegen. Eine Enttabuisierung hätte den Nutzen, dass sich Frauen austauschen und gegenseitig unterstützen können. (vgl. Brodil et al. 2006: 30) „Das Wiederauffüllen mit sinnstiftenden Inhalten, die Annäherung an das Tabuisierte trägt zu einem friedlicheren Verhältnis zwischen Männern und Frauen bei und unterstützt Frauen darin, ein positives Bild von sich und ihrem Geschlecht zu entwickeln.“ (Mörstedt 1997: 147) Die Autorin meint, dass im Laufe der Zeit das Wissen um den eigentlichen Grund eines Tabus, die Sinnzusammenhänge verloren gegangen sind. Übriggeblieben ist eine Angst und ein Neid auf Frauen und ihre Macht die sie besitzen, da sie Gebären. Es wäre gut für ein friedliches Miteinander von Frauen und Männern und für die weibliche Identität, wenn die Tabus überdacht und mit positiven, Sinn machenden Begründungen belegt werden würden. (vgl. Mörstedt 1997: 147)

3.2. Wo Menstruation scheinbar kein Tabu ist

In diesem Kapitel möchte ich zwei Bereiche beleuchten, in denen Menstruation in der westlichen Kultur scheinbar kein Tabu darstellt, die Werbung und die Medizin. Die Werbeindustrie lässt keinen Bereich aus, so auch nicht die Vermarktung von Hygieneprodukten und Medikamenten gegen Menstruationsbeschwerden. Sie muss also die Menstruation trotz Tabu irgendwie thematisieren. In welcher Weise wird im ersten Unterkapitel erläutert. Genauso wie die Werbung macht auch die Medizin ein gutes Geschäft mit der Menstruation. Im zweiten Unterkapitel geht es um die Medikalisierung der Menstruation und des weiblichen Zyklus durch die Biomedizin.

3.2.1. Die Menstruation in der Werbung

Die Werbung ist der einzige Bereich, wo das Thema Menstruation in der Öffentlichkeit thematisiert wird. Oder zumindest so tut als ob. Es wird nämlich nur ein kleiner Aspekt, die Hygiene und die Erwartung, sich wie an jedem anderen Tag zu fühlen, wie in der Werbung für O.B., gezeigt. Das Wort Menstruation oder andere Bezeichnungen werden allerdings nicht genannt. Dabei ist das Blut auch nicht rot, sondern hygienisch blau. (vgl. Minker 1996: 26)

In der Binden- und Tamponwerbung geht es meist um das Gefühl der Sauberkeit. Die Werbung baut auf der kulturellen Idee auf, das Blut sei schmutzig und grauslich. Die höchsten Ziele für die Frau im Rahmen der Menstruation sind Sicherheit und Reinheit. Denn ein Blutfleck auf der Hose ist eine genauso schreckliche Vorstellung wie die Angst zu stinken. Allein die Abzeichnung der Binde unter der Hose löst Scham aus. Neben den Hauptprodukten wie Binden und Tampons gibt es unzählige weitere Produkte, die der Reinlichkeit und Geruchlosigkeit dienen sollen wie Intimsprays, Waschlotionen und dergleichen. (vgl. Corazza et al. 1987: 159) Die Werbung, die sagt, dass man sich sicher fühlt wie an jedem anderen Tag, sagt somit gleichzeitig, die Frau soll und muss sich fühlen und funktionieren wie an jedem anderen Tag. Frauen müssen jeden Monat einen Teil ihres Frau-Seins verstecken. Es ist nicht normal, sich anders zu verhalten während der Regel, beziehungsweise sogar ein anderes Verhalten mit der Regel zu begründen. (vgl. Mörstedt 1997: 138)

So spiegelt die Werbung die Erwartungen der Gesellschaft an die Frau wider. Im Laufe der Zeit veränderte sich deswegen das Bild der menstruierenden Frau in der Werbung, je nachdem was von einer Frau erwartet wurde. Judith Schlehe beschreibt, wie sich dieses Frauenbild im Laufe des 20. Jahrhunderts verändert hat. Zuerst war es die Frau in der Kriegsindustrie und schließlich im Haushalt, die trotz Menstruation fleißig und verantwortungsvoll arbeitete. In den 50er und 60er Jahren arbeitete die Werbung mit der Frau, die immer wunderschön ist. In den 70er Jahren wurde die immer sportliche Frau gezeigt, die keine Beeinflussung der Menstruation erlebte. In den 80er Jahren erschien die Frau im Berufsleben. Gleichzeitig wurde aber die Natürlichkeit der Menstruation zum

Thema, die auch die 90er Jahre prägte. Dies hat einerseits mit der Frauenbewegung zu tun, andererseits wird die Frau dezent auf ihre Reproduktionsaufgabe hingewiesen, der sie trotz Beruf nachzukommen hat. (vgl. Schlehe 1987: 39f)

Alternativen zu den von der Werbung angepriesenen Wegwerfprodukten gibt es allerdings heute immer mehr. Waschbare Stoffbinden, Mooncups oder Menstruationsschwämme. Sogar ein neuer Trend der ‚freien Menstruation‘ zieht langsam ein. Die, zum Beispiel von den Tuareg übernommene Methode, das Blut durch Muskelkontraktion aufzustauen und gezielt an passenden Orten (in der westlichen Gesellschaft die Toilette) abzugeben, wird in dem relativ neuen Buch ‚Regelschmerz ade!‘ als Alternative zur Verwendung von Hygieneprodukten angepriesen. (vgl. Francia 2004: 36; Oblasser 2011: 6)

3.2.2. Die Menstruation in der Medizin

Im Laufe der Patriarchalisierung wurde der ganzheitliche, weibliche Zyklus von der Medizin in zwei Teile geteilt. Ein Aspekt ist die Zeit des Eisprungs, die positiv besetzt ist und der andere Aspekt ist die Zeit der Blutung, die negativ besetzt ist. Diese Bewertung zeigt sich zum Beispiel dadurch, dass in der Medizin der weibliche Zyklus nur an Hand der unterschiedlichen vier Phasen der Eierstöcke und des Eies beschrieben wird, nicht an Hand der drei Phasen der Gebärmutter. Aus einer Dreiteilung wurde eine Vierteilung. Das Ei hat die ausschlaggebende Bedeutung bekommen. (vgl. Pröll 2002: 67f)

Der erste Besuch beim Frauenarzt, meist nach der ersten Blutung, ist in der westlichen Gesellschaft so etwas wie ein Initiationsritual geworden. Die junge Frau wird mittels der Medizin passend gemacht für die Funktionsweisen der Gesellschaft. Zur Verhütung und gegen Beschwerden erhält sie Hormone oder Medikamente. Damit ist der Weg geebnet. (vgl. Brodil et al. 2006: 6)

Die Menstruation spielt in der Medizin aber vor allem dann eine Rolle, wenn sie nicht der Norm entspricht oder wenn sie Beschwerden verursacht. Bei Beschwerden handelt es sich entweder um das längere Ausbleiben der Menstruation, die Amenorrhoe, um Beschwerden vor Auftreten der Menstruation, das Prämenstruelle Syndrom oder um Beschwerden während der Menstruation, die Dysmenorrhoe. (vgl. Beyer 1983: 194) Alle

drei ‚Störungen‘ werden meist hormonell behandelt. Die Norm bedeutet ein Zyklus von 28 Tagen. Dieser Wert ist jedoch als reiner Mittelwert zu verstehen. Dadurch, dass in der Medizin aber immer von diesem Zyklus ausgegangen wird, gilt mittlerweile jede Abweichung als abnormal und eventuell sogar als zu behandeln. Und die Medizin hat so einen starken Einfluss, dass viele Frauen sich nur dann gesund fühlen, wenn sie diesen 28-Tage-Zyklus haben. (vgl. Blume et al. 1984: 47f)

Ein weiterer Bereich der modernen Biomedizin ist die Reproduktion. Dann geht es entweder um Verhütung oder um (künstliche) Befruchtung. Ärzte und Ärztinnen beherrschen somit den weiblichen Zyklus mittels Worten, Hormonen und operativen Eingriffen. Sie haben Macht über den weiblichen Körper und die Menstruation. (vgl. Voss 1988: 29f)

Das geht so weit, dass manche Medizinerinnen und Mediziner der Meinung sind, es sei das Beste für Frauen gar keine Menstruation zu haben und diese abzuschaffen. So der brasilianische Gynäkologe Elsimar Coutinho, der sich dafür einsetzt, dass Frauen durch hormonelle Behandlungen keine Menstruation mehr haben müssen. Er ist Autor des Buches ‚Is Menstruation Obsolete?‘. Seiner Meinung nach würde die Menstruation der Frau nur Leiden wie Übelkeit, Schmerzen und Leistungstiefs bescheren. Jede Frau solle die Möglichkeit haben frei von diesen Leiden leben zu können. (vgl. Coutinho 1999 zit. nach Profil 2000: 101) Dies führt dazu, dass die Frau dem Mann möglichst gleich gemacht wird, was allerdings nicht die Voraussetzung für eine Gleichberechtigung sein kann.

Heute nimmt auch die künstliche Befruchtung in gewissen Ländern einen großen Teil und Stellenwert in der medizinischen Forschung und Wirtschaft ein. Im Gegensatz dazu gibt es in anderen Teilen der Welt Kampagnen und Methoden der Bevölkerungsregulierung durch gezielte Abtreibungen und Sterilisationen. Auch so greift die Medizin in den weiblichen Reproduktionsprozess immer mehr ein.

3.3. „Die Menstruationshütte“ – Ein Beispiel für einen positiven Umgang mit der Menstruation

In diesem Kapitel möchte ich das Projekt ‚Die Menstruationshütte‘ erwähnen, dessen Initiatorinnen es sich zum Ziel gemacht haben, das Thema Menstruation im positiven Sinne wieder mehr in die Öffentlichkeit zu bringen und das Tabu im zuvor erwähnten Sinne aufzuheben. Dabei handelt es sich um ein Tipi, wie es in Nordamerika den Ureinwohnern als Behausung diente. Im Jahr 2005 erstmalig in Villach aufgestellt, steht dieses Menstruationszelt seitdem jährlich rund um den internationalen Frauentag am 8. März in Wien. Es kann auch für Veranstaltungen gebucht werden. Die vier Frauen, die dieses Projekt ohne Förderungen der Stadt betreiben, wollen, dass Menstruation ein frauenpolitisches Thema wird und dass sich der Umgang mit dem Thema Menstruation von einer negativen Sichtweise in eine positive wandelt. Dafür gibt es Angebote für junge Mädchen und Frauen, auch nach den Wechseljahren, sich mit sich und ihrem Frau-Sein auseinander zu setzen. Durch das Menstruationszelt wird die Möglichkeit zum Austausch geboten und Workshops dienen der Selbsterfahrung und des sich Informierens. Frauen können so ihrer zyklischen Natur und ihrem Potential näher kommen. (vgl. URL 2)

Im März des Jahres 2011 habe ich dort an einem Nachmittag eine teilnehmende Beobachtung durchgeführt. Die teilnehmende Beobachtung erlaubt es der Forscherin in eine Subkultur einzutauchen, die nicht leicht zugänglich ist. Es ist „die strukturierte oder wenig strukturierte Beobachtung, die über einen sehr kurzen oder sehr langen Zeitraum erfolgen kann und die mit unterschiedlichen Graden und Arten der Teilnahme des Forschers verbunden sein kann.“ (Lamnek 2010: 499)

Ich hielt mich in den Räumen, wo auch das Tipi aufgestellt war, ungefähr zwei Stunden auf. Der Eintritt war nur Frauen erlaubt und kostete 10 bis 20 Euro. Das Tipi stand in einem Teil eines großen Raumes, weiters gab es eine Ausstellung einer Künstlerin zum Thema Göttinnen, einen Büchertisch und einen Bereich zum Tee trinken. Das Tipi war im Inneren mit Fellen, roten Stoffen und Pölstern ausgelegt, in der Mitte brannten Kerzen in einer Wasserschale. Rund um die Schale standen verschiedene Frauenfiguren. Als ich dort war, waren wenige Frauen anwesend, da auch gerade kein Workshop angeboten

wurde. Eine Frau mit einem Mädchen verweilte schweigend im Zelt. Ich unterhielt mich mit einer der Initiatorinnen. Nach ihrem Wunsch sollte eigentlich immer ein derartiges Zelt in Wien stehen. Dafür gibt es jedoch keine Gelder, ja, eigentlich nicht einmal einen Zuständigkeitsbereich. Es gäbe auch viele Anfragen für das Zelt, aber niemand könne dafür bezahlen. Ein ehrenamtliches Aufstellen ist allerdings auch nicht mehr möglich. Sie erzählte noch wie wichtig ein Zugang zum Frau-Sein und zur Menstruation für Mädchen und junge Frauen wäre. Drei der vier Initiatorinnen traf ich schließlich wieder um mit ihnen ein Interview zu führen.

Im nächsten Kapitel fasse ich die relevanten Punkte der letzten beiden Kapitel kurz zusammen.

4. Menstruation einst und jetzt: Zusammenfassung des theoretischen Teils

In den beiden Kapiteln ‚Geschichtlicher Rückblick‘ und ‚Umgang mit dem Thema Menstruation heute‘ habe ich einen Überblick über den Wandel von Menstruation als etwas sehr Essentiellem und Magischem zu Zeiten des Matriarchats bis hin zu Menstruation als etwas Tabuisiertem und Störendem heute gegeben. Zu Zeiten des Matriarchats, das wahrscheinlich von ca. 10.000 bis ca. 2000 v. Z. die verbreitetste Gesellschaftsform auf der Erde darstellte, bildete die Frau und ihr weiblicher Zyklus die Basis für das Zusammenleben der Menschen. Das tägliche Leben richtete sich nach dem Zyklus aus und die Menstruation wurde als magisch und gewinnbringend für die Gemeinschaft gesehen. Das menschliche Leben wurde durch eine Göttin oder mehrere Göttinnen erklärt und das Menstrualblut wurde als Entstehungssessenz für den menschlichen Körper gesehen. Ca. 2000 v. Z. kamen die ersten männlichen Götter auf und die matriarchalen Zentren wurden immer mehr zerstört. Im Zuge der langsamen Patriarchalisierung kehrte sich die Bedeutung der Menstruation von etwas Positivem und Wichtigem zu etwas Krankhaftem und Negativem um. Immer mehr Männer vertraten die Meinung, dass Frauen auf Grund ihrer Menstruation schwächer seien. Da die Wissenschaft auch hauptsächlich von Männern betrieben wurde, konnte sich so ein Negativbild der Menstruation rasch verbreiten. Zusätzlich unterstützte das männlich dominierende Christentum die Unterdrückung der Frau und ihres Zyklus. Schließlich wurde Menstruation zu einem Tabu, das sie heute noch in weiten Teilen der Erde ist. Dies führte zu unterschiedlichsten Menstruationstabus, die Frauen während der Menstruation einzuhalten haben. Im westlichen Kulturraum gibt es

allerdings kaum noch solche Tabus für Frauen. Einzig das unausgesprochene Tabu, die Menstruation versteckt und geheim zu halten, besteht nach wie vor. Die zwei Bereiche wo die Menstruation jedoch schon thematisiert wird, sind die Werbung und die Medizin. Die Werbung vermarktet Hygieneprodukte und Medikamente gegen Beschwerden, die Biomedizin greift immer mehr in die weiblichen Reproduktionsprozesse ein und verschafft scheinbare Abhilfe bei Beschwerden durch Hormone. Sowohl in der Werbung als auch in der Medizin geht es aber sicher stark um Profite anstatt um das Grundwohl der Frauen und der Gesellschaft. Abschließend und als Überleitung zum empirischen Teil der Arbeit stellte ich das Wiener Projekt ‚Die Menstruationshütte‘ vor, wo es um die Enttabuisierung der Menstruation geht. Mittels Workshops und Vorträgen können Frauen wieder einen positiven Zugang zu ihrer Menstruation finden.

Teil II.

EMPIRISCHER TEIL

5. Auswertung der Interviews

In diesem Kapitel gehe ich zuerst auf die Auswertungsmethode meiner Interviews ein und berichte im zweiten Teil, wie ich zu meinen neun Interviewpartnerinnen gekommen bin, um sie danach kurz vorzustellen.

5.1. Die Auswertungsmethode

Die Auswertung erfolgte durch die qualitative Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring, welche sich besonders für die Bearbeitung von qualitativen Interviews eignet. „Dieses Verfahren untersucht die manifesten Kommunikationsinhalte, also Aussagen von Befragten, die diese bewusst und explizit von sich geben.“ (Lamnek 2010: 466) Aus einer großen schriftlichen Datenmenge können sowohl die wesentlichen gemeinsamen als auch einzeln herausstechende oder sich unterscheidende Elemente gefiltert werden. Dafür wurden die neun Interviews zuerst von mir persönlich transkribiert. Dabei wurde auf Betonungen, Pausen und Füllwörter nicht eingegangen, da sie für die Auswertung nicht relevant waren. Danach wurden von mir an Hand des Textmaterials unter Beachtung der Fragestellung Kategorien festgelegt, denen die jeweils passenden Textstellen zugeordnet wurden. Schließlich wurde der Inhalt jeder Kategorie von mir zusammengefasst und interpretiert. „Die Stärke der Inhaltsanalyse ist, dass sie streng methodisch kontrolliert das Material schrittweise analysiert. Sie zerlegt ihr Material in Einheiten, die sie nacheinander bearbeitet.“ (Mayring 2002: 114)

Bei der Analyse wendete ich die Form der inhaltlichen Strukturierung an. So konnte ich die wesentlichen Aspekte der Interviewtexte herausfiltern und zusammenfassen. Die Kategorien verwendete ich dann als Vorlage für die Überschriften der folgenden Kapitel. Zur Verdeutlichung und zum besseren Verständnis lasse ich die von mir interviewten

Frauen in Form von Zitaten selbst zu Wort kommen. Zusätzlich verbinde ich meine eigenen gewonnenen Daten mit Informationen aus der Literatur um so ein möglichst umfassendes Bild der einzelnen Themen bieten zu können. Dabei trenne ich aber meine Ergebnisse von der Theorie durch unterschiedliche Unterkapitel. (vgl. Schmidt 2007: 448)

5.2. Die Interviewpartnerinnen

Der Kontakt zu meinen Interviewpartnerinnen ist auf unterschiedliche Weise zustande gekommen. Zwei der Frauen kannte ich, zu allen weiteren Frauen nahm ich erst den Kontakt auf. Eine Frau ist meine ehemalige Luna-Yoga Lehrerin. Drei der Frauen sind Mitinitiatorinnen des Menstruationszeltas (siehe Kapitel 3.3.), ich habe sie über das Internet ausfindig gemacht beziehungsweise beim Menstruationszelt kennen gelernt. Zwei Frauen sind Töchter der zuvor erwähnten Frauen. Eine Frau wurde mir durch eine bereits interviewte Frau vermittelt. Ich bekam noch weitere Frauen von meinen Interviewpartnerinnen empfohlen, entschloss mich aber angesichts der mir möglichen Zeit und des Umfangs einer Diplomarbeit, nur jene neun Frauen zu interviewen.

