



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Menstruation im Wandel der Zeit - Die Rolle der Medien bei der
(Ent)tabuisierung der Menstruation

verfasst von | submitted by
Magdalena Leitner BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 841

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Publizistik- und
Kommunikationswissenschaft

Betreut von | Supervisor:

Assoz. Prof. Mag. Dr. Florian Arendt

Inhaltsverzeichnis

Abstract	1
1. Einleitung	1
1.1 Einführung	1
1.2 Erkenntnisinteresse und Zielsetzung	2
1.3 Problemstellung	12
1.4 Methodische Vorgehensweise	14
1.5 Aufbau der Arbeit	15
2. Gesundheitskommunikativer Ansatz	17
2.1 Definition Gesundheitskommunikation.....	18
2.2 Gesundheitliche Relevanz.....	19
2.2.1 Physiologische Faktoren	20
2.2.2 Psychologische Faktoren	21
2.2.3 Psychologische und physiologische Auswirkungen: Eine ganzheitliche Betrachtung	21
3. Zwischen Schweigen und Stigma: Die Rolle von Tabus in der europäischen Kultur	22
3.1 Definition Tabu	22
4. Soziale Medien (Social Media)	27
4.1 Social Media Nutzung.....	27
5. Theoretische Fundierung	29
5.1 Agenda-Setting	29
5.1.1 Der potenzielle Einfluss der Agenda-Setting-Theorie auf die öffentliche Wahrnehmung der Menstruation	31
5.2 Schweigespirale	32
5.2.1 Der Eisenbahntest	33
5.2.2 Die Schweigespirale im Zeitalter des Internets	36
5.2.3 Der potenzielle Einfluss der Theorie der Schweigespirale auf die öffentliche Wahrnehmung der Menstruation	37

5.3	<i>Sozialkognitive Lerntheorie</i>	37
5.3.1	Der potenzielle Einfluss der sozialkognitiven Lerntheorie auf die öffentliche Wahrnehmung der Menstruation	39
6.	Empirische Untersuchung	40
6.1	<i>Forschungsstand</i>	41
6.2	<i>Festlegung des Forschungsdesigns</i>	47
6.2.1	Erhebungsmethode und -instrument	49
6.2.2	Pretest	51
6.2.3	Auswahl und Beschreibung der Stichprobe	52
6.2.4	Ethik und Datenschutz	53
6.2.5	Gütekriterien und Rahmenbedingungen	55
6.2.5.1	Mediationsanalyse.....	55
6.2.6	Forschungsfragen und Hypothesen	57
6.2.7	Variablen und Operationalisierung	58
7.	Datenauswertung	61
7.1	<i>Überprüfung der Hypothesen</i>	72
8.	Diskussion	73
9.	Conclusio	74
9.1	<i>Zusammenfassung und Beantwortung der Forschungsfragen</i>	74
9.2	<i>Implikation für die Praxis</i>	75
9.3	<i>Limitationen der vorliegenden Arbeit und Ausblick für zukünftige Forschungen</i>	76
10.	Nachwort	77
Abstract		79
	Literatur- und Quellenverzeichnis	81
	Abbildungsverzeichnis	91
	Anhang.....	93

Danksagung

Vorab möchte ich Florian Arendt danken, da er mich durch den Prozess der Masterarbeit begleitet hat und stets für etwaige Fragen ein offenes Ohr hatte. Außerdem hat mich seine Vorlesung zu Gesundheitskommunikation maßgeblich geprägt und mein Interesse für dieses Thema im Allgemeinen geweckt.

Mein Dank gehört außerdem den drei Expertinnen zum Thema Menstruation, die ich für meine Arbeit interviewen durfte und jeder einzelnen Person, die den Fragebogen ausgefüllt hat und mir somit einen Teil ihrer kostbaren Zeit und ihren Erfahrungen mit mir geteilt hat.

Außerdem möchte ich mich bei meinen Freund:innen bedanken, die sich meine Gedanken, Fort- und Rückschritte angehört haben, verzweifelten Momente mit mir gemeinsam durchlebt haben und mir geholfen haben die Arbeit zu verbessern.

Last but not least möchte ich mich von ganzem Herzen bei meiner Familie bedanken, die jegliche Laune während der Fertigstellung dieser Arbeit mit mir getragen und mich bei dem Prozess meines gesamten Studiums unterstützt hat. Ganz explizit möchte ich hier meinem Papa danken, ohne dem ich dieses Studium vermutlich niemals beendet hätte und mein Leben nicht so führen würde, wie ich es tue.

Abstract

Abstract – deutsch

Diese Studie untersucht die gesellschaftliche Wahrnehmung der Menstruation als Tabu, wobei der Fokus darauf liegt, wer dieses Tabu als solches betrachtet und welche möglichen Gründe dafür existieren. Im Mittelpunkt steht die Frage, ob und inwieweit sich die Wahrnehmung der Tabuisierung der Menstruation zwischen verschiedenen Altersgruppen unterscheidet und ob diese Unterschiede durch die Nutzung sozialer Medien erklärt werden könnten.

Innerhalb des Erkenntnisinteresses wurden drei Expertinnen zum Thema befragt, um ein Stimmungsbild zum Thema Menstruation zu bekommen. Für die Beantwortungen der grundlegenden Fragen wurde ein Online-Fragebogen erstellt, der von 461 Personen ausgefüllt wurde. Mit Hilfe von SPSS und der Anwendung des Mediationsmodells von Hayes & Rockwood (2020) wurden die Daten zur Beantwortung der Forschungsfragen analysiert.

Die Ergebnisse zeigen, dass entgegen der ursprünglichen Annahme, ältere Menschen die Menstruation weniger stark als Tabu wahrnehmen als jüngere. Zudem konnte kein Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der Wahrnehmung der Menstruation festgestellt werden, was ebenfalls der Hypothese widerspricht.

Diese Befunde legen nahe, dass eine isolierte Betrachtung der Tabuisierung von Menstruation nicht ausreicht. Vielmehr bedarf es eines umfassenderen Ansatzes, um die Dynamik des Tabus zu verstehen und wirksame Maßnahmen für eine Normalisierung des Themas zu entwickeln. Eine Normalisierung der Menstruation könnte Frauen stärken und einen Beitrag zur Förderung der Geschlechtergleichstellung leisten.

Abstract – englisch

This study examines the societal perception of menstruation as a taboo, focusing on who considers it a taboo and the possible reasons for this perception. The central question is whether, and to what extent, the perception of menstruation as a taboo differs across age groups and whether these differences can be explained by the use of social media.

To explore these questions, three experts were interviewed to gain an overview of opinions on menstruation. Additionally, an online questionnaire was developed, which was completed by 461 participants. The collected data were analyzed using SPSS and the mediation model proposed by Hayes & Rockwood (2020).

The results reveal that, contrary to the initial hypothesis, older individuals perceive menstruation as less of a taboo compared to younger individuals. Furthermore, no relationship was found between social media usage and the perception of menstruation, which also contradicts the original hypothesis.

These findings suggest that an isolated examination of menstruation as a taboo is insufficient. Instead, a more comprehensive approach is needed to understand the dynamics of this taboo and to develop effective measures for normalizing the topic. Normalizing menstruation could empower women and contribute to advancing gender equality

1. Einleitung

1.1 Einführung

Auch im Jahr 2024 bestehen weltweit weiterhin erhebliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern, die sich in ökonomischen, sozialen und kulturellen Bereichen manifestieren. Ein zentrales Beispiel dieser Ungleichheit ist der „Gender Pay Gap“, der die systematische Benachteiligung von Frauen in der Bezahlung aufzeigt (Mueller, 2022). Bezugnehmend auf die *Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung* (OECD) verdienen Männer in Österreich durchschnittlich 12 % mehr als Frauen (OECD, 2022). Diese Differenz wird oft unter den Begriffen „Gender Pay Gap“ oder „Gender Wage Gap“ zusammengefasst und stellt ein global diskutiertes Problem dar. Die langsame Anpassung der Gehälter verdeutlicht ein Bericht von *Dang* (2024) in der Online-Zeitung *derStandard*, der beschreibt, dass Frauen im Jahr 2024 in Österreich zwei Tage weniger, nämlich 45 statt 47 Tage im Vorjahr, „kostenlos“ gearbeitet haben. Diese marginale Verbesserung zeigt, dass Fortschritte in Richtung Gleichstellung nur zögerlich erfolgen. Auf globaler Ebene verdeutlicht der *Global Gender Gap Report 2023* das langsame Tempo der Gleichstellung: Unter den derzeitigen Bedingungen wird geschätzt, dass eine vollständige Gleichstellung der Geschlechter erst in 132 Jahren erreicht werden kann. Diese Prognose unterstreicht die Dringlichkeit, strukturelle Hindernisse abzubauen und geschlechterspezifische Stereotype aktiv zu hinterfragen (World Economic Forum, 2023).

Die wirtschaftliche Ungleichheit spiegelt sich jedoch nicht nur in Gehaltsunterschieden wider, sondern auch in der Alltagsrealität von Frauen. Eine Untersuchung der *Arbeiterkammer Wien* (2018) ergab, dass 46 % der befragten Frauen in den letzten drei Jahren Diskriminierung in mindestens einem Lebensbereich erfahren haben (Arbeiterkammer Wien, 2019). Diese Form der Benachteiligung betrifft nicht nur den Zugang zu Ressourcen und Chancen, sondern auch die individuelle Wahrnehmung und das psychologische Wohlbefinden der Betroffenen.