Alle neun Frauen haben angegeben, die Menstruation zu genießen, was für mich die Grundvoraussetzung für das Interview war. Keine von ihnen nahm zum Zeitpunkt des Interviews Hormone, die den Zyklus oder dessen Wahrnehmung beeinflussen könnten. Die jüngste Frau war zur Zeit des Interviews 23, die älteste 62 Jahre alt. Die Interviews führte ich zwischen Februar und September 2011. Meist war ich für die Interviewführung bei der Frau zu Hause oder an ihrem Arbeitsplatz, in einem Fall in einem therapeutischen Praxisraum, in zwei Fällen in einem Seminarraum. Nur eine Frau ist zu mir nach Hause gekommen. Ich bevorzugte es, die Frauen in einem ihnen vertrauten Umfeld zu befragen, da ich mir dadurch mehr Offenheit und Entspanntheit erwartete. So konnte sich die Frau, meiner Meinung nach, auf das intime Thema Menstruation besser einlassen. Weiters bekam ich durch den Besuch in den Privatbereich der Frau einen kleinen Einblick in ihr Leben außerhalb des Gesprochenen, der mich auf Grund meiner Forschungsfrage durchaus interessierte. Prinzipiell ließ ich es der Frau aber offen, wo sie mir das Interview geben wollte. Von sich aus luden mich acht der neun Frauen zu sich oder ihren Praxis-

beziehungsweise Seminarraum ein. Die eine Frau die zu mir kam, tat dies auf Grund ihres zu diesem Zeitpunkt stattfindenden Umzugs.

Zufälligerweise sind sechs der neun Frauen Mutter von mindestens einem Kind. Diese Tatsache eröffnete mir im Laufe der Interviews einen wesentlichen Aspekt für den Wandel zum Genuss der Menstruation (siehe Kapitel 7). Die Interviews dauerten zwischen 38 Minuten und 1 Stunde 47 Minuten.

Im Folgenden stelle ich meine Interviewpartnerinnen kurz vor. Ich habe sie anonymisiert und ihre Vornamen verändert. Für alle wäre jedoch auch die Nennung ihres Vornamens in Ordnung gewesen. Angaben zu Alter oder Tätigkeit beziehen sich jeweils auf den Zeitpunkt der Interviews. Für die Auswertung teilte ich die Interviewten in zwei Altersgruppen, da das Alter in Bezug auf einen Teil der Fragen eine Rolle spielt.

Die erste Gruppe umfasst das Alter von 23 bis 37 Jahren. Ich bezeichne sie als ‚Töchtergeneration‘. Sie haben vor allem in Bezug auf die sexuelle Aufklärung andere Voraussetzungen als die zweite Gruppe, die älteren Frauen. Einerseits waren Themen rund um den Körper innerhalb der Familie, vor allem zwischen Mutter und Tochter, weniger tabu. Andererseits konnten sie sich auch in ‚Medien‘ wie ‚BRAVO‘ eigenständig Informationen beschaffen.

Susanne: Sie ist 23 Jahre alt, die Tochter von Maria und Studentin der Internationalen Entwicklung und sozialen Ökologie.

Annabel: Sie ist 24 Jahre alt und die Tochter von Charlotte. Sie lebt in Partnerschaft und erwartet ihr erstes Kind. Sie ist Physiotherapeutin.

Elisa: Sie ist 28 Jahre alt, nicht in Partnerschaft und arbeitet als Kunsttherapeutin in einem Berufsintegrationsprojekt für Menschen mit Behinderung.

Karina: Sie ist 29 Jahre alt, hat einen Sohn und ist Studentin der Kultur- und Sozialanthropologie.

Elena: Sie ist 37 Jahre alt, hat eine Tochter und ist zum Zeitpunkt des Interviews arbeitssuchend. Von ihrer Ausbildung her ist sie Sozialarbeiterin.

Die zweite Gruppe umfasst das Alter von 50 bis 62 Jahren. Ich sehe sie als die ‚Müttergeneration‘. Die Frauen dieser Altersgruppe sind alle schon in den Wechseljahren und haben keine Blutung mehr. Sie erzählen somit rückblickend auf die Jahre ihrer Menstruation. Ihre Mädchenjahre verbrachten sie in einer Zeit, wo jegliche Themen des Körpers ein Tabu waren, ihre Jugendjahre dann zu Zeiten der zweiten Frauenbewegung.

Charlotte: Sie ist 50 Jahre alt, seit 25 Jahren verheiratet und hat eine Tochter, Annabel. Sie ist als Luna-Yoga Lehrerin tätig.

Gundula: Sie ist 52 Jahre alt, verwitwet und hat zwei Kinder. Sie arbeitet selbstständig als Beraterin zur Selbstheilung, macht Natur- und Ritualarbeit, ist Frauenforscherin, Coach und Buchautorin. Sie ist eine der Initiatorinnen des Menstruationszeltes.

Maria: Sie ist 57 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder. Susanne ist ihre Tochter. Sie arbeitet selbstständig als Psychotherapeutin und ist eine der Frauen, die das Menstruationszelt betreiben.

Barbara: Sie ist 62 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Söhne und zwei Enkelkinder. Sie ist pensionierte Volks- und Sonderschullehrerin, betreibt ein kleines Seminarzentrum und ist Teil des Teams des Menstruationszeltes.

6. Die erste Blutung

Ich beginne den Teil meiner Arbeit, wo es um die Ergebnisse meiner Interviews geht, mit jenem Ereignis, das für eine Frau den Beginn ihres Menstruationserlebens ausmacht und beeinflusst, der Menarche. Die Menarche, die erste Regelblutung im Leben einer Frau, ist der Beginn der darauf folgenden rund 40 Jahre lang allmonatlich wiederkehrenden Blutung. Diese erste Blutung ist für die meisten Mädchen ein besonderes Ereignis, sei es im positiven oder im negativen Sinne. Inwieweit das positive oder negative Erleben der Menarche einen Einfluss auf das weitere Erleben der Menstruation hat, soll hier geklärt werden. Im ersten Unterkapitel berufe ich mich auf Literatur und den aktuellen Stand der Forschung in Bezug auf Frauen, deren Einstellung zu Menstruation eher negativ oder nicht bekannt ist. Im zweiten Unterkapitel beziehe ich mich auf die von mir befragten Frauen, die Menstruation als Genuss erleben.

6.1. Theoretische Annäherung zum Thema Menarche

Heutzutage wird laut der Soziologin Karin Flaake die erste Menstruation oft als etwas Positives erlebt, als Zeichen des Frau-Seins und des Erwachsen-Werdens. Die meisten Mädchen sind in Bezug auf die körperlichen Vorgänge aufgeklärt und das erste Bluten ist für sie keine Überraschung. Im Vergleich dazu hatte deren Müttergeneration oft keine Ahnung und war beim Anblick des ersten Blutes geschockt. Die Freude der Mädchen heute lässt allerdings meist schnell nach und die Menstruation wird als lästig und störend empfunden. Die Reaktionen der Mütter sind oft eher ernüchternd und auf Hygienefragen reduziert. Dabei wird unbewusst vermittelt, dass die Menstruation geheim und versteckt gehalten werden muss. (vgl. Flaake 1994: 98f) „Sogar bei den Mädchen die sich anfänglich über die Regel gefreut haben oder sie erwarteten, wechselte das Gefühl von Freude und

Stolz, erwachsen zu sein, zu einem Gefühl der Einschränkung und Beeinträchtigung.“ (Tripold 1993: 84)

Es wird davon ausgegangen, dass das erste Erleben der Blutung einen starken Einfluss auf das weitere Erleben der Menstruation hat. So schreibt auch Judith Schlehe, dass die Art des Erlebens der Menarche ausschlaggebend ist für die Einstellung zur Menstruation. (vgl. Schlehe 1987: 232) Die Reaktionen der Umwelt und der Gesellschaft auf die Menarche prägen den Umgang und das Verhältnis zum eigenen Körper – vor allem in Bezug auf die Menstruation und das Erleben von Weiblichkeit und Lust. Diese Erlebnisse können auf Grund der Aufregung und Offenheit in diesem Moment besonders tief gehen und im Körper gespeichert werden. Eine im Unbewussten gespeicherte Verhaltensweise kann sich sehr stark im weiteren Leben auswirken. Meist werden Tabus und negative Assoziationen automatisch von der Mutter und dem Vater an die Tochter weiter gegeben. Die erste Menstruation der Tochter löst in den Eltern Reaktionen aus, die unbewusst auf die Tochter wirken. (vgl. Waldeck 1995: 161) „Wie ein junges Mädchen die Blutung empfindet, welche Bedeutung sie deshalb für ihr weiteres Leben haben wird, ist sehr stark davon beeinflusst, was sie weiß und auf welche Weise ihr die Kenntnisse vermittelt wurden, ob mit liebevoller Wertschätzung oder mit Scham, Ablehnung oder gar Ekel.“ (Waldeck 1995: 161)

Damit die Menarche positiv erlebt werden kann, ist laut einer Untersuchung des Psychologen Reinhold Bergler das subjektiv empfundene Maß der Fürsorge und Zuwendung der Eltern ausschlaggebend. War die Zuwendung stark, so wurde die Menarche eher positiv erlebt. Auch die Menstruation wurde danach positiv bewertet. War die Zuwendung zu wenig oder fand sogar Vernachlässigung statt, so wurde die Menarche eher negativ erlebt. Ein gutes Verhältnis zu den Eltern und eine entspannte Beziehung unterstützen die Kommunikation, auch über Themen der Menstruation und des Körpers. Die Menarche und Menstruation kann so positiv ins Leben integriert werden. (vgl. Bergler 1984: 96)

Da ich in meiner Arbeit nur Frauen befragte, die angaben ihre Menstruation zu genießen, ergibt sich die spezielle Frage, ob diese Frauen eben auch schon die Menarche als etwas Positives erlebten. Darauf möchte ich im folgenden Unterkapitel eingehen.

6.2. Die Menarche als prägendes Ereignis?

In meinen Interviews zeigte sich, dass sieben der neun Frauen ihre Menarche negativ erlebten. Sowohl alle vier Frauen der Müttergeneration als auch drei der fünf Frauen der Töchtergeneration erinnern sich mit negativen Gefühlen und großteils nur schwach an ihre Menarche. Bei allen Frauen spielte dabei die eher kühle Beziehung zur Mutter und die ihnen zur Menstruation vermittelte Einstellung, eine wesentliche Rolle. Die nicht vorhandene Aufklärung, die Vermittlung von Menstruation als etwas Schmutziges, die starke Tabubehaftung und keine Möglichkeit des darüber Sprechens wurden als Gründe für die negative Erfahrung genannt. So beschreiben Gundula und Maria ihr Erlebnis der ersten Menstruation als etwas mit Peinlichkeit behaftetes. Bei Gundula hat sich das Bild des dunklen, schmutzigen Erdäpfelkellers stark eingeprägt und gekoppelt mit der Blutung. Dabei hat sie sich sehr alleine gefühlt.

„Also wie ich die Regel kriegt hab, ich bin von einem Bauernhof im Mühlviertel, da ist meine Mutter mit mir in den Erdäpfelkeller gegangen, (...) und da hat sie mir einfach so ein Monatshöschen gegeben, früher waren das so Gazestoffe. ‚Das hast jetzt ein Mal im Monat‘ und dann ist sie gegangen. Und ich hab’ mich sehr schmutzig gefühlt, und hab’ das Gefühl gehabt, ich muss es verstecken, das ist was, das darf niemand wissen. Und das ist irgendwie was Schmutziges. Und mit dem hab’ ich dann halt irgendwie gelebt.“
(Interview Gundula)

Auch Maria wurde vermittelt, dass die Menstruation etwas Schamvolles und Negatives ist, worüber man nicht redet.

„Ich kann mich nicht mehr ganz genau erinnern, aber was ich weiß ist, dass meine Mama so ‚Oje, Jössas na!‘ gesagt hat und dann hat sie sich aufgerafft und, es war ihr sicher total unangenehm, ist in irgend so ein Hygienegeschäft mit mir gegangen. (...) Und es war irgendwie alles ein bissl peinlich und nicht drüber reden und im Turnen hat man eine Entschuldigung gebracht ‚Unwohl sein‘.“ (Interview Maria)

Nur zwei Frauen, Annabel und Karina, empfanden die Menarche als positiv. Annabel erzählte, dass es ein lang ersehntes und freudiges Ereignis war, auf das sie ihre Mutter gut vorbereitet hatte. Dazu trug das gute Verhältnis zur Mutter und die bereits stattgefundene, positive Auseinandersetzung der Mutter mit dem Thema Menstruation bei.

„Ich kann mich noch sehr gut erinnern, dass ich sehr gewartet hab’ drauf, dass ich sie endlich krieg, weil, ich war 14 wie ich sie bekommen hab’ und halt in meinem Umfeld haben alle schon die Periode gehabt. (...) Es war nicht so, dass ich auf ein negatives Ereignis gewartet hab, sondern dass ich auch mitbekommen hab, von meiner Mutter, das ist was Schönes, das ist was Tolles, auch, das ist was Natürliches. Und eben mit diesem, dass es gefeiert wird, es ist etwas Besonderes, wenn es das erste Mal kommt. Und das hat mir sicher zu meiner Einstellung viel verholpen, sag ich mal.“ (Interview Annabel)

Bei einer weiteren Frau der Töchtergeneration, Susanne, waren zwar die gleichen ‚guten‘ Voraussetzungen wie bei Annabel und Karina vorhanden, die Menarche wurde im Moment des Geschehens trotzdem als unangenehm und störend empfunden, da der Einfluss des sozialen Umfeldes sehr prägend war. Die positive Einstellung zur Menstruation entwickelte sich bei ihr jedoch wesentlich früher als bei den Frauen, die keine Mutter als Unterstützung oder gar Vorbild in Form einer Mutter mit genussvoll erlebter Menstruation hatten.

„Ich weiß noch, meine erste Regel, die hab’ ich mit 12 bekommen, also recht jung eigentlich und das war überhaupt kein schönes Erlebnis. (...) Obwohl meine Mutter mir angeboten hat, das zu feiern oder halt auch Freundinnen dann so rote Feste gemacht haben in meinem Umkreis, aber mit denen war ich zu der Zeit nicht befreundet, sondern da war ich in einem ganz normalen Gymnasium und da war auch diese gesellschaftliche Prägung von Menstruation als was Negativem sehr stark.“ (Interview Susanne)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sieben der neun Frauen die Menarche nicht als schönes Ereignis in Erinnerung haben und dass die Form des Erlebens der Menarche vielleicht weniger Relevanz für eine positive Menstruationserfahrung hat, als in der Literatur beschrieben. Denn sechs der neun Frauen haben sich ihre positive Einstellung

zur Menstruation im Laufe ihres Lebens selber erarbeitet.

Welche Faktoren nun zu einer Einstellung des Genusses führten, werde ich im folgenden Kapitel erläutern.

7. Der Weg zum Genuss

Wie kann eine Frau, die Menstruation als Last oder sogar als schmerzvoll erlebt, einen Weg finden, ihren Zyklus und ihre Blutung als positiven oder gar genussvollen Aspekt ihres Lebens zu erfahren? In der populärwissenschaftlichen Literatur gibt es eine Menge an Ratgebern, wie Frauen lernen können mit ihrer Menstruation positiver umzugehen und sich von Beschwerden zu befreien. In meinen Interviews habe ich erfahren, dass die Frauen auf sehr unterschiedliche Art und Weise zu einem positiven und sogar genussvollen Erleben gekommen sind.

7.1. Theoretische Annäherung zum Thema des Wandels hin zum genussvollen Erleben der Menstruation

Gleichzeitig mit Aufkommen der wissenschaftlichen Frauenforschung in den 1980er Jahren entstanden auch zahlreiche feministisch orientierte Bücher und Ratgeber über Menstruation, die den Populärwissenschaften zuzuordnen sind. Diese, von Frauen verfassten Bücher haben zum Ziel, eine andere Sichtweise und einen anderen Umgang als die bis dahin durch die Medizin verbreiteten einseitigen Ansichten zu fördern. (vgl. Zinn-Thomas 1997: 2f) Denn die medizinische Literatur erschwert einen neutralen oder positiven Zugang. Menstruation und weibliche Körpervorgänge werden oft mit Krankheit oder Dysfunktion gleichgestellt. Durch die Medizin wird ein eher negatives Bild der Menstruation gefördert. (vgl. Pardeller 1996: 42) Teilweise richten sich die Bücher an junge Mädchen und haben auch eine aufklärende Funktion. Andere Schwerpunkte sind die Auseinandersetzung mit der Geschichte, die Tabuisierung, das körperliche Erleben, Mythen und Naturheilmethoden. (vgl. Zinn-Thomas 1997: 111ff) Dabei geht es in den meisten Büchern meiner Meinung nach darum, von einer Negativeinstellung zur Menstruation zu einer neutralen

Einstellung zu gelangen. Die Menstruation als Genuss zu erleben haben allerdings die wenigsten Bücher zum Ziel.

Da für sechs der neun von mir interviewten Frauen ihre Mutterschaft einen wesentlichen Beitrag zu einem genussvollen Menstruationserleben leistete, möchte ich hier noch kurz etwas zum Thema Mutter-Sein erläutern.

Zu Zeiten des Matriarchats wurde die Frau als Mutter hoch verehrt und als die Lebensspenderin anerkannt. Deswegen war es nur logisch, dass auch die Erde und das Göttliche weiblich sein musste. Denn nur das Weibliche konnte Leben schenken. Neben der Fähigkeit des Gebärens wurde aber auch die Fähigkeit der uneingeschränkten Hingabe und Liebe einer Mutter an ihr Kind bewundert. Gefürchtet wurde die Kraft, die hinter einer zornigen Mutter steckt, die ihr Kind verteidigt. Sei es in der Tier- oder in der Menschenwelt. Diese mütterliche Liebe ist die erste und tiefste Liebe, die ein Mensch erfährt. (vgl. Walker 1991: 50ff) „Am geheimnisvollsten aber war die mütterliche Liebe, die Frauen dazu brachte, uneingeschränkt von sich selbst zu geben, die hilflosen Kinder Tag und Nacht über Jahre hinweg zu umsorgen und zu pflegen.“ (Walker 1991: 51)

7.2. Sich als Frau fühlen können

Hier möchte ich nun der Frage nachgehen, welche Aspekte und Faktoren es den Frauen meiner Interviews ermöglicht haben, die Menstruation und den gesamten weiblichen Zyklus als Gewinn für ihr Leben zu sehen. Für alle von mir befragten Frauen war es ein längerer Prozess, der durch unterschiedlichste Ereignisse ausgelöst oder verstärkt wurde. Maria erzählte:

„Ich hab’ rückblickend den Eindruck, von der ersten Blutung weg, die ich noch gar nicht schätzen konnte, bis zur letzten, ist es immer mehr ein Genuss geworden.“ (Interview Maria)

Für alle Frauen war ihr zunehmendes Alter, ihre zunehmende Reife und das Kennenlernen des eigenen Zyklus mit Grund für eine Auseinandersetzung mit sich und ihrem Körper. Bei Elena und Elisa waren es starke Schmerzen vor und während der Blutung die sie

veranlassten, einen alternativmedizinischen Behandlungsweg zu gehen. Auf diese Weise begannen sie, sich mit sich und ihrem Körper auseinanderzusetzen. Dank der Homöopathie wurde bei Elisa ein Prozess ausgelöst, der ihr ihre Ängste in Bezug auf Weiblichkeit und Körperlichkeit bewusst werden und abbauen ließ.

„Und dann hab’ ich mit 18 meinen Hausarzt da mal auf das angesprochen. ‚Eigentlich hab’ ich immer Menstruationsbeschwerden, aber warum eigentlich? Versteh ich nicht ganz.‘ Und der macht sehr viel mit Homöopathie und hat mir eben damals eine homöopathische Kur verschrieben. (...) und ich hab’ halt gemerkt, so das Kernthema war einfach mal Angst grundsätzlich. Und auch Angst vor der Körperlichkeit, Angst vor dem Frau werden und was verbind ich damit. (...) Ich hab’ für mich in dieser Zeit dieses echte Bedürfnis gehabt, ich möchte mich endlich als Frau fühlen können. Und auch was sagen können, wenn mich jemand fragt, was bist du denn für eine Frau? Und mit dieser Frage nicht mehr überfordert sein. Oder was bedeutet Weiblichkeit für mich. Also ich hab’ das Gefühl gehabt, ich will das eigentlich auch sagen können.“ (Interview Elisa)

Bei Susanne entstand der Wechsel zur positiven Wahrnehmung allein durch einen Schul- und dadurch einen Umfeldwechsel, der es ihr ermöglichte, die von ihrer Mutter vermittelte positive Sichtweise annehmen zu können. Sie berichtete von ihrer neuen Klasse, einer Mädchenklasse:

„Und einige von denen sind, glaub ich auch, mit einem sehr positiven Bild von Frau und Weiblichkeit, mit Stärke und so groß geworden. Deshalb war das auch ein Umfeld, wo ich das irgendwie noch mehr annehmen und schätzen konnte. Und sicher auch irgendwie durch die Mädchenklasse, das glaub ich schon.“ (Interview Susanne)

Die vier Frauen der Müttergeneration sowie Elena und Karina, zwei der jüngeren Frauen, erwähnten alle die Geburt ihres ersten oder zweiten Kindes als markanten Punkt in Bezug auf die Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit ihrem weiblichen Körper und so auch der Menstruation. Durch die gesteigerte Körperwahrnehmung während der positiv erlebten Schwangerschaft und Geburt, konnten sie ihre eigene weibliche Kraft

deutlicher erleben. Gleichzeitig unterstützte die vier Frauen der Müttergeneration die Zeit der Zweiten Frauenbewegung der 1970er Jahre.

„Bei meinem ersten Kind dann, ist das erst richtig interessant geworden. [die Menstruation; Anm. d. Verf.] Und da passt man dann viel besser auf, auf seinen Körper. Und dann spürt man, man lernt sich dann selber kennen. Dann spürt man auch wieder besser. (...) Ich war damals 23 und dann ist natürlich auch diese Zeit gekommen, wo man über solche Sachen, mein Sohn ist 72 auf die Welt gekommen, das war grad die Zeit, da hat sich alles verändert. Vorher die 68er Generation, die alles ausprobiert hat, was man nur ausprobieren kann. Und das war dann genau diese Phase. Und dann halt dieses Aufpassen auf sich.“ (Interview Barbara)

„Das war nicht immer so, das hat sich entwickelt. Damals sicher auch durch die Frauenbewegung, wo es eben Selbsterfahrungsgruppen gab, wo es dann so Untersuchungen gab. Zuerst allein, dann gegenseitig mit diesem Spekulum. Also ich komm aus dieser Richtung, wo einfach ein anderer Zugang statt gefunden hat. Also ich hab' ein anderes Bewusstsein dazu. Und dass es auf der einen Seite nicht mir alleine so geht mit vielen Dingen einfach, die im Zusammenhang stehen mit Menstruation. Und dass es eben auch kraftvoll sein kann. (...) Ja, für mich war das schon das Schwangersein und die Geburt meiner Tochter. Die nämlich dann sehr selbstbestimmt war, ohne Ärzte. (...) Und die war so der Einstieg für mich ins Spüren, was das für eine Macht hat.“ (Interview Charlotte)

Für Maria und Gundula waren zusätzlich sehr persönliche Erlebnisse ausschlaggebend, so dass sie sich seit diesen Begebenheiten sogar beruflich mit dem positiven Erleben der Menstruation beschäftigen. Maria bekam auf einer Visionssuche bei einem Schamanen einen besonderen Zugang zu ihrer Menstruation.

„Und ich hab, wie ich 42 war, dann eine Visionssuche gemacht, in Kalifornien mit einem Indianer. Und auf dieser Visionssuche hab' ich meine Blutung gekriegt und das war überhaupt nicht in der Zeit. Die ist viel zu früh gekommen. Aber ich hab' mir vorher immer schon gewünscht, ich möchte einmal wirklich Zeit haben. Und dann ist die gekommen

und ich hab' zwei Tage gehabt in Kalifornien und ich hab' zum ersten Mal in meinem Leben das Blut wirklich rinnen lassen. Ich hab' mich nur auf die Erde gelegt, auf den weichen Boden und da war unten so ein schöner Creek mit klarem Wasser, da hab' ich mich dazwischen immer abgewaschen und Wasser getrunken und damals auch mit dem Blut gemalt. (...) und der Schamane hat da noch zu mir gesagt, dass das so ein wichtiges Frauenthema ist und dass ich dazu mit Frauen arbeiten soll, 'make circles, talk with them'.“ (Interview Maria)

Für Gundula waren nicht nur die Geburten ihrer Kinder eine wichtige Erfahrung, sie hat auch noch durch ein Gefühl des Kribbelns auf der Stirn zwischen ihren Augen, dem sogenannten dritten Auge,⁹ den Impuls bekommen, sich mit dem Thema Menstruation und der weiblichen Macht auseinanderzusetzen. Unter anderem schrieb sie ihre Diplomarbeit und ein Buch zu diesem Thema.

„Und ich hab' dann sehr bald, ich glaub das war nach der Geburt von meiner ersten Tochter, hab' ich immer am Tag vor der Regel vorm Einschlafen da ein Kribbeln gehabt [zeigt zum dritten Auge; Anm. d. Verf.]. Und dann hab' ich mir da her gegriffen und hab' mir gedacht ‚Was ist das? Ist da irgendwas?‘ Und hab' da so gerieben. Und das ist immer ärger geworden. Und das hat mich dann angefangen zu beschäftigen. Ich hab' immer gewusst, wenn ich das hab, dann krieg ich die Regel. Und insofern hat mich das dann neugierig gemacht. Da hab' ich mir gedacht, da ist irgendwie mehr dahinter. Was ist das? (...) Und dann hab' ich angefangen damit zu arbeiten und ich war Lebens- und Sozialberaterin und hab' dann sehr viele Frauen in der Beratung gehabt, nachdem ich das Buch geschrieben hab, die Menstruationsprobleme gehabt haben. Und auch Zysten, Myome, Endometriose, Fruchtbarkeit, Sexualität. Das hat mich richtig überrollt.“ (Interview Gundula)

⁹Auf Höhe des sogenannten dritten Auges befindet sich die Zirbeldrüse, die den biologischen Rhythmus des Körpers reguliert. Sie reagiert auf Hell und Dunkel und produziert das Hormon Melatonin. (vgl. Blume et al. 1984: 20) Damit in Zusammenhang könnte das Phänomen der bei Neumond einsetzenden Regelblutung stehen. Inwieweit ein Kribbeln an dieser Stelle mit der Drüsenaktivität in Verbindung gebracht werden kann, konnte ich nicht herausfinden.

Zusammenfassend zeigt sich, dass für alle Frauen der Weg zum Genuss der Menstruation ein längerer und sehr persönlicher Prozess der Auseinandersetzung mit sich und dem Thema war. Alle Frauen zeigen einen hohen Grad an Selbstreflexion und Selbstbewusstsein. Die Auseinandersetzung mit sich und dem eigenen weiblichen Körper wurde durch unterschiedlichste Erlebnisse, die stets auf den Körper bezogen waren, ausgelöst. Die Geburt der eigenen Kinder war jedoch bei allen Frauen, die Kinder haben, ein wesentlicher Faktor. Die Zeit der Schwangerschaft, das Geburtserlebnis und die Stillzeit ließen die Frauen sich mit sich und ihrem Körper auseinandersetzen und diese besondere Fähigkeit des weiblichen Körpers, die Fähigkeit des Lebenschenkens bewusst erfahren. Da die Menstruation ein Teil davon ist, hat sie dadurch auch einen höheren Stellenwert bekommen.

Im nächsten Kapitel möchte ich auf die körperliche Wahrnehmung der Menstruation eingehen.

8. Menstruation als körperliches Phänomen

Die Menstruation ist ein körperlicher Vorgang und sie wird in erster Linie physisch wahrgenommen. Ich möchte in diesem Kapitel näher auf das Thema Körper, Körperlichkeit und körperliche Erfahrungen auf Grund der Menstruation eingehen. Diese körperlichen Erfahrungen sollen sich aber bewusst nicht auf das Wahrnehmen von Schmerzen beschränken, sondern das Thema eher von einer positiven Seite her beleuchten.

8.1. Theoretische Annäherung zum Thema der Wahrnehmung des Körpers

Im alltäglichen Leben wird der Körper meist nicht bewusst wahrgenommen. Oft werden wir uns erst durch Schmerzen unseres Körpers bewusst. Genauso passiert es bei der Wahrnehmung der Menstruation, die oft erst durch das Auftreten von Krämpfen beachtet wird. Bei uns ist der Fokus hauptsächlich auf die Beschwerden der Menstruation gerichtet. Doch man könnte auch andere Auswirkungen der Menstruation wahrnehmen. (vgl. Schlehe 1987: 235) Selten wird auch der gesamte Zyklus gesehen. Meistens wird nur die Blutung an sich, maximal vielleicht noch der Eisprung, beachtet. Doch dieser immer wiederkehrende Zyklus, dieser Kreislauf als Ganzes wird selten wahrgenommen. Diesen als positiv zu bewerten könnte jedoch leichter fallen als das Bluten allein. (vgl. Shuttle et al. 1986: 11) Da der Körper der wichtigste Ort ist, „in dem individuelle, soziale und kulturelle Geschichte sich treffen“ (Woesler 1983: 147), kann es keine ‚natürliche‘ menstruelle Erfahrung geben.

Die Ethnologin Margaret Mead schreibt, dass der Körper durch die persönliche Ge-

schichte, das Umfeld und die kulturellen Gegebenheiten geprägt wird. Jede Erfahrung ist individuell und spiegelt auch die Kultur wider, in der die Frau lebt. Gewisse Ausprägungen des weiblichen Zyklus werden durch kulturellen Druck entweder unterdrückt oder erst entwickelt, so zum Beispiel Menstruationsschmerzen. Je nachdem ob es in einer Kultur normal ist oder nicht, Schmerzen zu haben, treten diese Schmerzen mehr oder weniger häufig auf. Da in der westlichen Gesellschaft jedes Mädchen von Frauen mit Menstruationsbeschwerden hört, werden diese selbstverständlich. Mead nennt es ein „Phänomen der Aufmerksamkeit“ (Mead 1958: 173). Dabei spielt die kulturelle Erwartung eine Rolle, die der auslösende Faktor für eine Bewusstwerdung bestimmter körperlicher Prozesse sein kann, die sonst nicht bewusst wahrgenommen werden würden. (vgl. Mead 1958: 173f)

Diese Tatsache lässt sich auch durch den in der Kultur- und Sozialanthropologie zentralen Begriff des ‚Embodiment‘¹⁰ erklären. Der Ansatz des Embodiment geht auf den Anthropologen Thomas Csordas zurück, der seine Theorien wiederum auf der Phänomenologie von Maurice Merleau-Ponty und den Ansätzen von Pierre Bourdieu aufbaut. (vgl. Platz 2006: 11) Lange Zeit wurde der Körper rein als Objekt von Kultur untersucht. In den 1970er Jahren entstand so die Anthropologie des Körpers, die sich auf den cartesianischen Dualismus stützt. Doch der Körper ist mehr als der Träger von Kultur. Bei Csordas wird der Dualismus überwunden. Er spricht davon, dass der Leib Kultur und kulturelles Wissen ist. Der Körper wird so zum Subjekt, zum Ort wo Kultur stattfindet. (vgl. Csordas 1990: 5ff) Diese Sichtweise ermöglicht es auch, das Körperverständnis nicht-westlicher Kulturen, ohne dichotomes Denken, zu verstehen. (vgl. Platz 2006: 25, 40f) Der Leib wird also von der Kultur geprägt. Somit wird auch die Wahrnehmung der Menstruation als körperliches Vorgehen von der Kultur geprägt. Eine Kultur hat Erwartungen an ihre Mitglieder und bestimmte Praktiken werden provoziert. (vgl. Platz 2006: 96) Der Umgang mit der Menstruation ist ebenso stark kulturgeprägt.

Je mehr sich eine Frau mit der eigenen und fremden Kulturen auseinandersetzt und sich deren Mechanismen bewusst ist, desto mehr kann sie sich abgrenzen von automatisch

¹⁰Da die deutsche Übersetzung ‚Verkörperung‘ nicht die Idee des von Thomas Csordas entwickelten Begriffs ‚Embodiment‘ ausdrückt, halte ich mich an die englische Bezeichnung.

übernommenen Prägungen. So habe ich das auch bei den von mir interviewten Frauen wahrgenommen.

8.2. Der Körper im Spiegel des Zyklus

Bei der Frage nach den körperlichen Auswirkungen der Menstruation stellte sich heraus, dass für alle befragten Frauen das Wahrnehmen des gesamten Zyklus und seiner unterschiedlichen Phasen sehr essentiell ist. Die Körperwahrnehmungen der Frauen beschränken sich nicht nur auf die Zeit des Blutens, sondern auf den gesamten Kreislauf, der Blutung und Eisprung und die Phasen dazwischen umfasst. Ungefähr die Hälfte der Frauen erzählte, dass sie den Eisprung spüren und so auch eine gute Kenntnis über ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage haben. Einige berichteten, dass sie die natürliche Verhütungsmethode¹¹ anwendeten und dadurch sich und ihren Zyklus noch besser kennen lernten. Für alle Frauen waren unterschiedliche Qualitäten der einzelnen Zyklusabschnitte wahrnehmbar. Die einzelnen Wahrnehmungen unterscheiden sich dann allerdings durchaus voneinander.

Gundula beschreibt im Interview ihren gesamten Zyklus. Die Blutung war für sie eine Zeit des Rückzugs und die erste Zyklushälfte war dann sehr energievoll. Während des Eisprungs fühlte sie sich sehr weiblich und sinnlich. Die zweite Zyklushälfte war dann schon wieder ruhiger und Richtung Blutung und Rückzug ausgerichtet.

„Während der Regel hab’ ich mich immer zurückgezogen und danach hab’ ich oft sehr viel Energie gehabt. Da hab’ ich mich wirklich hinein geschmissen so in Sachen die vorher überhaupt nicht gegangen sind. War kontaktfreudiger und hab’ eben manches mehr umgesetzt. Und dann während dem Eisprung oder auch schon rund um die Eisprungszeit hab’ ich mich halt sehr weiblich gefühlt und sehr sexuell gefühlt. Und sinnlich, also nicht nur im Zusammenhang mit Sexualität sondern überhaupt. (...) Und dann hab’ ich wieder angefangen mich langsam zurückzuziehen. Und vor der Regel und während der Regel war ich wieder so ganz, auch nicht immer, aber von der Tendenz her eher, bei mir.“

¹¹Damit ist ein, durch Temperaturmessungen und Schleimbeobachtungen, Feststellen der fruchtbaren Tage gemeint. (vgl. Corazza et al. 1987: 25ff)

(Interview Gundula)

Wie schon weiter oben angeführt, fühlte Gundula vor der Blutung eine Zeit lang ein Kribbeln zwischen ihren Augen. Zusätzlich beschreibt sie die Zeit des Blutens als eine Zeit des sich Öffnens, sowohl für den Blutfluss als auch ihres ganzen Wesens.

„Das war das erste wo mir aufgefallen ist, dass da mehr dahinter ist. [das Kribbeln; Anm. d. Verf.] Dass da was aufgeht. Ich hab’ wirklich das Gefühl gehabt, ich geh’ als ganze Person auf, wenn ich die Regel krieg. Es geht nicht nur unten was auf und fließt was raus, sondern es geht mein Inneres auf, ich hab’ Zugang zu Dimensionen in mir, die ich sonst nicht hab.“ (Interview Gundula)

Charlotte beschreibt ihren Zyklus in Relation zu den Qualitäten der einzelnen Jahreszeiten, die ähnlich sind wie bei Gundula. Sie fühlt sich während der Blutung empfindsamer und ebenfalls auf unterschiedlichen Ebenen offener.

„Bei mir ist in der ersten Zyklushälfte diese irrsinnige Power und Kraft und auch Lust, ja. Das find ich einfach so spannend. Und dann wieder dieser langsame Abbau, dann kommt langsam der Herbst wieder, die Blutung wird dann so Winter dann. (...) Ich bin dann einfach empfindsamer, gefühlsmäßig empfindsamer. Meine Sinne sind irgendwie offener. Ich krieg Stimmungen, meine Stimmungen, Stimmungen von anderen mehr mit. Ich muss mich mehr schützen in der Zeit. Ich bin sozusagen nicht nur mehr offen was die Blutung betrifft, sozusagen, sondern auch geistig-seelisch offener.“ (Interview Charlotte)

Annabel erzählte, dass sie vor der Blutung eine höhere Sensibilität und teilweise besonders schöne Haare, am ersten Tag der Blutung immer einen Energieschub und zur Zeit des Eisprungs Heißhungerattacken hatte.

„Also bei mir war das so, dass ich meistens so um den ersten Tag herum oder einen Tag vorher und am ersten Tag hab’ ich einen wahnsinnigen Energieschub gehabt, da hab’ ich mich total stark gefühlt und irrsinnig kraftvoll und die Tage darauf war’s dann vielleicht

ein bisschen gedämpfter oder so. (...) Eine Zeit lang ist es mir aufgefallen, dass meine Haare schön waren, ungefähr ein paar Tage bevor die Blutung eingesetzt hat. Wenn ich da Haare gewaschen hab, dann hab' ich immer wunderschön glänzendes, weiches, volles Haar gehabt. (...) Ich hab' so um den Eisprung herum immer eine Heißhungerattacke gehabt. Und meine Launen halt. Dass ich schon gemerkt hab, so ein paar Tage vor der Blutung war's einfach schon oft so, dass ich schon schlecht gelaunt war. Nein, nicht schlecht gelaunt aber leicht angerührt halt. So, dass wenn man was gesagt hat zu mir, dass ich gleich los geheult hab.“ (Interview Annabel)

Karina fühlt sich nach der Blutung körperlich gereinigt und offener.

„Jetzt hab' ich grad die ersten zwei Wochen halt nach der Regel. Das ist schon anders. Also da ist man halt voll gereinigt. Das merk' ich immer sehr stark. Und irgendwie offener kommt mir vor.“ (Interview Karina)

Elisa beschreibt die Zeit des Blutens als Phase, in der ihr Temperament gedämpfter ist.