Ein weiterer besorgniserregender Aspekt der Geschlechterungleichheit ist die Gewalt gegen Frauen, die in vielen Ländern nicht nur anhaltend, sondern sogar zunehmend ist. In Österreich haben laut einer aktuellen Studie 34,51 % der Frauen zwischen 18 und 74 Jahren seit ihrem 15. Lebensjahr körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlebt, während 15,25 % der Frauen Drohungen körperlicher Gewalt ausgesetzt waren. In Deutschland wurden im Jahr 2023 laut dem erstmals veröffentlichten Bundeslagebild „Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten“ des

Bundeskriminalamts (BKA) 938 Frauen Opfer von versuchten oder vollendeten Tötungsdelikten, davon endeten 360 tödlich (*Bundeskriminalamt Deutschland, 2024*). Dies bedeutet, dass nahezu täglich ein Femizid, also ein Mord an Frauen, in Deutschland verübt wurde. Die Gewalt gegen Frauen ist somit nicht nur ein individuelles Problem, sondern auch ein strukturelles Versagen, das tief in sozialen und kulturellen Normen verwurzelt ist (*Schuchmann & Steinl, 2021*).

Neben diesen physischen und ökonomischen Benachteiligungen und Erfahrungen leiden Frauen auch unter einer verzerrten Selbstwahrnehmung, die sich negativ auf ihre beruflichen und gesellschaftlichen Chancen auswirken kann. Eine aktuelle Studie der Universität Wien zeigt, dass Frauen, selbst bei gleichen Vorkenntnissen und Fähigkeiten wie Männer, ihr eigenes Talent systematisch unterschätzen (*Bauer & Job, 2024*). Dies führt dazu, dass Frauen sich innerhalb ihres Fachwissens und ihrer Kenntnisse wesentlich seltener einbringen. *Bauer und Job (2024)* erklären diese Unterschiede durch gesellschaftliche Stereotype, die Männern Genialität und Frauen lediglich Fleiß zuschreiben.

Diese Zuschreibungen zeigen sich nicht nur in beruflichen Kontexten, sondern auch in der Wahrnehmung biologischer Unterschiede. Deutlich sichtbar wird dies durch die Menstruation, die trotz ihrer Natürlichkeit oft mit negativen Assoziationen behaftet ist. Während männliche Biologie oft positiv hervorgehoben wird, werden Frauen durch Zuschreibungen wie Schwäche oder Unreinheit benachteiligt. Diese kulturellen Konstrukte verstärken bestehende Ungleichheiten und untergraben die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein von Frauen nachhaltig (*Hering & Maierhofer, 2002*).

Diese Phänomene – von ökonomischer Benachteiligung über geschlechtsspezifische Gewalt bis hin zu gesellschaftlichen Stereotypen – verdeutlichen die komplexen Herausforderungen, die im Kampf um Geschlechtergerechtigkeit bestehen. Die vorliegende Arbeit setzt sich mit diesen Themen auseinander, um die zugrunde liegenden Strukturen und Mechanismen zu analysieren und mögliche Handlungsansätze zur Förderung der Gleichstellung aufzuzeigen.

1.2 Erkenntnisinteresse und Zielsetzung

Die österreichische Bevölkerung besteht laut einer Messung der *Statistik Austria* am 01.01.2023 primär aus Frauen, um genau zu sein aus 50,7%. Das durchschnittliche Alter dieser Frauen beträgt 43,2 Jahren, was bedeutet, dass davon auszugehen ist (*Statistik Austria, 2023*), dass die Mehrheit dieser Personen ihre Menstruation noch haben. Natürlich können auch Menschen menstruieren, die

sich dem weiblichen Geschlecht nicht zugehörig fühlen oder auch männliche Geschlechtsorgane besitzen. Dies ist der Grund, warum auch immer wieder von „menstruierenden Personen“ oder „menstruierenden Menschen“ gesprochen wird und nicht ausschließlich von Frauen, wenn auch die Menstruation nur möglich ist, wenn Eierstöcke, Eileiter, und eine Gebärmutter vorhanden sind, welche weiblichen Geschlechtsteilen zuzuordnen sind (Statistik Austria, 2023).

Frei (2020) beschreibt die Menstruation als ein sehr faszinierendes Phänomen, das ein Indikator für Gesundheit ist und mit circa 500 Blutungen im Leben einer menstruierenden Person eine große Rolle spielt. Trotzdem ist die Menstruation ein Thema, das schon in vielen religiösen Schriften vor Jahrhunderten negativ behaftet war und als eine Strafe Gottes angesehen wird. So sehr sich diverse Religionen unterscheiden, findet man immer wieder eine Gemeinsamkeit: die negative Betrachtung und Auseinandersetzung mit der Menstruation. Im Hinduismus wird geraten, dass sich ein Mann einer Frau während ihrer Periode nicht nähern sollte und er mit Vitalität und Weisheit belohnt wird, wenn er die „blutende Frau“ meidet. Im Islam wird die Periode mit „Unrecht“ und „Plage“ übersetzt und im Christentum wird alles unrein, was eine menstruierende Person während ihrer Blutung berührt, so auch andere Menschen. Die Periode ist eine Strafe für die sündhafte Frau, die daran schuld ist, dass es kein Paradies auf Erden gibt, und Menstruierende leiden nicht nur selbst unter den Schmerzen, sondern verbreiten auch böse Energien (*Frei, 2020*).

Und obwohl dem weiblichen Geschlecht, und der damit verbundenen Menstruation, auch etwas Magisches zugeschrieben wird und es als „Brutstätte eines jeden menschlichen Lebens“ dient, ist die Menstruation ein Thema, das im Verborgenen bleibt. Das „Unreine“ ist vorherrschend und die Magie liegt lediglich in der Fähigkeit zu gebären (*Schipper, 2020*). Menstruierende Frauen werden durch dieses Tabu in der Gesellschaft zum Teil unsichtbar gemacht, weil über das Thema nicht gesprochen werden sollte. Menstruierenden Personen wird also immer wieder das Gefühl von Scham und des Ekels vermittelt, während sie ihre Periode haben (*Frei, 2020*). Diese Wertung zeigte sich auch sehr lange finanziell, denn die Steuer auf Menstruationsartikel, wie z.B. Tampons, Binden, etc., war vor dem 01.01.2021 bei 20 Prozent, welche bis zu Beginn des Jahres 2021 halbiert wurde. Die Tageszeitung *DerStandard* schreibt am 20.Dezember.2020, dass Menstruationsartikel bis vor zwei Jahren höher besteuert waren, als Luxusartikel wie Kaviar, und mit Neujahr steuerlich zu einem Produkt des täglichen Bedarfs wurden. Es wurde also lange Zeit als eine Art Luxus gesehen, wenn Menstruierende sich einmal im Monat hygienisch versorgen, und dafür hergestellte Artikel verwenden (*Hausbichler, 2020*). Hier sieht man ein Paradoxon, denn einerseits soll

niemand sehen, dass man gerade menstruiert und das Blut gilt als eklig und unrein, andererseits sind Hygieneprodukte so teuer, dass sich diese nicht jeder Mensch leisten kann.

Diese ständige Konfrontation damit, dass Menstruierende ekelhaft sind und diese körperliche Funktion ein Tabu ist, beeinflusst die Betroffenen. Man fühlt sich schambehaftet und wird schwach dargestellt, was in unserer Gesellschaft zu einem gewissen Bild von Menstruierenden führt. Mittlerweile kann man innerhalb der österreichischen Bevölkerung allerdings eine gewisse Veränderung im Umgang mit Menstruation wahrnehmen, auch wenn das Thema nach wie vor tabuisiert ist. Seit einiger Zeit gibt es beispielsweise Werbungen für Periodenprodukte, die versuchen Tabus zu brechen und tatsächliche rote Flüssigkeit bei der Bewerbung der Produkte verwenden, anstatt die gewohnte blaue. Die Firma Always macht diese seit etwa 2021, wobei auf Youtube nur ein aktueller Spot mit rotem Menstruationsblut vom 28.07.2023 online ist.

Olivera Stajić schreibt in einem Artikel in *DerStandard* am 20.06.2019, dass das Tabu der Menstruation durch die meisten Werbungen über Jahrhunderte hinweg sogar verstärkt wurde. Auch heute wird in den Werbungen noch vermittelt, dass man trotz Periode unbeschwert durch den Alltag gehen muss und Menstruierende so funktionieren sollen, wie sonst auch. Binden sind dünn und diskret, Tampons saugfähig und unsichtbar (Frei, 2020). Firmen wie „*The Female Company*“ haben unter anderem dem Tabu Menstruation und der damit einhergehenden Diskriminierung menstruierender Personen eine Kampfansage gemacht. Sie versuchen mit ihren Periodenprodukten einerseits aufzuklären und andererseits Benutzer:innen von Periodenprodukten zu schützen, da ihre Produkte zertifiziert sind und keine Schadstoffe enthalten (The Female Company, 2019).

Derartige Kämpfe und ein öffentlicher Diskurs zum Thema Menstruation sind also häufiger zu finden, weswegen innerhalb dieser Arbeit diese zwei elementaren Ziele vorrangig: **Es ist ein Ziel herauszufinden, inwieweit sich der Umgang mit dem Thema Menstruation bei Betroffenen im Laufe der Zeit verändert hat und weshalb diese Veränderung (nicht) stattgefunden hat.** Es wird davon ausgegangen, dass es einen altersspezifischen Unterschied im Umgang mit dem Thema Menstruation gibt und damit die Vermutung einhergeht, dass jüngere Menschen die Menstruation als ein gesamtgesellschaftlich geringeres Tabu wahrnehmen als ältere Menschen. Um hier ein allgemeines Stimmungsbild einzuholen, wurden drei Interviews mit Expertinnen im Feld geführt: einer Mitarbeitenden des Unternehmens *Erdbeerwoche* (ein österreichisches Unternehmen, das sich auf nachhaltige Menstruationsprodukte und Aufklärungsarbeit rund um das Thema Menstruation spezialisiert hat), *Julia Hennchen* (Sexualtherapeutin, Autorin und Influencerin) und *Mari Lang* (Moderatorin, Podcasterin und Autorin). Nachfolgend werden die

Aussagen der einzelnen Interviews zusammengefasst, um ein Verständnis für die individuelle Wahrnehmung und den Umgang mit dem Thema Menstruation der einzelnen Personen zu erlangen. Die interviewten Personen können als Expertinnen für das Thema „Menstruation“ angesehen werden, da sie sich in ihrem privat, sowie im Arbeitsumfeld intensiv mit dem Thema auseinandersetzen. Ziel ist es, die Bandbreite der Meinungen und Erfahrungen zu beleuchten und dabei herauszuarbeiten, welche gemeinsamen Muster, Unterschiede und Schwerpunkte sich in den jeweiligen Aussagen zeigen.

Die folgende Zusammenfassung der Interviewergebnisse dient dazu, die Einschätzungen und individuellen Erlebnisse der Befragten zu analysieren und in den Gesamtkontext der Forschungsfrage einzuordnen. Gleichzeitig wird dabei der gesellschaftliche und kulturelle Umgang mit Menstruation, einschließlich bestehender Tabus und Fortschritte, von den Befragten reflektiert. Im Rahmen des Interviews wurden verschiedene Themen rund um die persönlichen und gesellschaftlichen Erfahrungen mit der Menstruation behandelt. Zu Beginn wurde den Teilnehmenden erklärt, dass die Daten durch ein mündliches Gespräch erhoben und aufgezeichnet werden, um diese später zu analysieren. Die Teilnahme am Gespräch war freiwillig und konnte jederzeit abgebrochen werden. Zur Kontextualisierung der Aussagen wurden zunächst grundlegende demografische Daten wie Alter, Geschlecht, Herkunft und Religion erfasst.

Der erste inhaltliche Schwerpunkt des Interviews lag auf der Menarche, also der ersten Menstruation. Die Teilnehmenden wurden gefragt, ob sie sich an dieses Ereignis ihres Lebens erinnern können und welche Emotionen oder Erinnerungen damit verbunden sind. Anschließend ging es darum, welche Assoziationen sie mit der Menstruation verbinden und ob sie jemals Schamgefühle in diesem Zusammenhang empfunden haben. Dabei wurde auch untersucht, welche Faktoren diese Scham beeinflusst haben könnten. Ein weiterer wichtiger Aspekt war der Umgang mit der Menstruation im familiären und schulischen Umfeld.

Außerdem lag ein Fokus auf der Frage, wie die Teilnehmenden über die biologischen Prozesse der Menstruation informiert wurden und welche Rolle die Menstruation heute in ihrem privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Leben spielt. Darüber hinaus wurde der Einfluss der Medien thematisiert, insbesondere sozialer Plattformen wie Facebook (Meta), Instagram, Twitter, TikTok und Youtube. Die Teilnehmenden sollten reflektieren, ob und in welcher Weise diese Medien in ihren Augen den Umgang mit der Menstruation beeinflussen.

Ein weiteres zentrales Thema des Interviews war die Tabuisierung der Menstruation in der Gesellschaft. Die Teilnehmenden wurden gebeten, ihre Wahrnehmung darüber zu schildern, ob das

Thema immer noch als Tabu gesehen wird, warum dies der Fall sein könnte und was sie persönlich unter einem Tabu verstehen. Ergänzend wurde diskutiert, ob und wie sich der gesellschaftliche Umgang mit der Menstruation in den letzten Jahrzehnten verändert hat. Abschließend sollten die Befragten formulieren, welchen Umgang sie sich mit dem Thema Menstruation in der Gesellschaft wünschen und welche Maßnahmen ihrer Meinung nach notwendig wären, um bestehende Tabus weiter abzubauen. Ziel war es, ein umfassendes Bild der individuellen und gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Menstruation zu erhalten. Die wichtigsten Punkte und Kernaussagen aus den Gesprächen lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Interviewergebnisse der Mitarbeitenden der Erdbeerwoche (M), 25 Jahre, weiblich, österreichische Herkunft, katholisch
 - **Erinnerungen an die erste Menstruation (Menarche):** M kann sich nicht mehr genau an den Moment ihrer ersten Menstruation erinnern, da es ein eher unspektakuläres Ereignis war. Sie erinnert sich jedoch an ihre erste Erfahrung mit Tampons, bei der ihre Mutter ihr unterstützend zur Seite stand. Schmerzen und Probleme hatte M nie mit ihrer Periode, daher war das Thema für sie nie mit Scham oder besonderen Schwierigkeiten verbunden.
 - **Wahrnehmung und Kommunikation über Menstruation:** M empfindet keine Scham in Bezug auf ihre Menstruation und spricht offen darüber, sowohl mit ihrer Familie als auch mit Freunden – einschließlich männlicher Freunde. Auch in ihrer Familie wurde das Thema stets offen behandelt, und es war kein Tabu. In der Schule war Menstruation unter den Freundinnen ein offenes Thema, aber es gab keinen formellen Unterricht oder Diskussionen zu diesem Thema.
 - **Wahrnehmung von Menstruation in der Gesellschaft:** M beschreibt, dass der Umgang mit Menstruation in den letzten Jahren, insbesondere in den letzten 15 Jahren, viel offener geworden ist. Medien und Social Media haben dazu beigetragen, dass Menstruation weniger tabuisiert wird. Besonders in jüngeren Generationen gibt es mehr Aufgeschlossenheit gegenüber dem Thema, auch aufgrund der Aktivität auf Social Media. Sie bemerkt jedoch, dass insbesondere in der Arbeitswelt, vor allem in Österreich und Deutschland, noch ein starkes Tabu besteht.
 - **Beruflicher Zusammenhang: Erdbeerwoche:** M arbeitet bei der Erdbeerwoche, einem Unternehmen, das sich auf nachhaltige Periodenprodukte und Aufklärung

über Menstruation konzentriert. Sie beschreibt, dass die Reaktionen auf Social Media-Beiträge und Artikel meist positiv sind, jedoch gibt es immer noch negative Reaktionen, wenn explizite Darstellungen von Menstruationsblut gezeigt werden. Auch die Tatsache, dass immer mehr Unternehmen Interesse an Themen wie kostenlosen Periodenprodukten zeigen, wird als eine positive Entwicklung wahrgenommen, die durch Medien und eine verstärkte öffentliche Diskussion unterstützt wird.

- **Enttabuisierung der Menstruation:** M sieht die Enttabuisierung vor allem durch die Verfügbarkeit von Periodenprodukten in der Öffentlichkeit und durch politische Maßnahmen wie Menstruationsurlaub oder die Bereitstellung von kostenlosen Produkten als wichtig an. Sie betont, dass Menstruation als normales, nicht ekelhaftes Thema wahrgenommen werden sollte. Sie spricht sich auch für eine stärkere Integration des Themas in Arbeitskontexte aus, um mehr Akzeptanz und Unterstützung für menstruierende Menschen zu schaffen.

Insgesamt zeigt das Interview, dass M eine sehr offene und positive Haltung gegenüber ihrer Menstruation hat, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Sie setzt sich aktiv für die Enttabuisierung des Themas ein und hat das Gefühl, dass es in der Gesellschaft zunehmend zu einer größeren Offenheit kommt, wenn auch noch nicht in allen Bereichen, wie etwa der Arbeitswelt. Es wird davon ausgegangen, dass sich der Umgang mit Menstruation im Laufe der Zeit positiv verändert hat.

- Interviewergebnisse von Julia Hennchen (H), 35 Jahre, weiblich, deutsche Herkunft, ohne Bekenntnis
 - **Erinnerungen an die erste Menstruation (Menarche):** H erinnert sich an ihre erste Menstruation als eine Zeit, in der sie gut aufgeklärt war. Sie hatte ein gutes Wissen darüber, was Menstruation bedeutet, und konnte offen mit ihrer Familie, besonders mit ihrer Mutter und ihrem Vater, darüber sprechen. Es gab keine großen Ängste oder Unsicherheiten, da sie sich gut vorbereitet fühlte. In ihrer Erinnerung war die erste Menstruation ein natürlicher Teil ihres Körpers, der keine Scham oder besondere Verwirrung verursachte.
 - **Wahrnehmung und Kommunikation über Menstruation:** Heute wird für H die Menstruation als etwas Natürliches und Wichtiges wahrgenommen. H sieht sie als Zeichen für Gesundheit und körperliche Regelmäßigkeit, was ihr hilft, auf ihren

Zyklus und die damit verbundenen körperlichen und emotionalen Veränderungen zu achten. Als Jugendliche war die Menstruation für sie eher mit Unsicherheit und Unwohlsein verbunden, insbesondere beim Schulsport. Es war eine Zeit, in der die Wahl der richtigen Hygienemittel und das Verbergen der Periode vor anderen wichtig waren, was Schamgefühle auslöste. H betont, dass sie jetzt keine Scham mehr empfindet, vor allem im Umgang mit Ärzten oder in alltäglichen Situationen. Dies hat sich mit der Zeit geändert, auch durch die zunehmende Enttabuisierung der Menstruation in der Gesellschaft.