„(...), dass ich halt merk', o.k., so von meinem Temperament bin ich etwas gedämpfter während meiner Periode. Oder während der Blutung einfach. Weil da merk' ich, dass ich vielleicht auch nicht so schnell reagiere auf andere Menschen.“ (Interview Elisa)

Das Thema Schmerzen oder Beschwerden wurde nur am Rande oder in Bezug auf die Vergangenheit angesprochen. Bei jenen Frauen, die gelegentlich Schmerzen oder Beschwerden spüren, wurden diese nicht als störend bezeichnet, sondern eher als Zeichen gesehen etwas für sich zu tun und für sich zu sorgen, so wie bei Elisa:

„Grundsätzlich ist es auch so, dass ich eigentlich keine Beschwerden hab. Also wenn ich Beschwerden hab, dann sind das eher vielleicht noch so Kreislaufprobleme. Das ist aber nur am ersten Tag. Also der erste Tag, da dauert die erste Welle, sag ich, von der Blutung, ungefähr drei Stunden. Und wenn ich da halt merk, dass der Körper einfach mehr Spannung aufbaut, kann es einfach sein, dass mein Kreislauf zambricht. Ja, dann

schau ich halt auch, dass ich auf mich schau. (...) wenn diese Kreislaufzusammenbrüche sind, kann ich mich dem eigentlich so hingeben, dass das wieder ein Genuss wird, weil ich sehe da einen Sinn dahinter. Und wenn's geht, schau ich eben, dass ich mich dann hin leg und auch wenn ich das Gefühl hab, o.k., da ist jetzt ein Schmerz, dass ich auch einmal diesen Schmerz voll fließen lass, weil dadurch geht er dann eh.“ (Interview Elisa)

Einige Frauen so wie Charlotte, erzählten, dass sie ihr Menstruationsblut betrachteten und auf Grund von Menge, Konsistenz und Farbe Rückschlüsse auf den Zustand ihres Körpers schlossen.

„Ich hab' es immer genau, wenn ich am Klo gesessen bin oder so, da hab' ich mich immer umgedreht und es angeschaut. Ja, so von der Zusammensetzung. Ich weiß jetzt nicht, manchmal war es ganz, ganz hell, dann war's wieder ganz dunkel, dann war's klumpig. Also für mich war das so also nicht, dass ich mich nur umdreh und auf die Spülung drücke, sondern für mich war das spannend auch immer. Es hat auch über mich was ausgesagt. So wie die Farbe war oder die Menge.“ (Interview Charlotte)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es bei der körperlichen Wahrnehmung der Menstruation immer um eine Wahrnehmung des gesamten Menstruationszyklus geht. Im Laufe dieses Zyklus werden unterschiedliche Empfindungen und Energielevel wahrgenommen. Diese unterscheiden sich von Frau zu Frau. Tendenziell ist aber zur Zeit der Blutung das Energielevel eher niedrig und kurz danach sehr hoch. Die Frauen fühlen sich eher offen und sensibel. Für die Zeit rund um den Eisprung konnte ich keine bestimmten Tendenzen herausfiltern. Für einige Frauen war es selbstverständlich, sich ihr Blut oder ihren Schleim regelmäßig anzuschauen und so Rückschlüsse auf ihren körperlichen Zustand oder die Fruchtbarkeit haben zu können. Der Menstruationszyklus wird somit als Spiegel des Körpers und als Richtlinie für körperliche Aktivitäten gesehen.

Im nächsten Kapitel soll es um den Zusammenhang von Sexualität und Menstruation gehen, ein nach wie vor weit verbreitetes Tabu.

9. Sex und Blut

„Der Gentleman genießt und schweigt – die Lady leidet und schweigt – und wäscht sich unaufhörlich rein vom Blut, vom Geruch und von der Sünde, denn was sie wäscht, ist nicht nur der Ort der Unreinheit, sondern auch der Ort der Lust.“ (Hering et al. 1991: 145f)

Menstruation beziehungsweise der weibliche Zyklus stehen in engem Zusammenhang mit Lust und Sexualität. Sexuelle Praktiken, Gebote und Verbote unterliegen kulturellen Werten. Sexuelle Lust und Erregung, die mit Einsetzen der Menstruation spürbar werden kann, wird in der westlichen Kultur genau so wie Sexualität, wenn nicht noch mehr, tabuisiert. Denn sollte nicht ‚natürlicherweise‘ die Lust der Frau zum Zeitpunkt des Eisprungs am größten sein?

9.1. Theoretische Annäherung zum Thema Sexualität und Menstruation

Laut Jutta Voss ist die Menstruation, das regelmäßige Bluten einer Frau das, was uns (unter anderem) von den Tieren unterscheidet. Beim Menschen ist im Gegensatz zu den Tieren die Blutung losgelöst vom Eisprung. Alle anderen Primaten haben als Zeichen des fruchtbaren Eies eine Signalblutung. So wird das Männchen angelockt und es kommt zur Paarung und zur Fortpflanzung. Der Paarungsakt dient ausschließlich der Fortpflanzung. Da beim Menschen die Blutung nicht zeitgleich mit dem Eisprung ist, ist Sexualität losgelöst von der Fortpflanzung und dient auch der Lust. Der Mensch hat Freiheit über seine sexuelle Aktivität erhalten und das regelmäßige Menstruationsblut hat den Menschen zu dem individuellen Wesen werden lassen, zu dem er sich schließlich

bis heute weiter entwickelt hat. Durch das Wahrnehmen des regelmäßigen Blutens war der erste Schritt der geistigen Bewusstwerdung des Menschen möglich. (vgl. Voss 1988: 56, 63) „Die Wahrnehmung dieser ungeheuren Körpersensationen, die Regelmäßigkeit des erscheinenden Blutes, hat menschliche Evolution ermöglicht und religiöse Kulte und die menschliche Kultur eingeleitet.“ (Voss 1988: 56) Wie bereits in Kapitel 2 erwähnt entstanden dank der regelmäßigen Blutung der Frau die ersten Kalender.

Für Penelope Shuttle und Peter Redgrove, die das Buch ‚Die weise Wunde Menstruation‘ geschrieben haben, hängen Menstruation und Sexualität eng zusammen. Menstruation ist ein sexuelles Erlebnis. Da Sex tabuisiert wurde und wird und auch als schmutzig galt, gilt dies auch für die Menstruation. Außerdem gilt das Menstrualblut an sich schon als unrein. Viele Frauen haben während der Regel jedoch ein stärkeres sexuelles Lustempfinden. Das hängt auch damit zusammen, dass der Verstand während der Menstruation leichter fähig ist, mit dem Körper eins zu werden, was eine Voraussetzung für den Orgasmus ist. Die Orgasmusfähigkeit ist größer, die Wahrnehmung ist gesteigert und das Erleben des Partners intensiver. (vgl. Shuttle et al. 1986: 87)

Dies soll aber nicht bedeuten, dass eine Frau während der Menstruation Lust auf Sex haben muss. Jede Frau muss entscheiden können, ob sie das Bedürfnis nach Berührung und Ekstase hat oder ob sie sich lieber zurückzieht und keine sexuelle Begegnung hat.

Die andere Seite des Themas ist die, dass Frauen die Tatsache des Tabus von Sex während der Blutung ausnutzen können, um sich der ständigen sexuellen Verfügbarkeit zu entziehen, die in der westlichen Gesellschaft durchaus ein Thema ist. So kann eine Frau auch ihre Menstruation als Vorwand benutzen, um nicht mit einem Mann Sex haben zu müssen. Und dies wird auch akzeptiert. (vgl. Hering et al. 1991: 147) Dieser Aspekt ist aber bei den von mir interviewten Frauen kein Thema gewesen. Ich führe diese Tatsache auf das große Selbstwertgefühl und die bewusst kritische Haltung der Frauen gegenüber den Herrschaftsverhältnissen, zurück.

Auch das Thema Selbstbefriedigung wurde in meinen Interviews angesprochen, obwohl das Begehren und das lustvolle Erleben des eigenen Körpers ein noch größeres Tabu als Sexualität an sich ist. Denn für eine Frau wird Körper- und Sexualerleben oft nur in

Zusammenhang mit einem Mann als möglich gedacht. Dies führt auch dazu, dass die männliche Wertschätzung der Maßstab für die Wertschätzung des eigenen Körpers ist. (vgl. Flaake 1994: 111f) Der Körper einer Frau sollte für sie selbst eine unmittelbare Bedeutung haben und nicht nur in Bezug auf andere, zum Beispiel Männer, einen Sinn bekommen. (vgl. Berger 2009: 22)

Nach wie vor bedeutet die erste Menstruation für die meisten Mädchen vor allem, dass sie nun schwanger werden können und fortpflanzungsfähig sind. Das Einsetzen der Menstruation wird allein darauf reduziert. Die erste Menstruation bietet dem Mädchen aber auch die Möglichkeit, sich selber zu erforschen und Erfahrungen mit den eigenen Genitalien zu machen. Das junge Mädchen kann erstmals bewusst die inneren Geschlechtsorgane spüren, eine Verbindung von Innen und Außen wird hergestellt. Es kann wahrnehmen, dass es leichter erregbar ist und eine größere Lust auf Sexualität, zum Beispiel in Form von Selbstbefriedigung, hat. Das Tabu von Geschlechtsverkehr während der Regel könnte schon zu diesem Zeitpunkt durchbrochen werden. (vgl. Waldeck 1992: 192f) Da das Blut allerdings als unrein und abstoßend gilt, haben Mädchen Hemmungen, sich selber zu berühren und zu erforschen. Das unausgesprochene Verbot sich selber zu berühren, vor allem während der Regel, verhindert auch, dass eine Frau entdeckt, wie sie sich selber, zum Beispiel durch Massage oder Selbstbefriedigung bei Schmerzen helfen kann. „Wenn Frauen lernen sich selbst wieder zärtlich anzufassen und sich selbst zu einem lösenden Orgasmus zu führen, sich nicht scheuen, dies auch während der Menstruation zu praktizieren, dann ist schon rein physiologisch nachvollziehbar, daß sich Spannungen lösen lassen, das Ausstoßen des Endometriums beschleunigt wird und sich der Körper entspannt.“ (Voss 1988: 55)

Der Vorgang des Frau-Werdens geschieht in der westlichen Gesellschaft nur im Kopf durch Informationen von außen. Die innere Erkenntnis fehlt und so der Zugang zum eigenen Körper. Die Vorstellungen über Weiblichkeit werden hauptsächlich auf theoretischer Ebene von der Gesellschaft vermittelt und nicht selber erfahren. (vgl. Waldeck 1992: 187f)

9.2. Die Lust während der Blutung

In den Interviews zeigte sich die Tabuisierung des Themas Sexualität während der Blutung ebenfalls. Sowohl ich tat mir schwer das Thema anzusprechen und auch manche der Frauen äußerten sich nur sehr vage diesbezüglich. Von zwei Frauen, Charlotte und Elisa habe ich dagegen sehr detaillierte Auskünfte bekommen.¹²

Charlotte erzählte, dass sie während der schwächeren Tage der Blutung große Lust auf Sex hatte, dass es für sie etwas Archaisches war, wenn sich Blut und Sperma vermischten.

„Also wenn die Blutung extrem stark war, hab’ ich gemerkt, dass ich mich eher zurückziehe. Und mich schütze sozusagen. Ja. Aber wenn diese starken Tage, die eh maximal nach ein oder zwei Tagen vorbei waren, dann hab’ ich das sehr genossen. Total. Mir war das auch überhaupt nicht peinlich, wenn das dann stärker geworden ist während dem Sex oder sich vermischt hat mit dem Sperma und dann rausgeflossen ist aus mir. Oder mein Mann dann auch irgendwie voll Blut war. Für mich war das so was Archaisches.“
(Interview Charlotte)

An anderer Stelle berichtet sie, wie auch weiter oben beschrieben, dass sie durch Selbstbefriedigung am Beginn der Blutung Spannungen im Körper lösen konnte.

„Ich hab’ nie große Schmerzen gehabt während der Blutung, aber manchmal ein, zwei Tage bevor sie gekommen ist, hab’ ich so im Kreuzbein unten so ein Ziehen gehabt. Und irgendwie hab’ ich gemerkt, das ist so unter einer Anspannung, das ganze Becken. Und ich hab’ mir dann immer selber einen Orgasmus gemacht. Und das war für mich das Allheilmittel.“ (Interview Charlotte)

Für Elisa war das Thema Selbstbefriedigung auch sehr wichtig. Sie erforschte ihren eigenen Körper genau so, wie es laut Ruth Waldeck ein Tabu und ein Mangel in der westlichen Gesellschaft ist. Elisa beschreibt, wie die Idee des Verbotes, sich selber zu

¹²Da zufällig alle von mir interviewten Frauen in einer heterosexuellen Beziehung waren, sind die Aussagen immer in Bezug auf einen Mann gemeint und auch so von mir formuliert.

berühren auch in ihr auftauchte.

„Also das muss ich auch sagen, das war auch so ein Ritual mit 21, bewusst mich im Spiegel anschauen, und ich kann mich erinnern, also damals hab’ ich mich oft nackt vor den Spiegel hin gestellt und ich hab’ das Gefühl gehabt, das ist eine Fremde und ich hab’ bemerkt, o.k., ich muss mir erst einmal begegnen da irgendwie in diesem Zustand. Also das ist für mich dann der Aspekt der weiblichen Sexualität auch gewesen. Und da war noch gar nicht einmal mich nackt bewegen, sondern einfach mich nur anschauen und dann Stück für Stück mich im Spiegel anschauend mich nackt auch zu berühren. Ganz neutrale Berührungen. Einfach mal, so o.k., meine Hand auf die Schulter legen und über den Arm streichen, meinen Busen einmal anfassen und so weiter und so fort. Und wie fühlt sich das für mich an, ja. Und das war damals total die Spannung. Also das war ungefähr vom Gefühl so wie Masturbieren und das ist verboten und was mach’ ich denn da.“ (Interview Elisa)

So wie Charlotte beschreibt Elisa Selbstbefriedigung am Beginn der Blutung als besonders angenehm, für sie ist es allerdings mehr etwas Lustvolles und Ekstatisches.

„Oft an dem Tag wo die Periode beginnt, ist auch die Lust auf die Selbstbefriedigung sehr, sehr groß und das genieß ich auch total, also wenn ich die Gelegenheit hab’ und im Bett bleiben kann oder so was, dann hol ich mir alles was ich brauch und ich würd’ jetzt auch sagen, das ist jetzt eher, das ist jetzt nicht der Höhepunkt über die Klitoris oder so was, sondern es ist eher diese Ganzkörper ekstase.“ (Interview Elisa)

Gundula erzählte, wie sich die Qualität ihrer Sexualität durch die Auseinandersetzung mit der Menstruation verändert hat. Durch das Annehmen ihres weiblichen Zyklus konnte sie Scham ablegen und Teile ihres Körpers integrieren, die mit Sexualität zu tun haben. Der Genuss der Menstruation steht für sie in Zusammenhang mit einem genussvollen Sexualleben.

„Und ich hab’ wirklich über die Regel ein großes Stück meines Frau-Seins entdeckt. Und

gemerkt, wenn ich das annehme, dann kommen andere Sachen, die verändern sich dann auch. Zum Beispiel die Sexualität hat sich sehr verändert. Weil viel Scham weggegangen ist. Es war sehr oft, dass ich mich genier für alles Mögliche. Dass ich eine Frau bin und dass ich eine Vagina hab' und dass das komisch riecht. Und das war dann alles, das hat alles zu mir gehört und ich hab' das alles mögen.“ (Interview Gundula)

Zusammenfassend zeigt sich, dass manche Frauen Sexualität mit einem Partner und auch Selbstbefriedigung während der Menstruation sehr genießen. Ein Orgasmus kann helfen, Spannungen im Becken zu lösen, die vor oder während der Menstruation auftreten können. Über einen genussvolleren Zugang zur Menstruation kann auch ein freierer Zugang zur Sexualität gefunden werden. Denn wenn über die Menstruation ein Annehmen des eigenen weiblichen Körpers stattfindet, so kann auch ein freierer Zugang zur Sexualität gelebt werden.

Im nächste Kapitel geht es darum, wie die Frauen die Zeit der Blutung verbringen und ob diese Zeit anders gestaltet wird als die restliche Zeit des Zyklus.

10. Die Menstruation bewusst erleben

In diesem Kapitel soll es darum gehen, wie Frauen die Tage ihrer Menstruation konkret verbringen. Die einen versuchen, wie es die Werbung vorgibt, sich wie an jedem anderen Tag zu verhalten, die anderen, wie auch die Frauen meiner Interviews, verbringen die Tage der Blutung bewusst anders.

10.1. Theoretische Annäherung zum Thema wie die Tage des Blutens verbracht werden können

Da es im westlichen Kulturraum keine Menstruationshütten wie bei einigen indigenen Kulturen gibt, wollen beziehungsweise müssen sich Frauen nicht örtlich separieren während der Menstruation. Für Frauen in der westlichen Gesellschaft gibt es heute keine Gebote oder Beschränkungen mehr für die Zeit der Menstruation. Diese Tatsache unterstützt jedoch die Tabuisierung der Menstruation. Auch wenn eine Frau das Bedürfnis hat, sich zurückzuziehen, muss sie dieses oft unterdrücken. Ein Rückzug aufgrund der Menstruation ist fast nicht legitim. (vgl. Kamenik-Kern 1990: 79ff) Doch während des Zyklus finden diverse körperliche Veränderungen statt. So verändern sich zum Beispiel Hormone, Körpertemperatur und Puls. Es kann also nur normal sein, dass Frauen sich unterschiedlich fühlen, denn in ihrem Körper geschehen ständig Veränderungen. (vgl. Shuttle et al. 1986: 24f)

In ihrem Buch ‚Meine Tage‘ schlägt die Erziehungswissenschaftlerin Gabriele Pröll unterschiedlichste Möglichkeiten vor, wie die Tage der Blutung bewusst gestaltet und erlebt werden können. Als Grundvoraussetzung für eine schmerzfreie und positiv erlebte Menstruation sieht sie Entspannung. Diese Entspannung kann durch Körperübungen wie Yoga, Spazieren in der Natur, Meditation oder Atemübungen erreicht werden. (vgl. Pröll

2002: 128ff) Weiters schlägt sie vor sich mit anderen Frauen zusammen zu tun und oder auszutauschen. Dies ermöglicht einen tieferen Zugang zur eigenen Menstruation. Auch am Arbeitsplatz kann durch Gespräche mit den Arbeitskolleginnen erreicht werden, dass man an den Tagen der Blutung Unterstützung erfährt, um sich zum Beispiel zwischendurch entspannen zu können. (vgl. Pröll 2002: 199ff)

10.2. Die Menstruation – Zeit für mich alleine

Hier möchte ich nun erläutern, wie die von mir interviewten Frauen die Zeit des Blutens verbringen beziehungsweise verbracht haben. Mich interessierte, ob sich diese Zeit vom Rest des Zyklus unterscheidet. Weiters wollte ich wissen, wie die besonderen Bedürfnisse dieser Zeit mit dem Alltag vereinbar sind. Denn wenn die Menstruation genussvoll erlebt werden soll, so braucht sie auch einen Platz im Leben der Frau.