- **Wahrnehmung von Menstruation in der Gesellschaft:** H beschreibt Menstruation immer noch als ein gesellschaftliches Tabu. Auch wenn Fortschritte erzielt wurden, beispielsweise durch eine offenere Diskussion in sozialen Medien, bleibt Menstruation in vielen Bereichen stigmatisiert. Themen wie Sex während der Menstruation oder die Sichtbarkeit von Menstruation in der Werbung tragen weiterhin zur Tabuisierung bei. Sie weist darauf hin, dass Werbung Menstruation oft mit Hygiene gleichsetzt und somit fördert, dass diese als etwas „unreines“ oder „unsauberes“ wahrgenommen wird, was das natürliche und gesunde Bild der Menstruation verzerrt.
- **Beruflicher Zusammenhang:** Beruflich hat die Menstruation eine zentrale Rolle für H, insbesondere im Hinblick auf ihre eigene Gesundheit und die Kommunikation über den Zyklus. Sie nutzt ihr Wissen über den Zyklus, um ihre Arbeit und ihren Alltag besser zu organisieren. Dies ist besonders relevant, da sie aufgrund gesundheitlicher Herausforderungen, wie Hashimoto, verstärkt auf ihre körperlichen Veränderungen achten muss. Sie hat auch festgestellt, dass das Thema Menstruation zunehmend in den beruflichen Kontext einfließt, vor allem, wenn es um die Kommunikation von gesundheitlichen Bedürfnissen geht.
- **Enttabuisierung der Menstruation:** H ist der Meinung, dass die Enttabuisierung der Menstruation ein kontinuierlicher Prozess ist, der vor allem durch soziale Medien, aber auch durch öffentliche Bildung und Aufklärung vorangetrieben wird. Sie sieht Social Media als ein wichtiges Werkzeug, um Menstruation sichtbarer zu machen, vor allem durch Influencer und Content Creators. Dennoch betont sie, dass die Verantwortung für die umfassende Aufklärung und Enttabuisierung in den Händen der Politik und des Bildungssystems liegt. Es ist ihrer Meinung nach

notwendig, Menstruation als Teil eines natürlichen und gesunden Lebens zu verstehen, und dazu gehört auch, dass in Schulen alle Geschlechter über den Zyklus und seine Bedeutung aufgeklärt werden.

H betont, dass Menstruation in der Gesellschaft weiterhin tabuisiert ist, insbesondere durch ihre Darstellung in der Werbung, die sie oft mit Hygiene und Reinheit verknüpft und somit als etwas Unsauberes darstellt. Beruflich spielt die Menstruation für H eine wichtige Rolle, da sie ihr Wissen über den Zyklus nutzt, um gesundheitliche Bedürfnisse in ihren Alltag zu integrieren, und beobachtet, dass das Thema zunehmend auch im beruflichen Kontext Beachtung findet. Für die Enttabuisierung sieht sie soziale Medien als ein elementares Werkzeug, verweist jedoch auf die Notwendigkeit von umfassender Aufklärung durch Politik und Bildung, um das Thema in der Gesellschaft nachhaltig zu normalisieren.

- Interviewergebnisse von Mari Lang (L), 43 Jahre, weiblich, österreichische Herkunft, ohne Bekenntnis
 - **Erinnerungen an die erste Menstruation (Menarche):** L beschreibt, dass sie ihre Menstruation im Alter von etwa 14 Jahren als vergleichsweise spät empfunden hat. In ihrem Umfeld begann die Menstruation bei vielen Mädchen früher, was dazu führte, dass sie sich schon vor ihrer ersten Periode intensiv Gedanken darüber machte. In ihrem Elternhaus wurde das Thema nicht besprochen, weshalb sie sich selbstständig Informationen beschaffen musste. Sie probierte eigenständig Tampons aus, bevor sie ihre Menstruation hatte, was jedoch unangenehm war, da sie ohne Anleitung handelte. Auch ihre Mutter war keine Ansprechpartnerin, da sie selbst auf für L befremdliche Methoden wie Watte setzte. Unterstützung erhielt sie primär durch Gespräche mit Freundinnen, die bereits Erfahrungen mit der Menstruation hatten.
 - **Wahrnehmung und Kommunikation über Menstruation:** L beschreibt ihre Wahrnehmung der Menstruation als einen natürlichen, aber tabuisierten Vorgang. Schlagworte wie "Tabuthema", "Fortbestand der Menschheit" und "eigenartiger gesellschaftlicher Umgang" prägen ihre Sichtweise. Sie betont, dass die Menstruation zu ihrem Leben dazugehört, aber in der Gesellschaft oft mit Ekel oder Unbehagen verknüpft ist. In ihrer Familie wurde das Thema kaum angesprochen. Ihre Mutter konnte sie zwar beiläufig über ihre Menstruation informieren, doch weiterführende Gespräche fanden nicht statt. Auch in der Schule wurde das Thema

nur oberflächlich behandelt, etwa im Zusammenhang mit einem sogenannten "Sexkoffer" im Biologieunterricht. Eine umfassende Aufklärung, insbesondere zum Zyklus und dessen Auswirkungen, erhielt sie erst später, insbesondere nach der Geburt ihrer Kinder.

- **Wahrnehmung von Menstruation in der Gesellschaft:** L sieht die Menstruation weiterhin als gesellschaftliches Tabuthema, das durch patriarchale Strukturen und Leistungsdruck geprägt ist. Sie erklärt, dass die Menstruation oft mit Schwäche assoziiert wird, was in einer leistungsorientierten Gesellschaft als Makel gilt. Außerdem kritisiert sie, dass Frauen selbst dazu beigetragen haben könnten, das Thema nicht groß zu thematisieren, um nicht als weniger leistungsfähig wahrgenommen zu werden. Außerdem sieht sie eine gesellschaftliche Doppelmoral: Während Themen wie Verdauung ebenfalls tabuisiert sind, wird über andere natürliche Vorgänge, wie das Wetter, stundenlang gesprochen. Diese Verdrängung führt ihrer Meinung nach dazu, dass wichtige körperliche Vorgänge nicht ausreichend verstanden oder berücksichtigt werden.
- **Enttabuisierung der Menstruation:** L sieht die Enttabuisierung der Menstruation als einen wichtigen gesellschaftlichen Prozess an, der jedoch noch in den Anfängen steckt. Sie befürwortet provokative Ansätze, wie das Teilen von Menstruationsbildern auf Sozialen Medien, da sie Diskurse anstoßen und Aufmerksamkeit auf das Thema lenken können. Gleichzeitig sieht sie die Sozialen Medien ambivalent: Während Plattformen wie Instagram und TikTok einen niederschweligen Zugang zu Informationen bieten, bergen sie auch die Gefahr, Klischees oder Fehlinformationen zu verstärken. Sie betont die Notwendigkeit breiterer Aufklärungskampagnen, insbesondere für Männer und medizinisches Personal, um das Verständnis für menstruierende Personen zu verbessern. L sieht Schulen als wichtigen Ansatzpunkt, um durch besser geschultes Lehrpersonal eine offene und sachliche Kommunikation über das Thema zu fördern. Sie spricht sich zudem gegen die Stigmatisierung von Frauen aus, die während ihrer Menstruation weniger leistungsfähig sind. Auch Initiativen wie den Menstruationsurlaub in Spanien sieht sie als interessante Ansätze, deren gesellschaftliche Auswirkungen jedoch weiter diskutiert werden sollten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass L die Menstruation als einen natürlichen Vorgang betrachtet, der in der Gesellschaft weiterhin stark tabuisiert ist. Ihre persönlichen Erfahrungen sind geprägt von einem Mangel an familiärer und schulischer Aufklärung, wodurch sie sich früh selbstständig mit dem Thema auseinandersetzen musste. Sie kritisiert, dass patriarchale Strukturen und gesellschaftliche Leistungsnormen dazu führen, dass die Menstruation als Schwäche wahrgenommen wird. Für die Zukunft wünscht sie sich eine normalisierte und offene Diskussion über die Menstruation, die nicht nur Frauen betrifft, sondern auch Männer und andere Akteure einbezieht. Dabei betont sie die Bedeutung von Aufklärung, politischer Unterstützung und gesellschaftlichem Wandel, um Tabus weiter aufzubrechen.

Alle drei Interviewpartnerinnen erkennen die Fortschritte der Enttabuisierung der Menstruation, sehen jedoch weiterhin gesellschaftliche Herausforderungen. Während M eine besonders positive und offene Einstellung einnimmt, betrachten H und L die Tabuisierung als tiefer verwurzelt und heben die Notwendigkeit von Bildung, Politik und strukturellem Wandel hervor. Man sieht einen deutlichen Unterschied bei den Expertinnen, als es um die Frage der Rolle sozialer Medien geht. Die jüngste Interviewpartnerin M sieht eine Chance in sozialen Medien zur Enttabuisierung von Menstruation. H sieht den Einfluss der Medien auch, denkt aber dass vor allem politische Entscheidungen zur Normalisierung der Periode führen würden, L jedoch steht den sozialen Medien ambivalent gegenüber. Bei den unterschiedlichen Wahrnehmungen könnte der Altersunterschied bei den Expertinnen eine Rolle spielen.

Die gemeinsame Forderung nach einem offenen Umgang und besserer Aufklärung zeigt, dass trotz unterschiedlicher persönlicher und beruflicher Erfahrungen der Wunsch nach einer gesellschaftlichen Normalisierung der Menstruation ein zentraler Konsens ist.

Auch wenn die Perspektiven von drei Individuen keine repräsentative Aussage über die gesamtgesellschaftliche Einstellung zulassen, bieten sie wertvolle Impulse für die Fragestellung dieser Arbeit. **Im weiteren Verlauf soll also untersucht werden, in welchem Maße soziale Medien den Umgang menstruierender Personen mit dem Thema Menstruation beeinflussen.**

(Soziale) Medien haben einen Einfluss darauf, wie Rezipient:innen Themen wahrnehmen. Daher wird davon ausgegangen, dass eine Thematisierung von Menstruation in der Öffentlichkeit durch soziale Medien eine Rolle bei der Enttabuisierung dieser spielt. Nachfolgend wird auf den unterschiedlichen Medienkonsum nach Altersklassifizierungen eingegangen, der die These nahelegt, dass ältere Menschen, die weniger soziale Medien konsumieren und dadurch weniger

Informationen zum Thema Menstruation empfangen, das Thema selbst auch als tabuisierter in der Gesellschaft wahrnehmen.

Das grundlegende Ziel ist es herauszufinden, ob es zu einer Enttabuisierung des Themas in Österreich gekommen ist und wenn ja, inwieweit soziale Medien hierbei eine Rolle spielen. Eine Beantwortung der Fragen könnte dazu führen, dass durch bewusste Kampagnen und Berichterstattung zur Aufklärung über die Menstruation eine Enttabuisierung weiter vorangetrieben werden könnte und auch in anderen Ländern möglich wäre. Das könnte global zu einem neuen Bild von Menstruierenden führen. Würden Personen künftig, während sie menstruieren, keine Scham mehr empfinden, könnte dies ein weiterer Schritt in Richtung Gleichberechtigung der Geschlechter sein.

Es ist schwer nachvollziehbar, warum ein gesundheitlicher Zustand, der circa die Hälfte der Weltbevölkerung betrifft, tabuisiert wird oder wurde. Es gab bereits Prozesse in der Öffentlichkeit, die dazu beigetragen haben, dass das Thema zumindest mehr thematisiert und authentischer dargestellt wird, wie der Kampf für die Steuersenkung von Menstruationsprodukten von The Female Company und die farblich realistische Darstellung von Menstruationsblut bei Werbungen von u.a. Always.

Daraus ergeben sich also folgende Forschungsfragen, die in dieser Arbeit behandelt werden:

F1: Inwieweit spielt das Alter eine Rolle dabei wie tabuisiert oder enttabuisiert das Thema Menstruation wahrgenommen wird?

F2: Inwieweit beeinflussen die sozialen Medien TikTok, Instagram, Youtube, Twitter und Facebook die Einstellung zu Menstruation positiv oder negativ?

1.3 Problemstellung

Die Tabuisierung der Menstruation ist ein vielschichtiges Problem, das weitreichende negative Auswirkungen auf verschiedene Aspekte des Lebens von Mädchen und Frauen weltweit hat. Dieses Tabu, das oft von kulturellen, religiösen und sozialen Normen getragen wird, führt zu Diskriminierung, Scham und mangelnder Aufklärung, was wiederum gesundheitliche, soziale und ökonomische Konsequenzen hat (Frei, 2020).

Ein Hauptproblem der Tabuisierung ist die mangelnde Aufklärung und das fehlende Wissen über Menstruation. In vielen Gesellschaften wird das Thema Menstruation kaum oder gar nicht thematisiert, was dazu führt, dass Mädchen und Frauen nicht ausreichend informiert sind. Sie

erhalten oft keine oder nur unzureichende Informationen über ihren Menstruationszyklus und die damit verbundenen biologischen Prozesse (Laudien & Kesper, 2024). Dies kann dazu führen, dass sie sich unvorbereitet und unsicher fühlen, was wiederum Ängste und Unsicherheiten verstärkt.

Ein weiteres Problem ist die Scham und das Stigma, das mit Menstruation verbunden ist (Tauss, 2006). In vielen Kulturen gilt Menstruation als schmutzig oder unrein, was dazu führt, dass menstruierende Frauen und Mädchen sich schämen und ihre Periode geheim halten. Diese Scham kann das Selbstbewusstsein und das psychische Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen (Kumar & Srivastava, 2011). Obwohl die Studie nicht explizit die Auswirkungen von Scham auf das Selbstbewusstsein und das psychische Wohlbefinden behandelt, implizieren die Ergebnisse, dass negative kulturelle und soziale Praktiken das Wohlbefinden der Mädchen beeinträchtigen können. Insgesamt verdeutlicht die Studie aber, dass kulturelle und soziale Praktiken sowie mangelnde Aufklärung die Wahrnehmung und das Verhalten in Bezug auf die Menstruation einen negativen Einfluss haben können (Kumar & Srivastava, 2011). Darüber hinaus kann das Stigma dazu führen, dass Frauen und Mädchen während ihrer Menstruation soziale Isolation erleben, was ihre soziale Interaktion und Teilnahme am täglichen Leben einschränkt (Püschel, 1988).

Die Tabuisierung der Menstruation hat auch erhebliche gesundheitliche Auswirkungen. Das Fehlen von Aufklärung und die Scham können dazu führen, dass Mädchen und Frauen keine angemessenen hygienischen Maßnahmen ergreifen. In vielen Teilen der Welt haben sie keinen Zugang zu sicheren und hygienischen Menstruationsprodukten oder sanitären Einrichtungen, was das Risiko von Infektionen und anderen gesundheitlichen Problemen erhöht (Sommer et al., 2016). Außerdem sind medizinische Probleme, die mit der Menstruation verbunden sind, wie etwa Endometriose oder das prämenstruelle Syndrom, oft unterdiagnostiziert und unterbehandelt, weil Frauen ihre Symptome nicht melden oder sich nicht trauen, darüber zu sprechen (Endometriose-Vereinigung Deutschland, 2023).

Soziale und ökonomische Folgen sind ebenfalls bedeutend. Das Tabu führt oft dazu, dass Mädchen während ihrer Menstruation die Schule nicht besuchen, aus Angst vor Bloßstellung oder aufgrund fehlender hygienischer Einrichtungen in Schulen (WHO, 2023b). Dies kann ihre Bildung und langfristigen Chancen auf dem Arbeitsmarkt beeinträchtigen. Auch am Arbeitsplatz kann das Tabu zu Diskriminierung und Benachteiligung führen, wenn Frauen beispielsweise keine angemessenen Pausen oder Einrichtungen zur Verfügung stehen (Starostzik, 2019).

Insgesamt ist die Tabuisierung der Menstruation ein tief verwurzeltes Problem, das dringend aufgearbeitet werden muss. Initiativen zur Aufklärung und Enttabuisierung, die Förderung von

Hygienemaßnahmen und die Bereitstellung von Menstruationsprodukten können entscheidende Schritte sein, um die Situation zu verbessern. Es stellt sich als äußerst wichtig heraus, dass Gesellschaften weltweit beginnen, offen über Menstruation zu sprechen und sie als natürlichen und normalen Teil des Lebens anzuerkennen. Die Enttabuisierung der Menstruation spielt eine zentrale Rolle im Empowerment von Frauen, da sie dazu beiträgt, Schamgefühle und gesellschaftliche Stigmata abzubauen. Durch die Normalisierung des Themas können Frauen und Mädchen offener über ihre Bedürfnisse sprechen und gezielt Unterstützung erhalten.

Das Empowerment von Frauen umfasst die Stärkung ihres Selbstwertgefühls sowie ihr Recht, eigenständig Entscheidungen zu treffen und Wahlmöglichkeiten zu nutzen. Es schließt den gleichberechtigten Zugang zu Chancen und Ressourcen ein, die für ihre persönliche und berufliche Entwicklung notwendig sind. Darüber hinaus beinhaltet es die Macht und Fähigkeit, das eigene Leben sowohl im privaten als auch im öffentlichen Bereich aktiv zu kontrollieren. Empowerment ermöglicht es Frauen, die Richtung sozialer und gesellschaftlicher Veränderungen mitzugestalten und zu einer gerechteren sozialen und wirtschaftlichen Ordnung auf nationaler und internationaler Ebene beizutragen (European Institute for Gender Equality, 2024).