Alle neun Frauen erzählten, dass sie während der Tage des Blutens das Bedürfnis hätten, sich zurückzuziehen. Sie versuchen an diesen Tagen weniger zu unternehmen und mehr zu Hause zu sein, weniger arbeiten zu müssen, allein sein zu können, mehr zu schlafen und Ruhe zu haben. In ihrem ganzen Tun sind sie ein bisschen langsamer als sonst. Charlotte berichtete:

„(...) und speziell in den Tagen der Blutung dann einfach Freiraum brauch, Zeit für mich, es ganz schlimm ist, wenn ich irgendwie unter Druck bin. Ja. Dass ich viel empfindsamer bin natürlich und dass ich gut auf mich schauen will. Also nicht muss, will! Und wann immer es möglich war, ich auch geschaut hab, dass das auch geht. Ja, also mich zurückgenommen hab. Und die Zeit dann mehr mit mir alleine verbracht hab.“
(Interview Charlotte)

Auch für Susanne ist die Zeit der Menstruation eine Zeit der Ruhe, eine Art Auszeit, wo sie nicht funktionieren muss. Für sie bedeutet diese Auszeit, dass sie für ihren Körper sorgt und spürt, was dieser braucht. Denn ein ständiges Funktionieren belastet den Körper.

„Ich hab’ nicht wirklich Rituale die ich mach’, außer, dass ich mir wirklich einfach, dass ich es mir einfach gut gehen lass dabei. Mir die Zeit nehme, mich zu entspannen und zurückzuziehen, wenn ich das brauch. Vor allem am ersten Tag. Ich hab’ keine Regelschmerzen, aber ich empfinde den ersten Tag der Menstruation anstrengend und als eine Zeit wo ich eigentlich nichts machen will, wo ich einfach nur liegen will und mich entspannen will und ich lasse das einfach zu und kämpfe nicht dagegen an. (...) Aber ich erlebe das auch als was sehr Positives. Und dieses sich irgendwie dran behindert fühlen vom Funktionieren, das ist ja auch eine sehr wirtschaftliche, kapitalistische Denkweise: ‚Oje, du kannst keine Leistung bringen!‘ Das ist ja eigentlich was sehr Körperfeindliches.“ (Interview Susanne)

Barbara stellte fest, dass ihr, außer früheres Schlafengehen und Wärme, auch Bewegung gut tat und sie erzählte, dass sie oft am Beginn der Blutung, die sie als Hausputz bezeichnet, als Zeichen des Feierns eine Kerze anzündete.

„Und dann hab’ ich mich immer, also ich hab’ jedes Mal, wenn sie da war, hab’ ich eine Kerze angezündet und hab’ das dann genossen, also dass dann der Bauch weh tut. (...) Also ich kann mich erinnern, dass ich mich immer früher am Abend niedergelegt hab, das hab’ ich schon gemacht. Und Thermophor war angenehm am Anfang, also Wärme halt. Aber ansonsten hab’ ich eher das Bedürfnis gehabt mich zu bewegen, damit der beschleunigt wird, der Hausputz.“ (Interview Barbara)

Gundula vergleicht diesen Rückzugsraum mit ihrer Gebärmutter, in der sie Geborgenheit, Wärme und Kontakt zu sich selber während der Menstruation erfährt. Andererseits war auch die Natur ein Raum für sie, wo sie sich sehr wohl und geborgen fühlt und den sie an warmen Tagen für ihre Blutung aufsuchte. Denn für sie repräsentiert die Erde und die Natur das Mütterliche.

„Ich hab’ zum Beispiel immer das Bedürfnis gehabt, ich möchte so in meine eigene Gebärmutter reinschlupfen in der Zeit. Also ich möchte da ganz zu mir kommen. Ich hab’ mich dann oft so zamgekuschelt im Bett und hab’ mich so geborgen gefühlt mit mir selber

und hab' das kultiviert so diese Stärken, die ich da gefunden hab. (...) Und ich bin aber auch sehr oft in die Natur rausgegangen. Also wenn's nicht kalt war, war ich einfach weg. Dann war ich einen halben Tag irgendwo in der Natur. Das ist mein Elixier. Da bin ich einfach wie eine Nomadin. Geh' da irgendwo herum und hockerl mich irgendwo hin. Das Blut fließt. Da bin ich einfach. Es hat mich immer in die Natur gezogen zur Mutter Erde.“ (Interview Gundula)

Diese Ergebnisse führen zu der Frage, wie ein solcher Rückzug aus dem Alltagsleben möglich sein kann. Nicht immer ist ein Alleinsein neben Familie und Arbeit möglich. In meinem Fall arbeitet ein Teil der Frauen selbstständig, wodurch eine relativ freie Zeiteinteilung möglich wird. Diese Tatsache unterstützt sie, auf sich und ihren Zyklus eingehen zu können. Jene Frauen die studieren, können sich auch den notwendigen Freiraum nehmen, wenn das Bedürfnis danach ist. Für Susanne, eine Studentin, ist das jedoch nicht immer einfach, da sie den Leistungsdruck der Gesellschaft spürt, von dem sie sich allerdings abgrenzen will.

„Ich bin generell so, dass ich nicht so ein Leistungs-, ein Alles-mach-Typ bin. Also natürlich geh' ich dann, wenn's sein muss, zu Vorlesungen. Es ist einfach schwer vereinbar, weil unsere Gesellschaft keine ist, die ein Verständnis für Zyklen hat und darauf aufbaut, dass man sich selber, den eigenen Rhythmus anpasst in den Leistungen. Aber meistens lässt sich's gut vereinbaren.“ (Interview Susanne)

Für drei Frauen war das Thema, wie sie Arbeit und Menstruation vereinbaren wenig relevant, da sie keine Schmerzen hatten und dann die Freiräume nutzten, die sich ergaben. Elisa, sie arbeitet in einem Projekt mit Menschen mit Behinderung, hat das Glück, dass ihre Arbeitgeberin Verständnis hat, wenn Elisa Menstruationsbeschwerden hat oder wenn sie auf Grund der Menstruation einen Rückzugsmoment braucht.

„Also da schaff ich's auch, dass ich einfach mal schau, wie kann ich meine Menschen die ich da zu betreuen hab' in meiner Werkstätte, so einmal beschäftigen, dass ich weiß, so das sind jetzt einmal Aufgaben, da sind die jetzt sicher mal eine Stunde beschäftigt. Und

dann geh' ich in mein Büro hinein, dort hab' ich einen bequemen Sessel, zieh' die Lade von meinem Schreibtisch raus und da kommen die Füße drauf und ich lehn' mich mal so zurück und nehm' einfach mal wahr. Und wenn ich das Gefühl hätte, o.k., ich müsst' mich jetzt hinlegen, wär' das auch kein Problem. Weil im Grunde genommen kann ich dann auch raus gehen und sagen: ‚Liebe Chefin, ich geh' jetzt nach Hause.‘ Genau, das wär' so.“ (Interview Elisa)

Bezüglich der Kinder war es für die Frauen fast schwieriger sich abzugrenzen. Bei Gundula dauerte es eine Zeit, bis ihre Kinder akzeptierten, dass sie eine Zeit lang alleine sein wollte. Dafür musste sie erkennen, dass sie sich selber zuerst den Freiraum wirklich zugestehen musste.

„Ja, das war nicht immer gut vereinbar. Am Anfang da waren die Kinder noch kleiner, da hab' ich gesagt, ich möchte mich zurückziehen und lasst mich in Ruhe. Und kaum bin ich ins Zimmer, waren sie schon da. Und dann hab' ich mir gedacht: ‚Ui, was mach' ich da?‘ Und dann bin ich drauf gekommen, dass es eigentlich an dem liegt, dass ich mir eigentlich selber nicht sicher bin, ob ich mir das erlauben, ob ich das darf. Die Kinder haben ja totale Antennen. Die spüren genau, ob ich mir sicher bin oder nicht. Und ich hab' immer ein schlechtes Gewissen gehabt, wenn ich nicht da war. Und dass ich nur auf mich schau und egoistisch bin und so. Und das haben sie gespürt und dann waren sie sofort da. Und wie ich das durchschaut hab' für mich, hab' ich das anders vermitteln können. Dann hab' ich gesagt, ich hab' mal mit einer halben Stunde angefangen: ‚So, eine halbe Stunde bin ich jetzt in meinem Zimmer und da kommt keiner rein. Und ich will auch nicht zusperren.‘ Und das hat dann funktioniert. Das hab' ich dann ausgedehnt.“ (Interview Gundula)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass diese neun Frauen die Tage der Blutung nutzen, um etwas für sich zu tun, um für sich zu sorgen, um Kraft zu tanken, um sich auszuklinken und um sich zurückzuziehen. Für diese Frauen bedeutet die Menstruation auch die Legitimation nicht funktionieren zu müssen und für sich sein zu dürfen. Denn

ein ständiges Funktionieren würde zu Krankheit führen. So wird diese Zeit für sie eine Zeit des Genusses. Erschwert werden könnte dieser Rückzug durch Arbeit und Familie. Diese Frauen haben allerdings alle Wege gefunden, um sich trotzdem ihren Freiraum zu schaffen. Sei es durch selbstständiges Arbeiten, eigene Flexibilität oder durch klare Abmachungen innerhalb der Familie. So wurde es ihnen mehr oder weniger möglich, die eigenen besonderen Bedürfnisse während der Menstruation mit dem Alltag zu vereinbaren.

Im nächsten Kapitel berichte ich, welche besondere Bedeutung die Menstruation für die Frauen hat.

11. Die Bedeutung der Menstruation

„Die Menstruation ist die regelmäßige Aktualisierung der eigenen Weiblichkeit.“ (Bergler 1984: 13)

In diesem Kapitel soll es darum gehen, welche Bedeutung die Menstruation für Frauen haben kann und für die von mir interviewten Frauen hat. Außerdem geht es hier auch um das Genussvolle der Menstruation beziehungsweise des weiblichen Zyklus.

11.1. Theoretische Annäherung zum Thema der möglichen Bedeutungen der Menstruation

Im Leben einer Frau bieten sich immer wieder Möglichkeiten sich von Einschränkungen zu lösen, die durch eingeprägte Weiblichkeitsbilder entstanden sind. Es gibt immer wieder Gelegenheiten sich mit einer Neugestaltung des eigenen Frauseins auseinanderzusetzen. Beziehungen und Trennungen, Schwangerschaft, Geburt, das Aufwachsen der eigenen Kinder, Menopause. Aber vor allem die Menstruation gibt in regelmäßigen Abständen die Gelegenheit sich neu mit seinem Körper auseinanderzusetzen, ihm neu zu begegnen. (vgl. Waldeck 1995: 163f) Jede Frau könnte eine innere Struktur wahrnehmen, die durch ihren Zyklus entsteht. Diese Struktur wahrzunehmen, die ein Rhythmus ist, könnte für die Frau bedeuten, ausgeglichener und in Einklang mit sich selbst leben zu können. Wenn dieser Rhythmus ins Leben integriert wird, dann muss nicht der Körper durch Schmerzen oder Krankheit zeigen, dass diese Struktur existiert. Es ist wie ein sich dem eigenen Rhythmus hingeben, anstatt gegen ihn durch Ignoranz anzukämpfen. (vgl. Shuttle et al. 1986: 27)

So schreibt auch Judith Schlehe, dass Frauen wieder den Zugang zur Natur und zu den weiblichen Kräften suchen. Spiritualität, Magie und Körpermystik werden wieder

wichtiger. Weiblichkeit und weibliche „Kultur“ werden mit Zyklizität verbunden und durch den weiblichen Zyklus gelebt. (vgl. Schlehe 1987: 42)

So ist eine weitere Bedeutung der Menstruation, neben der zuvor beschriebenen Rhythmus gebenden Qualität, die Verbindung mit allen Frauen, mit der Natur und mit dem Kosmos. Diesen Aspekt kann man als spirituell bezeichnen.

Wie in alten Zeiten oder in anderen Kulturen haben auch heute und hier viele Frauen den Wunsch, sich in der Zeit des Blutens zurückzuziehen und für sich oder nur mit anderen Frauen zu sein. Diese Sehnsucht wird jedoch oft nicht wahrgenommen, sich nicht eingestanden oder es ist einfach kein Raum, sowohl zeitlich als auch örtlich, dafür da. Während dieses Rückzuges kann jedoch diese Spiritualität gelebt werden. (vgl. Pröll 2002: 46f) Die Frauen wünschen sich eigentlich genau das, was in anderen Kulturen kritisiert wird, aber in Form eines Menstruationstabus gelebt wird, nämlich dass die Frau während der Menstruation nicht arbeiten braucht, frei hat, zu Hause bleiben darf und sich zurückziehen kann. Auch in meinen Interviews drücken die Frauen diese Sehnsucht nach einem Raum für sich und ihre Menstruation aus.

11.2. „Die Menstruation ist das, was alle Frauen miteinander verbindet“

Für alle von mir interviewten Frauen bedeutet die Menstruation Weiblichkeit, Frau sein und Fruchtbarkeit, sowie eine Verbindung mit allen anderen Frauen. Oft hörte ich auch, dass sie einfach zum Leben dazugehöre, so wie Annabel während ihrer Schwangerschaft rückblickend erzählte:

„Sie [die Menstruation; Anm. d. Verf.] hat einfach dazugehört. Einfach dieses, ja, dieses Natürliche, was für mich zum Frausein halt dazu gehört und zum Leben.“ (Interview Annabel)

Außerdem gibt die Menstruation einen Rhythmus im Leben, sie ist so etwas wie ein

Leitfaden.¹³ Auch dieser Aspekt wurde von fast allen Frauen erwähnt. Vier Frauen hatten eine Zeit lang hormonell verhütet und beschreiben diese Zeit als sehr unangenehm, da ihnen der natürliche Rhythmus fehlte. Sie konnten danach, ohne hormonelle Verhütung, die Qualität des Menstruationszyklus viel mehr schätzen. Karina beschreibt das Gefühl durch die Drei-Monatsspritze so, als ob sie auf Immer-Funktionieren geschaltet wäre. Die vertraute Wellenbewegung durch den Zyklus vermisste sie in dieser Zeit, weshalb sie diese Verhütungsmethode auch wieder absetzte.

„Mit der Verhütung, da war's so, dass ich eine Zeit lang diese Dreimonatsspritze ausprobiert hab, nach der Geburt [des Kindes; Anm. d. Verf.], und das war heftig. Also da hab' ich das Gefühl gehabt, ich werd' so richtig getrimmt für den Arbeitsmarkt, für die 40-Stunden-Woche oder mehr, dass ich da funktionier' und ich hab' irgendwie gar nimmer so das Gefühl gehabt, jetzt ist die Regel, jetzt ist mal so bissl langsam und dann bist gereinigt und dann baust dich wieder auf und dann sammelt sich das wieder irgendwie in dir und dann schüttest wieder aus. Also das war alles nur grad. (...) Also überhaupt nicht mehr die vertraute Bewegung.“ (Interview Karina)

Weiters repräsentiert Menstruation für einige Frauen auch Kraft und Macht. Für Charlotte ist diese Macht die Potenz über Leben und Tod und die Verbindung mit dem Leben selbst.

„Wir Frauen haben mit der Menstruation eine irrsinnige Potenz auch. Eine Verbindung irgendwie, eine Verbindung auch zu einer anderen Dimension oder einer anderen Welt. Eine Verbindung zu zukünftigem Leben. Dass es, wenn ich ja sage, möglich wäre mit der Menstruation. (...) Also diese Anbindung sozusagen ans Leben, aber auch ans Vergehen. Ein Zyklus der einfach überall da ist, in der Natur, am Unternehmen. Im Lebensalltag leben wir durch die Menstruation, durch den Zyklus und dann noch die Blutung ganz bewusst jedes Monat.“ (Interview Charlotte)

¹³Dabei erwähnten die Frauen immer, dass Männer aus ihrer Sicht sicher auch einen inneren Zyklus hätten, der allerdings nicht so offensichtlich wäre wie bei Frauen.

Für drei Frauen bedeutet die Menstruation auch eine allmonatliche Reinigung. Barbara bezeichnet diese als Hausputz, nach dem dann wieder Platz ist für Neues. Dabei drückt sie ihre Sorge aus, wie ihr Körper nach der Menopause diese Reinigung bekommen sollte.¹⁴

„Und dann hab’ ich ja immer dieses Gefühl gehabt auch, das war auch mein Problem, wenn’s einmal nimma mehr ist, ich hab’ wirklich das Gefühl gehabt, dass es ein Hausputz ist. Es wird alles gereinigt, es wird alles wieder sauber gemacht und dann kann wieder was Neues entstehen. Und das hab’ ich so richtig fließen lassen können.“ (Interview Barbara)

Für Elena bedeutet Menstruation neben den oben erwähnten Aspekten auch noch Loslassen, was ein wesentliches Element des Lebens darstellt. Sie sieht die Menstruation und die monatliche Möglichkeit loszulassen als Geschenk.

„Und da hab’ ich schon gemerkt, weil Menstruation und so ist ja eigentlich loslassen und ich versuch’ selber dieses Element eigentlich immer mehr wahrzunehmen und aufzunehmen und eben zu leben und es ist nicht immer einfach, aber ich merk’ dass es eigentlich nur darum geht, dass man loslässt und da ist sicher der weibliche Zyklus was ganz, ganz Wichtiges. Weil er dir diese Möglichkeit gibt. (...) und ich hab’ das als Geschenk gesehen, dass ich das so wahrnehmen darf. Dass ich die Möglichkeit dazu auch hab. Und für mich auch so diese monatliche Blutung, du verlierst Blut und kannst dadurch wieder neues aufnehmen und das find’ ich einfach was total Schönes und Wichtiges.“ (Interview Elena)

Für Elisa bedeutet die Menstruation vor allem die Möglichkeit, sich selber zu begegnen. Durch das regelmäßige Auftreten der Menstruation kann sie darauf vertrauen, dass sie sich selber nicht verliert und mit sich in Kontakt bleibt. Für Elisa stellt das einen Aspekt des Genusses dar.

„Und dadurch ist das auch mit Genuss da. Es ist eigentlich ein Begegnungsmoment mit

¹⁴Obwohl vier meiner Interviewpartnerinnen bereits die Menopause hinter sich hatten, gehe ich nicht weiter auf dieses Thema ein, da es für meine Forschungsfrage nicht relevant ist. Es sei nur kurz erwähnt, dass den Frauen die Menstruation auch nicht fehlt und dass sie die Phase der ‚Alten Frau‘ jetzt auch genießen. Meiner Meinung nach hat das mit der ‚Natürlichkeit‘ der Menopause zu tun und dass es zum Leben einer Frau ab einem gewissen Alter eben auch dazu gehört.

mir, der vielleicht ohne Blutung nicht so intensiv wäre. Oder ich würd's mir nicht so bewusst regelmäßig holen. Also deswegen ist vielleicht auch der Genuss dabei, weil ich mich da drauf verlassen kann, dass der wieder kommt.“ (Interview Elisa)

Auch die spirituelle Dimension wurde in den Interviews erwähnt. Für Barbara war die Zeit des Blutens eine spirituelle Zeit in der sie leicht Zugang finden konnte zum Spirituellen.

„Ich hab' das nämlich genossen. So diesen Rhythmus eigentlich, den ich gehabt hab. Den ganzen Zyklus. Dann grantig werden knapp vorher. Anfangen das Haus zum zu räumen. Und dann dieses ein bissl zurückziehen in der Zeit und so wirklich ins Spirituelle kommen. Und dann fangt's halt wieder von vorne an.“ (Interview Barbara)

Gundula erzählte, dass sie durch die Auseinandersetzung mit der Menstruation erst wieder spirituell geworden ist. Durch das Bluten konnte sie sich verbunden fühlen mit der Erde und sich als Teil des großen Ganzen erfahren. Sie erkannte einen Kreislauf des Blutes zwischen sich und der Erde.