1.4 Methodische Vorgehensweise

Der theoretische Teil der Arbeit beschränkt sich auf eine Literaturrecherche, um die gesundheitliche und kommunikative Relevanz, den aktuellen Forschungsstand, die Nutzung Sozialer Medien (Instagram, Facebook, TikTok, Twitter und Youtube) und eine Definition von Tabus darzustellen. Dadurch wird eine Basis für den empirischen Teil geschaffen. Hierzu wird neben Fachliteratur auch das Internet zu Rate gezogen. Für den empirischen Teil bietet sich eine quantitative Forschung an. Die Erhebung besteht aus der Beantwortung eines Online -Fragebogens zum Thema, um einen Querschnitt darüber zu bekommen, inwieweit die Menstruation tabuisiert wahrgenommen wird und welchen Einfluss Soziale Medien bei der Einstellung zur Menstruation haben.

Der Fragebogen wird über das Online-Tool SurveyMonkey erstellt. Die Fragen sind in einfacher Sprache formuliert, um diese für die meisten deutschsprachigen Menschen zugänglich zu machen. Die Forschung fokussiert sich auf Individuen und ist dadurch der Mikro-Ebene in der quantitativen Sozialforschung zuzuordnen (Richter et al., 2021). Da der Einfluss von Sozialen Medien eine

entscheidende Rolle in der Fragestellung spielt, ist die Forschung der Publizistik und Kommunikationswissenschaft zuzuordnen.

Die Antworten des Fragebogens werden gesammelt und sollen der Erklärung der Forschungsfragen bzw. der Überprüfung der Forschungsfragen dienen. Die Auswertung der erhobenen Daten erfolgt über das Programm SPSS, ein häufig verwendetes Tool für die statistische Auswertung. Das Programm wurde vor mehr als vierzig Jahren an der Stanford-Universität entwickelt. Es ermöglicht die Analyse von Daten, die Durchführung verschiedenster Tests und die Umwandlung der Ergebnisse in verwertbare Informationen (Hatzinger & Nagel, 2013).

Das Erhebungsinstrument ermöglicht es einen Einblick zu bekommen, welche Einstellungen Menschen zur Menstruation haben, was individuell natürlich sehr unterschiedlich sein kann.

1.5 Aufbau der Arbeit

Die Arbeit ist in drei Teile gegliedert: Theorieteil, Methodenteil und Auswertung der Ergebnisse. Zu Beginn findet eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema statt, in der es konkret um die Menstruation an sich geht, ihre gesundheitliche Relevanz und um die Frage, wie man ein Tabu definieren kann. In Kapitel 2.3 geht es um die ganzheitliche Betrachtung der physiologischen und psychologischen Faktoren bei menstruierenden Menschen, um ein Verständnis dafür zu bekommen, welche Vorgänge im Körper stattfinden und welche Konsequenz diese im alltäglichen Leben der betroffenen Personen haben können, was man wiederum auf einer gesellschaftlichen Ebene analysieren kann. Im dritten Kapitel dieser Arbeit wird das Phänomen gesellschaftlicher Tabus systematisch untersucht, um ein tieferes Verständnis ihrer Entstehung und Funktionsweise zu erlangen. Ziel ist es, zentrale Merkmale herauszuarbeiten, die ein Tabu definieren und von anderen sozialen Normen abgrenzen. Obwohl der Begriff „Tabu“ intuitiv verständlich erscheint, gestaltet sich eine präzise Definition als anspruchsvoll. Zudem wird erläutert, wie Tabus im Rahmen dieser Untersuchung definiert werden und wie der Fragebogen gezielt darauf abzielt, den Grad der Tabuisierung bestimmter Themen empirisch zu erfassen. Eine detailliertere Analyse findet sich im methodischen Teil.

Da die zentrale Fragestellung dieser Arbeit die Rolle sozialer Medien – wie Facebook, Twitter, Instagram, TikTok und YouTube – bei der Enttabuisierung von Menstruation untersucht, wird in Kapitel 4 eine grobe Kategorisierung der Mediennutzer:innen vorgenommen. Dabei wird sowohl die Einteilung nach Altersgruppen als auch eine Betrachtung der verschiedenen Phasen ihrer

Menstruation vorgenommen. Ziel ist es, die Unterschiede im Umgang mit sozialen Medien zu analysieren und herauszuarbeiten, wie die Zugehörigkeit zu verschiedenen Gruppen und individuelle Erfahrungsphasen die Nutzung dieser Plattformen beeinflussen. Die Fragestellung, welche sozialen Plattformen in den verschiedenen Altersgruppen am häufigsten genutzt werden, wird durch die Erhebung spezifischer Daten im Rahmen des Fragebogens (Kapitel 6.2) untersucht. Ziel ist es, ein detailliertes und zielgruppenspezifisches Bild der Mediennutzung zu gewinnen, das sich auf die tatsächlichen Nutzungsgewohnheiten der Befragten stützt, anstatt lediglich allgemeine gesellschaftliche Trends zu berücksichtigen.

Die Kapitel 5.1, 5.2 und 5.3 widmen sich der theoretischen Fundierung der Arbeit und beleuchten zentrale kommunikationswissenschaftliche und psychologische Konzepte, die die Ergebnisse der Untersuchung beeinflussen könnten. Im Fokus steht dabei die Frage, warum Menstruation in der Gesellschaft als Tabuthema wahrgenommen wird. Hierzu werden theoretische Ansätze wie Banduras sozialkonstruktivistische Lerntheorie (1977), die Schweigespirale von Noelle-Neumann (1974) sowie die Agenda-Setting-Theorie von McCombs und Shaw (1972) herangezogen, um deren mögliche Auswirkungen auf die gesellschaftliche Wahrnehmung der Menstruation zu analysieren.

In Kapitel 6 wird die konkrete Beantwortung der Forschungsfragen und die Überprüfung der aufgestellten Hypothesen dargestellt. Zu Beginn wird die gewählte Forschungsmethode detailliert erläutert, wobei der gesamte Prozess von der Planung bis zur Durchführung der Datenerhebung beschrieben wird. Hierzu gehört eine Darstellung des Pretests, der vor der eigentlichen Erhebung durchgeführt wurde, um mögliche methodische Schwächen zu identifizieren und zu korrigieren. Anschließend wird die genaue Vorgehensweise bei der Erhebung der Daten mithilfe des Fragebogens erklärt, einschließlich der Auswahl der Zielgruppe, der Verteilung des Fragebogens und der eingesetzten Technik zur Datensammlung.

In einem weiteren Abschnitt wird der gesamte Prozess der Datenanalyse schrittweise erläutert. Dabei wird detailliert aufgezeigt, welche statistischen Verfahren zur Auswertung der erhobenen Daten angewendet wurden, um die Hypothesen zu überprüfen und relevante Muster oder Zusammenhänge zu identifizieren. Die einzelnen Analysemethoden werden im Rahmen dieser Untersuchung erklärt.

Abschließend erfolgt die Darstellung der Forschungsergebnisse, wobei die wichtigsten Befunde in Bezug auf die Forschungsfragen und Hypothesen zusammengefasst werden. Hierbei wird auch auf mögliche Limitationen der Arbeit eingegangen, wie etwa methodische Einschränkungen oder

potenzielle Verzerrungen der Daten, die die Generalisierbarkeit der Ergebnisse beeinflussen könnten. Eine kritische Reflexion dieser Limitationen bildet einen wesentlichen Bestandteil der abschließenden Diskussion, um die Gültigkeit und die Implikationen der Ergebnisse im Kontext der bestehenden Forschung einzuordnen.

2. Gesundheitskommunikativer Ansatz

Gesundheit wird häufig missverstanden und gleichgesetzt mit „dem Fernbleiben von Krankheit“, aber der Gesundheitsbegriff ist wesentlich mehr als das. Die *World Health Organisation* (WHO, 1946) beschreibt Gesundheit als einen Zustand vollkommenen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens (Unicef, 2024). Natürlich sollte es als Fortschritt gesehen werden, dass im Gesundheitsbegriff die Psyche und das soziale Leben auch berücksichtigt werden, dennoch bekommt diese Definition viel Kritik. Das vollkommene psychische, physische und soziale Wohlbefinden ist zur Gänze in einem menschlichen Leben nicht zu erreichen, was eine Interpretation zulässt, dass Menschen im Großteil ihres Lebens nicht gesund sind, was nicht der Realität entspricht (Kickbusch, 1999).

Gesundheit und Krankheit schließen sich allerdings nicht aus. Sie stellen die Endpunkte eines Spektrums dar, auf dem sich der Gesundheitszustand stetig verändert. Gesundheit ist kein unveränderliches Konzept, sondern ein dynamischer Prozess, der sich durch unterschiedliche relative Zustände manifestiert und sich innerhalb eines menschlichen Lebens immer wieder verändern kann (Fromm et al., 2011).

Aus sozialisationstheoretischer Perspektive kann der Begriff Gesundheit von *Hurrelmann* (1998, in Fromm et al., 2011) als ein Zustand des objektiven und subjektiven Wohlbefindens definiert werden. Dieser Zustand ist gegeben, wenn eine Person in den physischen, psychischen und sozialen Dimensionen ihrer Entwicklung mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen sowie den äußeren Lebensbedingungen in Einklang steht. Gesundheit manifestiert sich, wenn eine Person in der Lage ist, konstruktive Sozialbeziehungen aufzubauen, sozial integriert zu sein, ihre Lebensgestaltung flexibel an die wechselnden Anforderungen des Lebensumfeldes anzupassen und dabei individuelle Selbstbestimmung zu wahren. Gleichzeitig muss ein Gleichgewicht mit den biogenetischen, physiologischen und körperlichen Möglichkeiten hergestellt werden. Gesundheit kann somit als das jeweils aktuelle Ergebnis einer erfolgreichen Sozialisation betrachtet werden. Die mediale Kommunikation nimmt hier in der heutigen Gesellschaft eine zentrale Rolle ein. Sie

beeinflusst maßgeblich die Vorstellungen, Einstellungen und Verhaltensweisen der Menschen und trägt entscheidend zum Gelingen des gesellschaftlichen Zusammenlebens bei (Fromm et al., 2011). Kapitel 2 behandelt daher den gesundheitlichen Aspekt von Menstruation und welche Rolle dieser bei der Einstellung und Wahrnehmung zu Menstruation einnehmen kann.

2.1 Definition Gesundheitskommunikation

Die Diskussion über Gesundheit stellt stets eine Form der Gesundheitskommunikation dar, die auf verschiedenen Ebenen stattfindet – sei es im privaten Rahmen innerhalb der Familie oder im professionellen Kontext, etwa in der Arzt:Ärztinnen-Patient:innen-Kommunikation. Gerade in dieser Form der Kommunikation treten jedoch häufig Fehler auf, obwohl die Bedeutung einer präzisen und effektiven Interaktion im Gesundheitsbereich eine hohe Relevanz hat (Rothenfluh & Schulz, 2019). Dennoch wird die Bedeutung der Gesundheitskommunikation in vielen Bereichen, darunter öffentliche Kampagnen, mediale Berichterstattungen und Aufklärungsinitiativen, oftmals unterschätzt.

Gesundheitskommunikation befasst sich mit sämtlichen Interaktions- und Kommunikationsprozessen, die zwischen Individuen im Kontext der Gesundheitsversorgung stattfinden.

Gesundheitsrelevante Medienwirkungen, die sich negativ und normierend auswirken, können insbesondere durch eine häufige und stereotype mediale Darstellung bestimmter Erkrankungen entstehen. Wenn zum Beispiel Krankheiten wie Krebs oder HIV wiederholt auf schlagzeilenorientierte Weise präsentiert werden und die Berichterstattung dabei durch wenig realistische oder verzerrte Darstellungen geprägt ist, können solche Inhalte zur langfristigen Kultivierung gesellschaftlich verankerter Stereotype und Vorurteile beitragen. Diese Art der medialen Darstellung beeinflusst nicht nur die Wahrnehmung der betroffenen Erkrankungen, sondern kann auch das soziale Verhalten gegenüber Erkrankten prägen und Diskriminierung verstärken. Solche Effekte verdeutlichen die Verantwortung medialer Akteur:innen, die öffentliche Wahrnehmung von Krankheiten durch sachliche und differenzierte Berichterstattung zu gestalten, um einer Stigmatisierung entgegenzuwirken (Fromm et al., 2011).

Im Großen und Ganzen kann man also sagen, dass die Gesundheitskommunikation die sozialen Bedingungen, Folgen und Bedeutungen gesundheitsbezogener Kommunikation untersucht. Sie umfasst sowohl intendierte Kommunikationsprozesse (z. B. Kampagnen) als auch nicht-intendierte

Inhalte (z. B. in der Werbung). Wichtige Ziele sind die Förderung von Gesundheitsverhalten, die Verbesserung von Gesundheitswissen und die Unterstützung von Präventionsmaßnahmen (Rossmann, 2019).

2.2 Gesundheitliche Relevanz

Laut einer Schätzung der UNICEF menstruieren täglich 200 Millionen Menschen. Die Dunkelziffer ist allerdings sehr hoch, weil viele Menstruierende das Thema vertuschen und nicht darüber sprechen, weil die Menstruation nach wie vor weltweit ein gewisses Tabuthema ist (Unicef, 2024).

Bei der Menstruation arbeitet der Körper intensiv, denn er bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Die Gebärmutter Schleimhaut wächst, damit sich die befruchtete Eizelle danach darin einnisten kann. Wenn diese Eizelle nicht befruchtet wird, stirbt sie ab und wird mit der Gebärmutter Schleimhaut und anderen Sekreten vom Körper über die Vagina abgebaut, was als Menstruation bezeichnet wird (Henry, 2016). Von Menschen mit entsprechenden Geschlechtsmerkmalen kommt der Körper einmal im Monat in diesen Zustand und ein Fernbleiben der Menstruation ohne Schwangerschaft, ist ein Zeichen für ein gesundheitliches Defizit, welches von einem:einer Arzt:Ärztin abgeklärt werden sollte (Hering & Maierhofer, 2002).

Die *World Health Organization* (kurz: WHO) schreibt in einem Artikel (2023a) am World Menstrual Hygiene Day (28. Mai), dass es elementar ist die Menstruation nicht nur als einen Hygienefaktor zu begreifen, sondern als einen Gesundheitsfaktor. Dies könnte man so deuten, dass es notwendig wäre, dass Menschen richtig aufgeklärt und Normen kreiert werden sollen, die die Menstruation als „gesund“ und „positiv“ ansehen und die negative Konditionierung damit ein Ende findet. Zusammenfassend kann man also sagen, dass durch die körperlichen Eigenschaften einer betroffenen Person diese mindestens einmal im Monat auf irgendeine Art und Weise diskriminiert wird, obwohl ein regelmäßiger Zyklus lediglich für eine gute Gesundheit spricht. Es ist ein Thema über das in der Öffentlichkeit durchaus immer wieder gesprochen wird, und das auch im Kleineren unter Freund:innen- und Familienkreise eine gewisse Beachtung findet, weswegen man einen gesundheitskommunikativen Aspekt durchaus verorten kann.

2.2.1 Physiologische Faktoren

Die Menstruation startet in der Adoleszenz, die laut WHO (World Health Organization) zwischen dem 10. und 19. Lebensjahr zu verorten ist. Das Ende der Menstruation stellt dann die Menopause dar, die sich durchschnittlich zwischen 45 und 55 Jahren zeigt (Stömer & Wunsch, 2017; WHO, 2024).

Wie bereits angemerkt, ist die Menstruation ein komplexer Vorgang im menschlichen Körper. Neben den damit verbundenen Blutungen kommt es häufig zu weiteren Symptomen und Krankheiten, die im Zusammenhang mit der Menstruation stehen. Beinahe jede menstruierende Person kennt in verschiedenen Ausprägungen das prämenstruelle Syndrom (kurz: PMS). Bei dem prämenstruellen Syndrom kommt es zu körperlichen Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Übelkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, sowie zu psychologischen Symptomen, auf die im nächsten Kapitel genauer eingegangen wird (Henry, 2016).

Eine weitere körperliche Beschwerde kann die prämenstruelle dysphorische Störung sein, wo durch einen gestörten Hormonhaushalt zu den Symptomen Bauchkrämpfe, Übelkeit, Kopf- und Gliederschmerzen auch noch eine starke depressive Stimmung hinzukommt. Circa 3-8 Prozent der Menstruierenden leiden unter der prämenstruellen dysphorischen Störung, welche aber aufgrund der ähnlichen Symptomatik wie beim prämenstruellen Syndrom häufig unerkannt bleibt (Alder & Urech, 2014). Ein grundlegendes Problem in der Medizin ist, dass viele Krankheiten von Frauen unerkannt bleiben, weil Untersuchungen und Forschungen tendenziell bei Männern im mittleren Alter durchgeführt wurden. So kam es dazu, dass beispielsweise Herzinfarkte bei Frauen häufig unerkannt blieben, weil sich diese symptomatisch von Herzinfarkten von Männern unterscheiden (Mauerer, 2010).

Eine weitere oft unerkannte Erkrankung im Zusammenhang mit der Menstruation ist die Endometriose. Die Endometriose ist eine Krankheit, bei der sich Zellen, die der Gebärmutter Schleimhaut stark ähneln, außerhalb der Gebärmutter ansiedeln. Die Zellen sind abhängig vom Hormon Östrogen und verhalten sich während der Periode gleich wie die Gebärmutter Schleimhaut. Es kommt also auch zu einem Abstoßen der Zellen, was zu Blutungen und starken Schmerzen führt. Da die gebärmutter schleimhaut-artigen Zellen meist auch im Unterbauch angesiedelt sind, gehen viele Ärzte:Ärztinnen von „normalen Menstruationsbeschwerden“ aus (Endometriose-Vereinigung Deutschland, 2023; Hering & Maierhofer, 2002).