„Über die Menstruation hab' ich sehr intensive spirituelle Erlebnisse gehabt. Nämlich in der Richtung, dass ich das Gefühl gehabt hab, dass sich alles so auflöst. Ich hab' auch immer das Gefühl gehabt, dass alles zerfließt, es lösen sich die Grenzen so auf. Und da spür' ich plötzlich, dass ich ein Teil bin von allem. Dass ich mit allem verbunden bin. Also in der Hinsicht spirituell. Ich bin einfach ein Teil und die Mutter Erde ist halt einfach die Mutter Erde, als meine große Mutter zu sehen, wo ich das Blut wieder zurück geb'.“ (Interview Gundula)

Für die vier Frauen der Muttergeneration hat Menstruation auch mit Magie zu tun und für sie ist das Blut eine magische Substanz, in dem Sinne, dass es besondere Kräfte hat, mit denen sich zum Beispiel Wünsche erfüllen lassen oder Schutzräume markiert werden können. Gundula erzählte mir, dass sie ihr Blut sammelte und damit malte und Blumen goss und auch Schutzamulette und Zauberstäbe machte.

„Ich hab’ angefangen das Blut zu sammeln, ich hab’ so ein Schwämmchen benutzt und dann diesen Menstruationskelch. Dann hab’ ich das immer getrocknet und hab’ gemalt damit und hab’ Blumen gegossen. Und hab’ irgendwann einmal so Schutzrituale gemacht damit. Ich hab’ einfach so Schutzamulette gemacht (...) – ich bin auch Kräuterpädagogin, ich hab’ mich sehr mit Kräutern beschäftigt – und da gibt’s eine Pflanze, die hat hohle Stängel und da tu ich mit Frauen Zauberstäbe basteln. Da füllen wir dann das Blut ein.“
(Interview Gundula)

Zusammenfassend zeigt sich, dass der weibliche Zyklus und die Menstruation vor allem Weiblichkeit, Fruchtbarkeit, Kraft und Macht, Rhythmus und Verbundenheit mit sich, den Frauen, der Natur und dem Kosmos repräsentiert. Die Frauen sind dankbar, durch die Menstruation diese Qualitäten zu erfahren. Für viele Frauen gehört die Menstruation auch einfach zum Leben dazu und diese Tatsache wurde manchen erst durch Anwendung einer hormonellen Verhütungsmethode bewusst. Auch der spirituelle Aspekt konnte durch den Genuss und das bewusste Erleben der Menstruation eher ins Leben integriert werden. Für einige Frauen hat das Blut magische Kraft, die sie zu nutzen wissen.

Im folgenden letzten Kapitel der Auswertung geht es um Wünsche der Veränderung in der Gesellschaft, die es Frauen ermöglichen bedürfnisorientierter zu leben.

12. Veränderungswünsche für die Gesellschaft

„Eines ist sicher: eine Gesellschaft, die eine angemessene Bewußtheit den natürlichen Kräften von Männern und Frauen entgegenbringt und dementsprechend denkt, lebt und handelt, hat mit wesentlich weniger Kriminalität, Krankheit und psychischen oder sozialem Elend zu tun, als es in unserer momentanen Gesellschaft mit ihren die wesentlichen Kräfte von Körper, Geist und Seele unterdrückenden Werten überhaupt möglich, geschweige denn, gewünscht ist.“ (Römer 1999: 116)

In diesem Kapitel soll es darum gehen, was auf gesellschaftlicher Ebene notwendig ist, damit Frauen und ihre Menstruation wertgeschätzt werden und damit Menstruation als positiver Aspekt des Frau-Seins erlebt werden kann. Weiters geht es um Möglichkeiten einer Integration der Menstruation in das gesellschaftliche Leben. Ist ein Genießen der Menstruation mit einem leistungsorientierten Leben überhaupt vereinbar?

12.1. Theoretische Annäherung zum Thema Gesellschaftswandel

Frauen unterscheiden sich biologisch dadurch von Männern, dass sie Kinder gebären können und monatlich bluten. Sie leben aber in einer von Männern dominierten Welt und sind somit in den Zeiten der Menstruation und der Schwangerschaft Außenseiterinnen. So ist es, laut Reinhold Bergler, der Frau nicht möglich, zu einer positiven KörperEinstellung und Selbstwahrnehmung zu kommen. (vgl. Bergler 1984: 30)

Denn jene Aspekte, die mit der Reproduktion des menschlichen Lebens zu tun haben, sind in der westlichen Gesellschaft Bereiche, auf Grund derer Frauen diskriminiert werden:

Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Kinderbetreuung. Frauen erleben auf Grund dieser Tatsachen Nachteile. In einer kapitalistischen Gesellschaft wie der westlichen, haben diese Aspekte der Reproduktion weniger Wert als Lohnarbeit. Es sind genau die Bereiche, die einst als Tabu im ursprünglichen Sinn gesehen wurden. Als heilig und unantastbar. Sie wurden deswegen vom Mann gemieden. Heute werden diese Bereiche zur Diskriminierung benutzt. (vgl. Mörstedt 1997: 132)

Auch Sabine Hering und Gudrun Maierhof betonen, dass die Frau zwar auf Grund ihrer Menstruation nicht mehr als krank betrachtet wird, jedoch nun die Menstruation ignoriert wird. Dies führt zu einer Ignoranz gegenüber den zyklusbedingten Bedürfnissen der Frau. Krankheit wurde gegen ewiges Funktionieren eingetauscht. Die heute geltende Dreieinigkeit ist Reinheit, Normalität und Verfügbarkeit. (vgl. Hering et al. 1991: 145ff) So entsteht das Dilemma, dass die Menstruation zwar nicht mehr als Grund der Schwäche gesehen wird, sondern komplett ignoriert wird und der Anspruch der immer gleichen Leistung an die Frau da ist. „Und so stehen wir gegenwärtig angesichts eines fast umfassenden und allzeitigen Zugriffs auf die Frau vor dem Phänomen, daß sie zwar von der Periode als unausweichlicher Krankheit befreit ist – daß sie damit aber ebenso unausweichlich zu Gesundheit und Funktionstüchtigkeit verurteilt wird, auch wenn sie diese als Fiktion empfindet.“ (Hering et al. 1991: 147f)

Wie kann nun aber der weibliche Zyklus, der den Fortbestand des Menschen erst ermöglicht, Wertschätzung erlangen und die damit verbunden Bedürfnisse der Frau ernst genommen werden? Ist eine Arbeitswelt vorstellbar, in der die Frau nach ihrem persönlichen Rhythmus leben kann? Wie kann ein Arbeitsalltag ausschauen, wo man sich diesen Freiraum schaffen kann, um die Menstruation genießen zu können? Kaum ein Job erlaubt es, kurzfristig einen oder mehrere Tage nicht zu arbeiten, um zu Hause die Blutung zu genießen. Wenn es um Fragen geht, was sich gesellschaftlich verändern könnte, damit Frauen ihre Tage der Menstruation nach ihren Bedürfnissen leben können, sind viele eher ratlos. Die Vorstellung, dass Frauen sich eine Auszeit nehmen könnten für ihre Menstruationszeit halten die meisten für unrealistisch, wie ich aus informellen Gesprächen erfuhr. In einem Wirtschaftssystem, das auf Konkurrenz aufbaut, kann es

sich niemand leisten, einen oder mehr Tage im Monat nicht zu arbeiten, ‚nur weil man die Regel hat‘. Der Arbeitsplatz wäre schnell von einer Frau besetzt, die diese Tage nicht in Anspruch nimmt, sondern weiter funktioniert wie sonst auch.

Im Folgenden stelle ich zwei neue Wirtschafts- beziehungsweise Gesellschaftsmodelle vor, in denen ich mir eine solche Wertschätzung gegenüber der menstruierenden Frau vorstellen könnte, die Gemeinwohl-Ökonomie und das moderne Matriarchat.

Der Globalisierungskritiker und Attac-Mitbegründer Christian Felber schlägt mit der Gemeinwohl-Ökonomie ein neues Wirtschaftsmodell vor. Dabei geht es nicht um den eigenen Vorteil und um Gewinnmaximierung, sondern um das Gemeinwohl. (vgl. Felber 2010:7) Für mich ist es ein Modell, das vielleicht auch der Frau ermöglichen könnte, mehr nach ihren individuellen Bedürfnissen zu handeln.

Aufbauend auf den neuesten Erkenntnissen der Sozialpsychologie und der Neurobiologie, dass gelingende Beziehungen das Wichtigste im Leben eines Menschen sind, überträgt Felber dieses Bedürfnis auf die Wirtschaft. (vgl. Felber 2010: 81) Denn was im Privaten gewünscht und gelebt wird, muss auch im Öffentlichen beziehungsweise im Wirtschaftlichen gelebt werden. Sonst kommt es zu einem Widerspruch im Menschen selber und führt zu einer Spaltung im Innersten des Individuums. Humane Werte wie Würde, Kooperation, Teilen oder Vertrauen können durch so einen Widerspruch nicht mehr verfolgt werden. (vgl. Felber 2010: 10f)

Nur wenn die Motivation intrinsisch ist, also von innen kommt, dann kann ein Mensch ohne äußeren Druck, Angst oder Konkurrenzdenken bei einer Sache bleiben und sie so gut wie möglich machen wollen. Diese Motivation ist natürlich sehr wichtig in einem Wirtschaftsmodell, wo die Belohnung nicht Geld, sondern allgemeines Wohlbefinden sein soll. Leider sind nur wenige Menschen intrinsisch motiviert. Die meisten Menschen sind es von Kindheit an gewohnt, von außen motiviert zu werden. Durch Lob und Strafen, durch das Schulsystem, durch die Werbung. In der Erziehung wird auf Leistung Wert gelegt und die Kinder haben sich so zu verhalten, wie es die Eltern erwarten. Gehorsam und gute Leistung werden mit Liebe belohnt. Solche Menschen fühlen sich innerlich leer, es fehlt ihnen an Selbstvertrauen und Kreativität. Die Suche nach Liebe durch Leistung

ist verinnerlicht worden und setzt sich in der Arbeit und in der Paarbeziehung fort. Die gesellschaftlichen Werte sind Erfolg, Geld, Macht und Karriere und diese werden den Kindern von klein auf vermittelt. Auch medial sind vor allem jene scheinbar glücklichen Menschen präsent, die diese Werte verkörpern. Menschen, die sich aber selbst nicht spüren, können auch anderen keine Empathie entgegen bringen. Deswegen sind wirtschaftlich erfolgreiche Menschen heute oft sehr skrupellos. (vgl. Felber 2010: 83ff)

In der Gemeinwohl-Ökonomie ist das Ziel nicht der persönliche Gewinn durch Konkurrenzdenken, sondern das Gemeinwohl und die Kooperation. Durch eine jährliche Gemeinwohlbilanz wird aufgezeigt, wie solidarisch, ökologisch, demokratisch und sozial ein Unternehmen wirtschaftet. In Form eines Punktesystems können konkrete Aspekte gemessen werden und durch einen hohen Punktestand erhält ein Unternehmen Vorteile, zum Beispiel auf rechtlicher Ebene wie Förderungen oder Steuerabgaben. (vgl. Felber 2010: 24ff)

In so einem Wirtschaftsmodell hat dann meiner Meinung nach auch eine menstruierende Frau mit ihren individuellen Bedürfnissen einen Platz. Da kann dann erkannt werden, dass eine Frau, der es gut geht und die in ihrer Kraft steht, mehr leisten kann als eine, die ihre eigenen Bedürfnisse nicht wahrnehmen und verfolgen kann.

Auch Heide Göttner-Abendroth schlägt eine neue Form des Wirtschaftens, ja des gesamten Zusammenlebens vor, das auf den Prinzipien des Matriarchats aufbaut (siehe Kapitel 2). Schon 1991 fragte sie: „Können wieder Gesellschaftsformen oder Formen menschlichen Zusammenlebens entwickelt werden, die nicht patriarchal sind und vielleicht in einer neuen kreativen Weise matriarchale Werte aufnehmen?“ (Göttner-Abendroth 1991: 107) 2011 erscheint ein Buch mit konkreten Ideen dazu. Sie meint, dass nicht nur früher und in anderen Gesellschaften Matriarchate oder matriarchatähnliche Gesellschaftsstrukturen existierten beziehungsweise existieren, sondern sie erkennt diese Strukturen auch in Teilen der westlichen Gesellschaft in Form kleinerer alternativer Bewegungen. Es geht dabei um Aspekte der Gender-Egalität, der Herrschafts- und Hierarchiefreiheit, Gewaltfreiheit, Gemeinschaftlichkeit und Nachhaltigkeit, wobei das Patriarchat überwunden wird. In einer neuen Gesellschaftsform, die sie vorschlägt, bilden Matri-Clans die kleinste Grup-

peneinheit, die die Vater-Mutter-Kind-Kleinfamilie ablösen. Mütter und ihre Kinder, die sich zusammen tun, bilden dabei den Kern. Liebesbeziehungen sind nicht mehr an einen Familienalltag gebunden und können so befreit von Pflichten gelebt werden. Mehrere Matri-Clans leben in einer Region zusammen und versorgen sich selber mit Lebensmitteln. Die Politik beruht auf einer Konsenspolitik. Dies sind in Kürze ein paar Aspekte einer modernen matriarchalen Gesellschaft in der auch die Menstruation ihren Platz hätte. (vgl. Göttner-Abendroth 2011: 202ff)

Die beiden Konzepte von Christian Felber und Heide Göttner-Abendroth könnten, wie weiter unten zu lesen sein wird, zum Teil die Wünsche und Bedürfnisse der von mir interviewten und mancher anderen Frauen erfüllen. Zu überlegen, wie realistisch diese umzusetzen oder auch untereinander kombinierbar sind, hat leider in dieser Arbeit keinen Platz mehr.

12.2. „Die Zyklushaftigkeit der Menschen anerkennen“

In meinen Interviews fragte ich die Frauen, welche gesellschaftlichen Veränderungen sie sich wünschen würden. Die Frage war einerseits in Bezug auf den Genuss der Menstruation gerichtet, andererseits auch eher offen gestellt, so dass generelle Wünsche in Bezug auf das Leben als Frau beziehungsweise als Mensch geäußert werden konnten.

Alle neun Frauen betonten, wie wichtig es wäre, dass sich Frauen mehr untereinander austauschen würden. Sie wünschen sich, dass das Thema Menstruation unter Frauen nicht mehr so ein Tabu ist. Ein gegenseitiger Austausch zu den Themen Menstruation, Menstruationsbeschwerden, Verhütung und Frau-Sein wäre für alle bereichernd.

„Ich fänd’s vor allem nett, wenn Frauen sich nicht mehr so, dieses Tabu, die Sache, sich nicht mehr so gezwungen fühlen müssen das so unter Kontrolle haben zu müssen. (...) dass da wieder ein Austausch oder mehr wieder ein Austausch stattfindet, das fänd ich schon nett.“ (Interview Annabel)

Auch der vermehrte Austausch zwischen Müttern und Töchtern und zwischen Partnerinnen und Partnern wäre bereichernd, vor allem die Töchter würden davon profitieren.

Dieser innerfamiliäre Dialog kann allerdings schwer von außen gefördert werden, wie es Annabel formulierte.

„Was ich einfach glaub’, das ganz wichtig ist, dass es unter Frauen selber eben nicht so ein Tabuthema ist. Also das ist nix, was man draußen als Außenstehender irgendwie fördern kann, dass es einfach schön wäre, wenn Mütter ihren Töchtern wieder mehr mitgeben können, so wie’s meine Mama mir mitgegeben hat. ‚Das ist was Schönes, das ist was Tolles‘, irgendwas, über das man ganz offen reden kann. ‚Es ist was Natürliches.‘ Und ich denk’ mir, wenn Mütter ihren Töchtern da mehr mitgeben können und wenn Frauen das auch in ihren Beziehungen wieder mehr leben, ja, dass das eben nicht so ein Tabuthema ist, auch zwischen Partnern und das dann auch an die Kinder weiter geben können.“ (Interview Annabel)

Für den Austausch unter Mädchen und Frauen sollte es extra Räume geben. Vor allem für Mädchen seien solche Räume und Orte wichtig. Es wurde mehrmals vorgeschlagen, dass es in jeder Schule einen Raum für Mädchen die menstruieren, geben sollte, der nicht in Verbindung mit der Schulärztin steht. Denn die Menstruation soll nicht in Zusammenhang mit Krankheit gebracht werden. Der Raum sollte ein Rückzugsbereich für die Mädchen sein, wo sie ihren Bedürfnissen während der Menstruation nachgeben können.

„Also Rückzugsräume, die nicht mit dem Arzt, oder der Schulärztin oder der Firmenärztin zu tun haben, weil es wird ja immer so mit Krankheit in Verbindung gebracht. Und in den Schulen ist es oft so, dass wenn sie Schmerzen haben, dann dürfen sie sich zur Schulärztin ins Zimmer legen, die Mädchen. Und das verbindet automatisch Menstruation mit krank sein. Das ist es aber nicht. Und mir geht’s darum, diese Bedürfnisse ernst zu nehmen und einen Raum dafür zu schaffen.“ (Interview Gundula)

Um den Austausch unter Frauen generell zu fördern, wünschen sich die drei Frauen der Menstruationshütte, Gundula, Maria und Barbara, wie in Kapitel 3.3. erwähnt, dass es Gelder gibt, um die Menstruationshütte fix aufzustellen. Sie sollte ein Ort für Frauen sein, um sich zu treffen, sich auszutauschen, sich zurückzuziehen und sich Informationen

zu holen.

„Ich hätte zum Beispiel gern, dass ma fix das Zelt das ganze Jahr irgendwo in Wien haben, wo alle Frauen hingehen können, wenn sie menstruieren. Das tät' ich mir wünschen. Und wo man wieder in diese Kraft kommt.“ (Interview Gundula)

Weiters gab es mehrmals die Forderung, dass in Schulen den Mädchen ein Basiswissen über den weiblichen Körper, dessen Vorgänge und Qualitäten vermittelt werden sollte, das sich abhebt von der oft als peinlich wahrgenommenen Sexualaufklärung im Biologieunterricht. Außerdem wäre es wichtig, dass Mädchen erfahren können, was sie brauchen und den Freiraum haben, dem nachzugehen und nicht alles mitmachen müssen. Maria geht es dabei um einen Gegenimpuls zum Funktionieren müssen wie an allen anderen Tagen.

„Dass, wenn jetzt zum Beispiel junge Frauen die Menstruation kriegen, es mindestens in der Schule möglich ist, dass sie, wenn sie Schmerzen haben, einen Raum haben wo sie sich hinlegen können. Dass man nicht sofort zum Schularzt und irgendwelche Schmerzmittel, dass man weiß, man kann einen Tee trinken, man kann eine Wärmeflasche draufgeben, also nicht sofort in diese Ecke von krank. (...) Dass ganz junge Frauen, Mädchen Unterstützung kriegen, dass man ihnen zeigt, wie man sich entspannen kann, was man dann braucht, dass sie dann einfach natürlicher/ Dass sie dann vielleicht auch irgendwo nicht mitmachen müssen, so wie wir das gehabt haben. Das heißt ja nicht, dass man nicht diese ganzen, so Stories, was man alles nicht darf, aber es ist schon gut, wenn Frauen einfach da ein bissl einen Freiraum kriegen. Dass sie selber entscheiden können.“ (Interview Maria)

Für Charlotte ist der Ansatz in der Schule so wichtig, weil in dieser Zeit die Menarche erlebt wird und die Mädchen in dieser Umbruchszeit Unterstützung brauchen. Sie nimmt wahr, dass Mädchen durch die erste Regelblutung oft stark an Selbstbewusstsein verlieren. Es wäre Aufgabe der Gesellschaft in dieser Phase den jungen Mädchen ein Körperwissen und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

„Ich würde mir wünschen, dass es Einzug hält, in die Schule. (...) Ja und zwar genau an dem Knackpunkt wo die jungen Mädchen, also eigentlich teilweise Kinder, die sind ja noch selbstbewusst – aber dann kommt wirklich der Knack bei den Mädchen, wenn die Blutung kommt. Ja, dass man bevor dieser Knack kommt, anfängt und sie da abholt. Und dass sie gar nicht in diese Leere, in dieses Loch, wie viele dann, hineinfallen, sondern gestärkt durch gehen und getragen werden. Das würd’ ich mir gesellschaftlich wünschen, dass das die Gesellschaft erkennt, wie wichtig das ist.“ (Interview Charlotte)

Einige Frauen erwähnten auch, wie wichtig es wäre, dass ein anderes Frauenbild vorherrscht. Für Susanne ist es der Wunsch, sich von vorgegebenen Bildern der Medien zu lösen und als Frau frei auftreten zu können. Sie wird fast wütend, wenn sie erzählt, was von Frauen erwartet wird, nämlich lieb und schön und immer sauber zu sein. Dabei wird die Frau zur Ware und die Menstruation passt gar nicht in dieses ‚Puppenbild‘.

„Und ein Frauenbild, das nicht Perfektionismus und irgendwelche komischen Schönheitsideale vorgibt und auch nicht auf nur lieblich sein und angepasst und nett sein. Dass eine Frau als ein starkes Wesen und weibliche Kraft als starke Kraft, die auch einfach stark und derb und in eine Richtung gehend, sein kann und nicht nur ein liebliches, ich riech nicht und ich schau nie irgendwie grauslich aus. Also so ein puppenhaftes Bild von Frauen, aber auch von Menschen, so ein Plastikding, so eine Frau als Ware, das find ich ganz grauslich und schlimm. Das hat, glaub’ ich, mit die Regel als negativ erleben, zu tun. Dass man dann raus fällt aus einem Bild.“ (Interview Susanne)

Dieser Wunsch nach einem veränderten Frauenbild steht auch in Zusammenhang mit dem Wunsch nach größerer Wertschätzung für die Frau und die weiblichen Reproduktionsvorgänge.

„(...) dass Frauen eigentlich ein sehr wichtiger Teil der Gesellschaft sind und Leistungsträger sind, allein dadurch schon weil sie Kinder in die Welt setzen. Ohne dass da sonst irgendwas ist noch. Einfach diese Anerkennung, dass eine Gesellschaft nur weiter bestehen kann, wenn man die Frauen wieder mit herein nimmt. Und alles was dazu gehört. Das

ganze Frau-Sein.“ (Interview Charlotte)

Dazu gehört auch die Wertschätzung der Frauen sich selbst gegenüber. Diese fehlt und die Frauen seien eigentlich sehr unsicher, was ihren eigenen Körper betrifft, wie Maria meint.

„Also diese Achtlosigkeit, wie da drüber gefahren wird über den Frauenkörper. Das find ich ganz erschreckend. Und dass viele Frauen wirklich gar nicht mehr in ihrem Körper zu Hause sind und auch gar nicht spüren, wie kostbar das ist, sondern die ganze Zeit eigentlich sich immer nur kritisch beäugeln. Und an sich herum mäkeln. (...) Dass die Frauen auch so wenig Vertrauen in ihren Körper haben. Was es auch nicht gibt, dass sie jetzt irgendwie ein Frauenwissen kriegen und in dem bestärkt werden, sondern die sind total verunsichert.“ (Interview Maria)

Einem Großteil der Frauen ging es ganz stark um eine Veränderung im Leistungsdenken. Sie erwähnten, dass ein ständiges Funktionieren-Müssen nicht menschlich ist und krank macht. Bei den Forderungen für ein Leben losgekoppelt von Leistung und Funktionieren wurden immer auch die Männer mit eingeschlossen.

„Dass es wieder klar wäre, dass wir wieder Mensch sein dürfen, Männer, Frauen und mit den Bedürfnissen, des Nicht-immer-funktionieren-Müssens. Das ist meine Vision.“ (Interview Charlotte)

„Und dann hab' ich mir gedacht, es wundert mich wirklich nicht warum unsere Weiblichkeit nach wie vor so zu kurz kommt, weil die Frauen sich selber davon abschneiden. Und oft das gar nicht mitkriegen. Im Gegenteil, total froh sind, dass sie halt funktionieren und ich denk mir halt, das hat wieder sehr stark mit unserem Leistungssystem zu tun. Du musst halt funktionieren.“ (Interview Elena)

Der von der Natur vorgegeben Rhythmus, dem alles Lebendige unterliegt, sollte die Orientierung im Leben sein. So kann man den Körper und seine Bedürfnisse wieder

spüren lernen und ein gesundes Leben in Einklang mit sich und der Umwelt führen. Denn laut Gundula ist unser Leben, das sich nicht am eigenen inneren Rhythmus orientiert der Grund für die hohen Burnout-Zahlen.

„Das hätt’ ich gern, dass Frauen drüber reden, dass Frauen ihre Bedürfnisse erkennen in der Zeit und dass sie es umsetzen. Und dass sie sich gegenseitig unterstützen. Ich glaub’, dass das in den Schulen schon beginnt. Und ich glaub’ auch, dass es generell ein großes Thema in unserer Kultur ist, auch für Männer. Das man einfach so was wie eine innere Uhr hat und einen inneren Rhythmus. Und dass wir den nimma leben können. Und das macht uns alle krank. Deswegen gibt’s jetzt auch diese Burnout-Geschichte. Die sind alle ausgebrannt. Die haben ja immer funktioniert müssen. Und ich glaub auch dass Männer einen Zyklus haben und eine innere Uhr nach der sie leben können. Und dass es generell wieder darum geht auf die Rhythmen der Natur, der äußeren und der inneren Natur zu achten und einfach den Körper ernster zu nehmen. Wenn er Grenzen zeigt oder wenn er Bedürfnisse zeigt.“ (Interview Gundula)

Susanne meint, dass unser Kapitalismussystem verhindert, dass wir Menschen unseren Grundbedürfnissen nachgehen können. Sie hat den, ihrer Ansicht nach utopischen Wunsch, dass jeder Mensch frei leben kann, ohne sich dem Markt unterwerfen zu müssen.

„Die Zyklushaftigkeit der Menschen anzuerkennen. Also der Frauen natürlich im Besonderen, aber dass eine menschlichere Gesellschaft und menschlichere Umwelt vor allem/ Also für mich ist das auch eine antikapitalistische Forderung. Weil ich seh’ viel im Kapitalismussystem einfach, dieser Verwertungslogik stehen unsere körperliche Zyklushaftigkeit und unsere Bedürfnisse einfach komplett gegenüber. (...) Die Utopie wäre eine Welt wo sowieso jeder Mensch selbstbestimmt leben kann und sich nicht irgendwie, gegen den eigenen Körper, gegen das eigene Wohlbefinden, ja, prostituieren muss in einem gewissen Sinn. Sich zu verkaufen an einen Markt, der prinzipiell funktioniert, der einem selber aber eigentlich nicht vertretbar scheint.“ (Interview Susanne)

Auch Elisa sagte, dass es wichtig wäre wieder mehr nach den persönlichen Zyklen leben

zu können, um gesund zu bleiben.

„Also das ist für mich ein gesellschaftliches Problem, dass wir eigentlich so sehr in diesem Leistungsdruck drinnen sind, dass wir eigentlich dann so Bedürfnisse, die unser Körper vielleicht auch aussendet einfach übergehen. (...) Es sollte jeder Mensch das Recht haben, dass er sich seinen Zyklen nicht komplett entgegen stellen muss. Weil's unterm Strich einfach krank macht, find ich. Wenn man es jahrelang praktiziert.“ (Interview Elisa)

Radikalere konkrete Forderungen waren die eines bedingungslosen Grundeinkommens, wie von Susanne gewünscht oder die Möglichkeit der Arbeitsfreiheit während der Menstruation, wie es Elena ausdrückte.

„Also ich glaub', um diese Kraft Leben zu schenken, voll genießen zu können, musst du einfach als Frau, also als Mensch generell, aber vor allem als Mutter oder als Person, die sich für Kinder verantwortlich fühlt, eine Grundsicherung haben. (...) Forderung wäre dann zum Beispiel ein bedingungsloses Grundeinkommen für alle Menschen. Und das einfach wo schwangere Frauen, Mütter und Kinder und Leute, die sagen ‚Ah, ich hab' heut meine Regel, ich will nicht zur Arbeit gehen‘ ohne jegliche Angst sein müssen, dass wenn sie nicht funktionieren, dass sie dann ihre Existenzgrundlage verlieren.“ (Interview Susanne)

„Aber ich denk mir, jede Frau kennt das wahrscheinlich, du musst halt immer leistungsfähig sein. Und wenn du es nicht bist – also ich find es sollt irgendwie sein, dass die Frauen automatisch, also dass der Arbeitgeber weiß, o.k., wenn die Frau menstruiert, dann soll sie, wenn sie will, einfach zu Hause bleiben können.“ (Interview Elena)

Damit das Thema Frauenkraft und Menstruation ein politisches wird, braucht es laut Gundula eine Anerkennung des ‚heiligen Zorns‘, damit Frauen ihre Kraft die auch hinter der Menstruation steckt wieder leben können. Doch vor dieser Kraft der Frauen herrscht große Angst, wie sie es ausdrückt.

„Das ist eigentlich das übergeordnete Ziel. Dass Frauen ihre Natur wieder respektieren oder überhaupt ihre Natur wieder erfahren. Annehmen, respektieren und merken, was da für Kraft drinnen ist. Und dann kriegt's nämlich auch eine politische Dimension. Dann wird der heilige Zorn wieder ein Thema, dann sind nicht alle so angepasst und brav. Sondern wenn alle Frauen in Wien während der Regel ihren heiligen Zorn hinaus lassen, ja, dann passiert was. Vor dem ist eine große Angst da. Aber das wünsch ich mir – Frauenkraft.“ (Interview Gundula)

Zusammenfassend sind folgende Wünsche und Forderungen genannt worden:

- mehr Austausch unter Frauen zu den Themen Menstruation, Verhütung und Frauen-Sein
- Räume für Frauen und besonders für Mädchen in Schulen als Rückzug während der Menstruation
- ein fixer Ort und eine Finanzierung für das Menstruationszelt in Wien
- Vermittlung von Alternativen zu hormonellen Verhütungsmethoden und Schmerztabletten bei Menstruationsbeschwerden
- weniger funktionieren zu müssen, weniger dem Leistungsdenken zu unterliegen, mehr Mensch sein zu dürfen
- den Zyklen und Rhythmen der Natur nachgehen zu können
- ein bedingungsloses Grundeinkommen für alle
- die Möglichkeit der Arbeitsfreiheit während der Menstruation
- Frauenkraft und Menstruation in einer politischen Dimension, um eine Veränderung im patriarchalen und kapitalistischen System herbeizuführen

Den neun Frauen geht es um ein selbstbestimmtes, gesundes Leben in dem ein Austausch unter Frauen stattfindet und die Frau und der weibliche Körper Wertschätzung erfahren.

Ihre Wünsche gehen ins Politische und für sie hat der Genuss der Menstruation ganz stark mit einer Abwendung vom Leistungsdenken der Kapitalismusgesellschaft zu tun. Wenn eine gesellschaftliche Veränderung, zum Beispiel durch ein bedingungsloses Grundeinkommen, stattfinden würde, wäre ein genussvolles Leben als Frau, das die Menstruation mit einschließt, leichter möglich.

13. Menstruation als Quelle und Chance: Zusammenfassung des empirischen Teils

Bei meiner empirischen Forschung ging es mir darum, herauszufinden in welcher Form Frauen ihre Menstruation genussvoll erleben und verbringen und welche Voraussetzungen dafür notwendig sind. Ich ging davon aus, dass in einer Gesellschaft in Mitteleuropa, die patriarchal geprägt und dem Kapitalismus unterworfen ist, ein genussvolles Erleben der Menstruation eher schwierig ist. In einer ersten Frage zur Menarche stellte sich heraus, dass der Großteil der von mir interviewten Frauen keine positiven Erinnerungen an die Menarche hat, dass sie aber trotzdem im Laufe ihres Lebens als menstruierende Frau einen positiven Zugang zur Menstruation fanden. Wie diese Zugänge entstanden sind, zeigte sich als recht unterschiedlich. Gemeinsam ist jedoch allen Frauen, die auch Mütter sind, dass das Erleben von Schwangerschaft, Geburt und Mutter-Sein sie zu einem neuen Körperverständnis führte. Für alle Frauen ist eine Auseinandersetzung mit sich, ihrem Körper und der Gesellschaft ausschlaggebend. In einem weiteren Kapitel schaute ich mir an, wie die Menstruation körperlich wahrgenommen wird. Dabei spielt der kulturelle Einfluss eine große Rolle. So sind zum Beispiel Schmerzwahrnehmungen kulturell geprägt. Für die interviewten Frauen ist es wichtig, den gesamten weiblichen Zyklus wahrzunehmen und den Fokus nicht nur auf die Zeit des Blutens zu haben. Dadurch entsteht auch ein genussvoller Zugang, denn der Zyklus gibt Sicherheit, Verbundenheit und Orientierung im Leben. In Zusammenhang mit dem körperlichen Erleben steht auch die Sexualität, die während der Menstruation ein kulturell vorgegebenes Tabu darstellt. Doch Sex wird von manchen Frauen während der Menstruation als sehr genussvoll

und entspannend erlebt. Bei der Frage, wie die Frauen die Zeit des Blutens verbringen, kamen die Qualitäten der Menstruation zum Vorschein. Für die Frauen sind die Tage der Menstruation Tage des Rückzugs, der Ruhe und die Möglichkeit sich auszuklinken aus dem ständigen Funktionieren. Durch die Menstruation haben sie die Möglichkeit und Legitimation sich einmal im Monat um sich und ihre individuellen Bedürfnisse zu kümmern. Dies ist nicht immer einfach, doch für alle Frauen ist es sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz möglich. Ich stellte fest, dass die von mir interviewten Frauen sicher nicht dem gesellschaftlichen Durchschnittsbild einer Frau entsprechen. Sie leben alle sehr selbstbestimmt und befreit von Normen des Aussehens und Verhaltens. Auch in ihren Einstellungen sind sie nicht repräsentativ für die westliche Kultur. Die Idee, die Erde als große Mutter zu sehen, widerspricht sicher dem christlich geprägten Weltbild Mitteleuropas. Schließlich wertete ich aus, welche Bedeutung die Menstruation für die Frauen hat, da diese mir relevant für ein genussvolles Menstruationserleben erschien. Mir war es wichtig zu erfahren, welche Rolle und welchen Wert die Menstruation für die Frauen hat. So ist sie in erster Linie ein Zeichen der Weiblichkeit, der Fruchtbarkeit und der Verbindung zu allen Frauen aber auch Ausdruck von Kraft und Macht. Weiters bedeutet sie Rhythmus im Leben, Kontakt zu sich selber aber auch regelmäßiges Loslassen und eine Reinigung. Wenn es dann im letzten Kapitel um das Frau-Sein in der Gesellschaft geht, dann zeigen sich besonders starke Tendenzen hin zu radikalen Veränderungswünschen. Es geht vor allem um eine geschlechtsegalitäre und naturnähere Gesellschaftsform. Die Frauen wünschen sich eine Stärkung der Frauen, indem sich Frauen mehr zusammentun und ein vermehrter Austausch zu Themen der Weiblichkeit und Menstruation stattfindet. Aber auch ein Anerkennen der natürlichen Zyklen und ein bedürfnisorientiertes Leben in gegenseitiger Wertschätzung wird gefordert. Denn so bekommt auch die Menstruation als wesentliches Element des Frau-Seins einen Platz in der Gesellschaft und kann genussvoll gelebt und integriert werden. Die Menstruation wird so Quelle der Kraft und Chance für Veränderungen.

14. Schlussfolgerung und Ausblick

Ich habe in dieser Arbeit versucht herauszufinden, was es Frauen in Wien ermöglicht, ihre Menstruation positiv zu erleben. Mir ging es darum zu ergründen, welche Voraussetzungen notwendig sind, damit eine Frau in einer Gesellschaft, die patriarchal geprägt und aufgrund des Kapitalismussystems stark leistungsorientiert ist, ihren weiblichen Zyklus nicht verleugnen und unterdrücken muss. Einerseits interessierte mich die gesellschaftliche Ebene innerhalb derer eine Frau menstruiert und andererseits die persönliche Seite, die das Menstruationserleben ebenso prägt.

In Bezug auf die Gesellschaft wurde klar, dass die Frau als Frau gesehen werden muss und dass eine Gesellschaft sogar profitiert, wenn sie die Kräfte des weiblichen Zyklus mit herein nimmt. Da die Menschheit weltweit viele tausende Jahre in matriarchaler Gesellschaftsform lebte, wo die Frau aufgrund ihres Zyklus einen wichtigen Stellenwert hatte, war mir wichtig die matriarchalen Grundstrukturen zu erklären. Im Matriarchat war und ist der weibliche Zyklus eines der Elemente, das dem Menschen Orientierung gibt. Im Laufe der Zeit wurde die Frau auch aufgrund ihres Zyklus und ihrer Menstruation immer mehr diskriminiert und diese Unterdrückung hat bis heute angehalten. Menstruation und alles was mit ihr zusammenhängt, ist weltweit ein Tabuthema, mit dem jedoch unterschiedlich umgegangen wird. In der westlichen Kultur bedeutet die Tabuisierung eine Ausgrenzung aufgrund von Negativ-Assoziationen, die kulturell stark gefestigt sind. Diese Tabuisierung zeigt sich dadurch, dass über Menstruation nicht gesprochen wird und dass sie nicht sichtbar sein darf. Nur in der Werbeindustrie und in der Medizin werden Aspekte der Menstruation öffentlich thematisiert. So sind es in der Werbung Hygieneprodukte und Schmerzmittel, in der Medizin sind es jegliche Abnormalität und alles was mit Reproduktion zu tun hat. Dabei geht es in beiden Bereichen stark um Profit. Werbung

und Medizin tragen somit nicht dazu bei, dass die Menstruation an Wertschätzung gewinnt. Doch es gibt Projekte, wie zum Beispiel die ‚Menstruationshütte‘ in Wien, die auf sensible Art und Weise versuchen, Tabus zu durchbrechen und Menstruation in ein positives Licht zu tauchen. Auch die von mir interviewten Frauen wünschen sich eine Enttabuisierung durch vermehrten Austausch unter Frauen und Unterstützung für Mädchen und junge Frauen. Sie fordern ein anderes Bild der Frau in der Gesellschaft, das sich abhebt von einer immer schönen, reinen, funktionstüchtigen, nicht blutenden Frau. Weiters geht es auch um eine gesellschaftliche Wertschätzung gegenüber der biologischen Fähigkeiten der Frau wie Schwangerschaft, Geburt und Stillen, die unabdingbar sind für ein Fortbestehen der Menschheit. Dazu gehört ein Leben, das sich den Zyklen und Rhythmen der Natur anpasst und nicht auf krankmachende Weise diese Rhythmen ignoriert.

Zusammengefasst ergeben sich folgende Voraussetzungen für ein genussvolles Erleben der Menstruation:

1. Die Menstruation und der weibliche Zyklus brauchen Wertschätzung und müssen von der Gesellschaft als positiv wahrgenommen werden.
2. Die Menstruation braucht Räume, wo es zu einem Austausch und gegenseitiger Unterstützung unter Frauen kommen kann.
3. Es braucht eine Veränderung des Frauenbildes, weg von der immer hübschen und gleichzeitig funktionierenden ‚Puppe‘.
4. Es braucht eine Anerkennung der Zyklizität eines jeden Lebewesens.

Die beiden konkreten Beispiele von Gesellschaftsveränderungen, der Gemeinschaftsökonomie nach Christian Felber und dem Integrieren matriarchaler Strukturen nach Heide Göttner-Abendroth bieten Möglichkeiten, wie diese Voraussetzungen tatsächlich umgesetzt werden könnten. Allerdings ist fraglich wie solche gesellschaftlichen Veränderungen herbeigeführt werden können. Dazu braucht es sicherlich auch den starken Wunsch nach solch einer Veränderung, der von einem großen Teil der Menschen kommt.

In Bezug auf die persönliche Ebene zeigte sich, dass es manchen Frauen gelingt, sich von den gesellschaftlichen Vorgaben zu lösen und ihren eigenen Weg zum Menstruationsgenuss zu finden. In den neun Interviews, die ich mit in Wien lebenden Frauen führte, wollte ich erfahren, wie dieses genussvolle Menstruationserleben konkret aussieht. Die Frauen hatten sich auf unterschiedliche Art einen positiven Zugang erarbeitet, nur drei der Frauen bekamen diesen Zugang bereits durch die eigene Mutter vermittelt. Alle neun Frauen haben einen Weg gefunden, sich von gesellschaftlichen Forderungen und Erwartungen abzugrenzen und zumindest teilweise ihr Leben nach ihrem persönlichen Zyklus auszurichten.

Folgende Aspekte ermöglichen den Frauen ein genussvolles Menstruationserleben:

1. Erkennen und Annehmen des persönlichen weiblichen Zyklus
2. Kennen und Wahrnehmen des eigenen Körpers
3. Kontakt mit sich selbst, mit anderen Frauen, mit der Natur und dem Kosmos
4. Der Menstruation einen Platz einräumen, örtlich und zeitlich
5. Einen Beruf oder Arbeitsplatz haben, der eine gewisse Flexibilität und einen Respekt diesbezüglich ermöglicht
6. Die Kraft der Menstruation und des weibliche Zyklus erkennen und genießen

Diese Frauen haben der Menstruation einen positiven Stellenwert in ihrem Leben gegeben und erkannt, dass sie einen Gewinn aus dem Einlassen auf ihre Menstruation haben.

Abschließen möchte ich mit einem Zitat von Judith Schlehe. Es geht darum „(...), daß jede Frau ihre individuellen Bedürfnisse herausfinden und danach leben kann. Dies soll u. a. dadurch erreicht werden, dass die weitgehend internalisierten gesellschaftlichen Bilder und Zwänge bezüglich der blutenden Frau offengelegt und entmystifiziert werden, um sie zu überwinden und um ein anderes Bewusstsein und neue gesellschaftliche Möglichkeiten zu schaffen.“ (Schlehe 1987: 42)

Literaturliste

AUSSERER, Caroline

2003 Menstruation und weibliche Initiationsriten. Peter Lang Verlag.
Frankfurt/Main

BERGER, Adelheid

2009 „Siehe, mein Blut...“. Überlegungen zur Wahrnehmung der Menstruation
im öffentlichen Raum. In: Der Apfel Nr.92. Berg im Attergau

BERGLER, Reinhold

1984 Psychohygiene der Menstruation. Verlag Hans Huber. Bern

BEYER, Johanna

1983 Menstruation. In: Beyer, Johanna/Lamott, Franziska/Meyer, Birgit (Hg.)
Frauenhandlexikon. Stichworte zur Selbstbestimmung. Beck'sche
Verlagsbuchhandlung. München: 191-194

BIEDERMANN, Hans

1987 Die Großen Mütter. Die schöpferische Rolle der Frau in der
Menschheitsgeschichte. Scherz Verlag. Bern und München

BLUME, Angelika/SCHNEIDER, Sylvia

1984 Die Regel. Eine herbeigeredete Krankheit. Das Handbuch über den
weiblichen Monatszyklus. Mosaik Verlag. München

BRODIL, Lieselotte/PRÖLL, Gabriele/REITER, Andrea

2006 Die Menstruation – Wesentliches Element des Frauseins oder abzuschaffendes Übel? Bedingungen und Maßnahmen für eine positive Integration der Menstruation in die Identität als Frau. Forschungsbericht. Wien
http://www.schule.at/dl/mens_endbericht_juli_2006.pdf am 21.10.2011

CORAZZA, Verena/ERNST, Andrea

1987 In der Regel. Wenn die Menstruation Probleme macht. Kiepenheuer & Witsch. Köln

CSORDAS, Thomas J.

1990 Embodiment as a Paradigm for Anthropology. Ethos 18: 5-47

FELBER, Christian

2010 Die Gemeinwohl-Ökonomie. Das Wirtschaftsmodell der Zukunft. Deuticke. Wien

FLAAKE, Karin

1994 Ein eigenes Begehren? Weibliche Adoleszenz und Veränderungen im Verhältnis zu Körperlichkeit und Sexualität. In: Brückner, Margrit/Meyer, Birgit (Hg.) Die sichtbare Frau. Die Aneignung der gesellschaftlichen Räume. Kore Verlag GmbH. Freiburg/Br.: 89-117

FRANCIA, Luisa

2004 Drachenzeit. Verlag Frauenoffensive. München

FRANCIA, Luisa

2000 Mond – Tanz – Magie. Verlag Frauenoffensive. München

GÖTTNER-ABENDROTH, Heide

- 2011 Am Anfang die Mütter. Matriarchale Gesellschaft und Politik als
Alternative. Kohlhammer. Stuttgart

GÖTTNER-ABENDROTH, Heide

- 2004 Matriarchat: Forschung und Zukunftsvision. In: Becker, Ruth/Kortendiek,
Beate (Hg.) Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie,
Methoden, Empirie. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden: 21-27

GÖTTNER-ABENDROTH, Heide

- 1996 Die Macht von Frauen. Matriarchate als herrschaftsfreie Gesellschaften. In:
von Werlhof, Claudia/Schweighofer, Annemarie/Ernst, Werner W. (Hg.)
Herren-Los. Herrschaft. Erkenntnis. Lebensform. Peter Lang Verlag.
Frankfurt am Main: 39-58

GÖTTNER-ABENDROTH, Heide

- 1991 Matriarchatsforschung heute. Herausforderung an beide Geschlechter. In:
Moltmann-Wendel, Elisabeth (Hg.) Frau und Mann. Alte Rollen – Neue
Werte. Patmos. Düsseldorf: 103-115

HERING, Sabine/MAIERHOF, Gudrun

- 1991 Die unpäßliche Frau. Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene
1860-1985. Centaurus-Verlagsgesellschaft. Pfaffenweiler

HUG, Brigitta

- 1984 Die Menstruation in der Ethnologie. In: Gerhard, Ute/Schlüpmann, Heide
(Hg.) Feministische Studien. Die Radikalen in der alten Frauenbewegung.
3.Jahrgang, Mai 1984, Nr.1. Beltz Verlag. Weinheim: 165-177

JAKOUBI, Andrea

- 2004 Gesellschaftliche Einflüsse auf die weibliche Adoleszenz. Beispiele negativer Einwirkungen und deren Auswirkungen in den Bereichen Menstruation, Körperbild und Sexualität im Spiegel neuerer feministischer Literatur. Diplomarbeit. Universität Wien

KAMENIK-KERN, Helga

- 1990 Menstruation. Dissertation. Universität Innsbruck

LAMNEK, Siegfried

- 2010 Qualitative Sozialforschung. Beltz Verlag. Weinheim, Basel

MARTIN, Emily

- 1987 Die Frau im Körper. Weibliches Bewusstsein, Gynäkologie und die Reproduktion des Lebens. Campus. Frankfurt/New York

MAYRING, Philipp

- 2002 Einführung in die Qualitative Sozialforschung. Beltz Verlag. Weinheim, Basel

MEAD, Margaret

- 1958 Mann und Weib. Das Verhältnis der Geschlechter in einer sich wandelnden Welt. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. Hamburg

MINKER, Margaret

- 1996 Der Mondring. Feste und Geschenke zur ersten Menstruation. Deutscher Taschenbuch Verlag. München

MÖRSTEDT, Celeste

- 1997 Unberührbares Blut – Tabu Menstruation. In: Schmelz, Bernd (Hg.) Hexerei, Magie und Volksmedizin. Beiträge aus dem Hexenarchiv des Museums für Völkerkunde Hamburg. Holos Verlag. Bonn: 123-147

OBLASSER, Caroline

2011 Regelschmerz ade! Die freie Menstruation: Methode ohne Binden,
Tampons und Co. Edition Riedenburger. Salzburg

PARDELLER, Elke

1996 Der Zusammenhang zwischen Körpererleben, Einstellung zur
Menstruation und der Prämenstruellen Dysphorischen Störung.
Diplomarbeit. Universität Salzburg

PLATZ, Teresa

2006 Anthropologie des Körpers. Vom Körper als Objekt zum Leib als Subjekt
von Kultur. Weißensee Verlag. Berlin

PRÖLL, Gabriele

2002 Meine Tage. Quelle weiblicher Kraft und Intuition. Verlag Hermann Bauer
GmbH & Co. KG. Freiburg/Br.

PROFIL

2000 Menstruation abschaffen. Bereich Wissenschaft/Medizin. Nr. 30 24. Juli
2000, 31.Jg.: 101

PÜSCHEL, Erich

1988 Die Menstruation und ihre Tabus. Ethnologie und kulturelle Bedeutung.
Eine ethnomedizin-geschichtliche Übersicht. Schattauer. Stuttgart

RÖMER, Nora Annette

1999 Der Zyklus als Kraftquelle. In: Sternecker, Wolfgang (Hg.) Cybertribe
Visionen. KomistA & Nachtschatten-Verlag. Hanau/Solothurn: 114-119

SCHLEHE, Judith

1987 Das Blut der fremden Frauen. Menstruation in der anderen und in der
eigenen Kultur. Campus Verlag. Frankfurt/Main

SCHMIDT, Axel

- 2000 Tabu. In: Streck, Bernhard (Hg.) Wörterbuch der Ethnologie. Peter Hammer Verlag. Wuppertal: 252-255

SCHMIDT, Christiane

- 2007 Analyse von Leitfadeninterviews. In: Flick, Uwe/Kardorff, Ernst von/Steinke, Ines (Hg.) Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Reinbek bei Hamburg: 447-456

SHUTTLE, Penelope/REDGROVE, Peter

- 1986 Die weise Wunde Menstruation. S. Fischer Verlag. Frankfurt/Main

VOSS, Jutta

- 1988 Das Schwarzmond-Tabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus. Kreuz Verlag. Stuttgart

WALDECK, Ruth

- 1995 „Bloß rotes Blut?“ Zur Bedeutung der Menstruation für die weibliche Identität. In: Akashe-Böhme, Farideh (Hg.) Von der Auffälligkeit des Leibes. Suhrkamp Verlag. Frankfurt am Main: 145-165

WALDECK, Ruth

- 1992 Die Frau ohne Hände. Über Sexualität und Selbständigkeit. In: Flaake, Karin/King, Vera (Hg.) Weibliche Adoleszenz. Zur Sozialisation junger Frauen. Campus. Frankfurt am Main: 186-198

WALDECK, Ruth

- 1988 Der rote Fleck im dunklen Kontinent. Teil II: Die Verletzung der Frau. Zeitschrift für Sexualforschung. 1. Jg. Enke Verlag. Stuttgart

WALKER, Barbara G.

1999 Göttin ohne Gott. Der Herr des Himmels wird entthront. Hugendubel
Verlag. Kreuzlingen/München

WALKER, Barbara G.

1997 Die geheimen Symbole der Frauen. Lexikon der weiblichen Spiritualität.
Hugendubel. München

WALKER, Barbara G.

1995 Das geheime Wissen der Frauen. Ein Lexikon. Deutscher Taschenbuch
Verlag. München

WALKER, Barbara G.

1991 Die weise Alte. Kulturgeschichte – Symbolik – Archetypus.
Verlag Frauenoffensive. München

WOESLER de Panafieu, Christine

1983 Körper. In: Beyer, Johanna/Lamott, Franziska/Meyer, Birgit (Hg.)
Frauenhandlexikon. Stichworte zur Selbstbestimmung. Beck'sche
Verlagsbuchhandlung. München: 147-154

WINTERER, Georg

1992 Menstruation als Tabu. Eine theoretisch-empirische Untersuchung über
das Verhältnis des Mannes zur menstruierenden Frau. Roland Asanger
Verlag. Heidelberg

ZINN-THOMAS, Sabine

1997 Menstruation und Monatshygiene. Zum Umgang mit einem körperlichen
Vorgang. Waxmann. Münster

Internetquellen:

URL 1: <http://diestandard.at/1266278913157/Menstruations-Umfrage-Blutlos-durch-die-Tage-waere-das-Ideal> am 4.5.2012

URL 2: <http://www.menstruationsshuette.at> am 23.2.2012

Anhang: Interviewleitfaden

- Einführung von mir
- Wie geht es dir, wenn es um das Thema Menstruation geht und wenn du darüber reden sollst? An was denkst du als erstes?
- Wie verbringst du die Tage deiner Menstruation? Verbringst du sie anderes als die anderen Tage?
- Hast du Rituale in Zusammenhang mit der Menstruation?
- Geht es dir körperlich und psychisch unterschiedlich im Laufe des Zyklus?
- Welche Erinnerungen hast du an deine erste Regelblutung?
- War deine Einstellung zur Menstruation immer gleich?
- Wie ist die Veränderung geschehen?
- Wie wurden Themen des Frau-Seins und der Menstruation in deiner Familie thematisiert?
- Hast du Vorbilder in Bezug auf das Menstruationserleben?
- Hattest du spirituelle Erfahrungen durch die Menstruation?
- Wie ist dein sexuelles Empfinden während der Menstruation?
- Wie ist die Vereinbarkeit von Arbeit, Familie und Genuss der Menstruation möglich?
- Hast du Veränderungswünsche für die Gesellschaft?
- Was bedeutet für dich der Genuss der Menstruation?

Abstract

Diese Diplomarbeit geht der Frage nach, wie Frauen trotz patriarchaler Gesellschaftsformen und Leistungsdenken ihre Menstruation genießen können. Nach einer kurzen theoretischen Abhandlung über matriarchale Lebensformen vor rund 4000 Jahren, die anschließende Patriarchalisierung und die Tabuisierung der Menstruation in weiten Teilen der Welt, kommen Frauen aus Wien zu Wort, die ihren weiblichen Zyklus und ihre Tage des Blutens genussvoll erleben. Mittels qualitativer Interviews als Haupttechnik der empirischen Forschung konnten Aspekte wie das Erleben der Menarche, der Wandel zu einer genussvollen Menstruation, das körperliche Erleben und die Sexualität, der Umgang und die Bedeutung des weiblichen Zyklus und der Menstruation sowie gesellschaftliche Veränderungswünsche ermittelt werden. All das wurde im Kontext der westlichen Kultur, in der die Frauen leben, betrachtet. Fazit der Forschung ist, dass die Enttabuisierung des Themas Menstruation, das Sich-Befreien von gesellschaftlichen Zwängen und die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema zu einem positiven Zugang zur eigenen Menstruation führen können. Letztendlich würde ein gesellschaftliches Annehmen der Menstruation und ein Anerkennen der Zyklichkeit des menschlichen Lebens den Menstruationsgenuss der Frau erleichtern.

This thesis poses the question how it can be possible for women to enjoy their menstruation despite a patriarchal form of society and a focus on performance. The first short theoretical part is about matriarchal forms of living about 4000 years ago, the development of patriarchy and about menstruation becoming a taboo in most parts of the world. The second empirical part is about women in Vienna who enjoy their female cycle and their days of bleeding. This research is mainly based on qualitative interviews. Aspects like the experience of menarche, the chance to an enjoyable experience, the physical experience and sexuality, the dealing with and meaning of the female cycle and of menstruation as well as social wishes of change could be elaborated. All this was examined in the context of the western culture the women live in. The conclusion of the research is that an open approach to the female cycle, the liberation from social restrains and the individual and personal dealing with the topic can lead to a positive access to a woman's own menstruation. Finally, an acceptance of menstruation by society and the recognition of human life as a cycle would enhance women's pleasure in their menstruation.

Lebenslauf

Persönliche Daten:

Name: Johanna Weissshuhn
Geburtsdatum: 16.02.1980
Geburtsort: Graz

Schul Ausbildung:

1986 - 1988 Volksschule, Wien Hadersdorf
1988 - 1990 Volksschule, Wien Hütteldorf
1990 - 1992 BRG Wien 14, Astgasse
1992 - 1998 BRG Wien 15, Auf der Schmelz
1996/97 Auslandsschuljahr in Frankreich mit AFS
Juni 1998 Reifeprüfung

Berufsausbildungen:

1998 - 2000 Kolleg für Innenausbau und Möbelbau, HTBLuVA Mödling
Juli 1999 Auslandspraktikum in Argentinien
Oktober 2000 Diplomprüfung
2000 - 2001 Studium der Architektur, TU Wien
ab 2003 Ausbildung zur ganzheitlichen Kunsttherapeutin, ISSA, Akademie für Kunsttherapie, Wien
2003 - 2012 Studium der Kultur- und Sozialanthropologie, UNI Wien

Zusatzausbildungen:

2002/03	Mediationsausbildung, Schule für Mediation, Steyerberg, Deutschland, Abschluss mit Diplom
2002/03	Ausbildung für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Steyerberg, Deutschland

Berufstätigkeiten:

August 2001	Angestellte im Architekturbüro Ablinger, Vedral & Partner, Wien
Mai/Juni 2003	Angestellte im Architekturbüro Ablinger, Vedral & Partner, Wien
2003 - 2006	Puppenspielerin, „Neue Puppenbühne Ferdinand Resch“, Wien
2004 - 2007	Betreuerin im Urlaub von Menschen mit Behinderung, GIN, NÖ
2007 - 2008	Zirkustrainerin, Circus Luftikus – Zirkuswerkstatt für Kinder, Wien

Ehrenamtliche Tätigkeiten:

2001 - 2003	Freiwilliges soziales Jahr (Kinderbetreuung), Steyerberg, Deutschland
2004 - 2007	Mitarbeiterin bei Ethnomed e.V., München, Deutschland

Fremdsprachenkenntnisse:

Englisch, Französisch