2.2.2 Psychologische Faktoren

Hering & Maierhof (2002) schreiben über das „periodische Irre-Sein“ der Frauen. Es wird also oftmals davon ausgegangen, dass Frauen oder Menstruierende während ihrer Periode nicht zurechnungsfähig sind. Das ganze Thema ist als ein Tabu behaftet, dass Ekel und Scham mit sich bringt (Frei, 2020). Menstruierende müssen sich bei bester Gesundheit jeden Monat damit befassen und versuchen die damit verbundenen Schmerzen bestmöglich zu vertuschen und auch Stimmungsschwankungen und depressive Stimmungen keinen Raum zu geben. Man muss trotz der Menstruation funktionieren und wenn man dies nicht tut, dann ist man das „schwache Geschlecht“, dem aufgrund der Menstruation gewisse wertende Attribute zugeschrieben werden. Beispielsweise kennt es fast jede menstruierende Person, dass man bei Gereiztheit häufig die Frage bekommt, ob man denn die Periode hätte, weil die Gereiztheit in der öffentlichen Wahrnehmung ausschließlich mit dieser in Zusammenhang stehen kann (Henry, 2016). Diese negativen Zuschreibungen haben natürlich langfristige Auswirkungen auf die betroffenen Personen. Das Gefühl ein ständiges Tabu aufgrund der biologischen Gegebenheiten zu begehen, verunsichert und kann zu einem geringen Selbstwert führen. *Rosenthal & Jacobson* (1976) schreiben, dass Menschen stark beeinflussbar sind. Bei einem Experiment an der Schule verbreitet *Rosenthal* zufällig die Annahme im Kollegial, dass gewisse Schüler:innen hochintelligent sind, ohne dass dies nachgewiesen wurde. Im Laufe des Schuljahres wurden die Schüler:innen, die als hochintelligent galten wesentlich besser beurteilt und die positiven Erwartungen der Lehrpersonen führte gleichzeitig zu einer besseren Leistung der Schüler:innen. Selbiges Phänomen ist allerdings auch mit negativen Zuschreibungen möglich, weswegen Menstruierende vielfach als unrein, eklig und gereizt wahrgenommen werden. Diese Fremdwahrnehmung kann dazu führen, dass auch Betroffene anfangen die eigene Menstruation negativ wahrzunehmen und eine Scham diesbezüglich entwickeln können (Hering & Maierhof, 2002).

Unabhängig von dem Verhalten mit dem Umgang mit Tabus, kommt es bei der Menstruation zu psychischen Symptomen wie Schlafstörungen, Depressionen, geringem Selbstwert, etc. (Henry, 2016).

2.2.3 Psychologische und physiologische Auswirkungen: Eine ganzheitliche Betrachtung

Mittlerweile weiß man, dass der Körper und Geist unmittelbar miteinander verbunden sind. Selbst die *WHO* formuliert, wie bereits genannt, die Definition von Gesundheit in Kombination mit der

Psyche und dem körperlichen Befinden. Einerseits kann sich eine menstruierende Person durch körperliche Beschwerden schwach fühlen, was wiederum auch zu psychischen Belastungen führen kann, insbesondere wenn diese nicht ernst genommen oder behandelt werden (Regitz-Zagrosek & Schmid-Altringer, 2020). Andererseits tragen gesellschaftliche Tabus maßgeblich dazu bei, dass Menstruierende ihre Beschwerden bagatellisieren und ihre Menstruation als etwas Negatives wahrnehmen. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich betroffene Personen während ihrer Periode in ihrem eigenen Körper unwohl, schwach und minderwertig fühlen, was zu einer weiteren Marginalisierung von Frauen führen kann.

Es lässt sich also feststellen, dass die geringe Auseinandersetzung mit der Menstruation in der Gesellschaft und der Medizin eine offene Diskussion erschwert und die Entwicklung eines angemesseneren Umgangs mit dem Thema an sich oft verzögert. Die Tabuisierung der Menstruation sowie die mangelnde Unterstützung im medizinischen und sozialen Kontext können dazu beitragen, dass Menstruierende nach wie vor global auf mehreren Ebenen benachteiligt sind. Eine Enttabuisierung der Menstruation könnte also sowohl die Wahrnehmung der eigenen Erfahrungen verbessern als auch eine breitere Akzeptanz und Unterstützung fördern, um menstruierende Personen umfassender zu stärken.

3. Zwischen Schweigen und Stigma: Die Rolle von Tabus in der europäischen Kultur

Laut einer Studie des *Statista Research Departement* gibt (2009) es viele Themen, die für die Bevölkerung in Deutschland als ein Tabu angesehen werden. Für diese Studie wurden 1.843 Personen ab einem Alter von 14 Jahren innerhalb von zwei Wochen befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass mit 64% das Thema „Sexualität“ am häufigsten als Tabu genannt wurde, kurz darauf folgen die eigenen Finanzen, Beziehungsprobleme, Geldsorgen usw. Am geringsten tabuisiert wurden die Themen „Politische Einstellung“ mit 12% und „Religiöse Überzeugungen“ mit 18% eingeschätzt. Der Versuch die Frage zu beantworten, was ein Tabu überhaupt zu einem Tabu macht, wird in den folgenden Kapiteln unternommen.

3.1 Definition Tabu

Der Begriff „Tabu“ hat seinen Ursprung in den Lebensweisen indigener Völker, die abseits moderner Zivilisation eigenständige Regeln und Sitten entwickelten. Anthropologen wie Margaret Mead haben durch Feldforschung bei solchen Gemeinschaften gezeigt, dass gesellschaftliche

Verhaltensnormen, einschließlich Tabus, nicht universell oder natürlich sind, sondern kulturell geprägt und abhängig von den jeweiligen sozialen Strukturen. Diese Erkenntnisse verdeutlichen, dass auch Tabus wie jene rund um die Menstruation keine naturgegebenen Phänomene sind, sondern gesellschaftliche Konstrukte, die im Laufe der Zeit entstanden sind (Schröter, 1984).

Eine weitere Annahme ist, dass der Begriff „Tabu“ durch den Seefahrer James Cook im 18. Jahrhundert aus dem polynesischen Sprachraum in die englische Sprache eingeführt wurde, wo er ursprünglich „erhaben“, „geheiligt“ oder „geweiht“ bedeutete und sowohl auf Personen als auch auf Dinge angewendet wurde, die unter einem Verbot standen (Tauss, 2006). Im Laufe der Zeit wurde der Begriff von seinem religiösen und sozialen Ursprung losgelöst und erhielt eine allgemeinere Bedeutung als Ausdruck für gruppenspezifische und gruppentypische Verbotsstrukturen. Dadurch wurde „Tabu“ zu einem universellen Konzept, das auf unterschiedliche gesellschaftliche Kontexte angewendet werden kann (Tauss, 2006).

Jeder weiß grundsätzlich, was unter einem Tabu zu verstehen ist, dennoch ist der Begriff sehr breit gefächert und man kann gewisse Richtlinien, Normen und Verhaltensweisen nicht verallgemeinernd als Tabu bezeichnen, da sich diese je nach Kultur, Land, soziale Hintergründe, etc. stark voneinander unterscheiden. Sigmund Freud versuchte Tabus auch über verschiedene Kulturen hinweg in seinem Buch *Totem und Tabu* psychologisch zu entschlüsseln (Kubik, 2007). Der Tabu-Begriff bringt eine gewisse Ambivalenz mit sich, der aber auch ein soziales System darstellt (Freud, 2012). Bei einem Tabu handelt es sich um eine Reihe von Einschränkungen, denen sich die Bürger:innen fügen (Freud, 2012).

Kubik (2007) schreibt außerdem, dass man ein Tabu wie folgt global darstellen kann:

- Feststellung des Tabus (was man darf oder nicht darf)
- Sanktion (was passiert, wenn man macht, was man nicht darf)
- Ungeschehen-Machen (was man tun kann, um die Zwangsmaßnahme zu verhindern)

Bereits in jungen Jahren lernen wir die Regeln eines Tabus, meist unbewusst, da sie uns als selbstverständlich erscheinen. Die Geheimhaltung wird als normal wahrgenommen, ohne dass ihre eigentliche Bedeutung hinterfragt wird. Dabei ist ein Tabu keineswegs selbstverständlich, sondern ein von Menschen konstruiertes Verbot. Es markiert etwas, das als unantastbar, unaussprechlich oder zu vermeidendes Thema gilt (Kubik, 2007)

Was bei jemanden als Tabu definiert wird, muss bei einer anderen Person nicht auch als solches formuliert und/oder wahrgenommen werden. Es gibt also eine Makro- und eine Mikroebene von Tabus, die zum Teil völlig individuell sind, aber auch für die Masse anwendbar werden. Das Wort

Tabu ist erstmals in den Reisetagebüchern von James Cook zu finden, in denen das Tabu als Verbot gilt, das nicht berührt werden darf. Auch im Duden ist das Tabu, als ein Verbot festgeschrieben, welches ein ungeschriebenes Gesetz ist (Oettl, 2019). *Oettl* (2019) schreibt außerdem, dass Tabus in verschiedenste Themenbereiche hineinfallen und es somit auch Nahrungs-, Sexual- und Körpertabus geben kann. Daher benennt *Oettl* (2019) vor allem Körpersäfte wie Sperma, Muttermilch und Blut, insbesondere Menstruationsblut als Tabu. Blut gilt vor allem aufgrund von abergläubischem Gedankengut als etwas Ekeliges, Unreines. Weiters schreibt sie, dass ein Tabu-Bruch in zwei Richtungen gehen kann: er kann das Tabu verstärken, weil Personen mit dem Bruch überfordert sind und sich umso mehr an das ungeschriebene Gesetz klammern oder aber er kann dazu führen, dass das Tabu schwächer wird und es letztlich zu einer gesamtgesellschaftlichen Akzeptanz kommt. *Oettl* (2019) zitiert Freud, der sagt, dass man genau auch deshalb auf Tabus mit Scheu und Unbehagen, sogar mit Ekel reagiert.

Bis heute ist das Thema Menstruation ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft, da es genau mit denen von Freud genannten Wörtern „Scheu“, „Unbehagen“ und „Ekel“ in Verbindung gebracht wird. Es wird verheimlicht, dass man gerade blutet und es ist höchst unangenehm, wenn einen die Periode plötzlich überrascht und man keinen Periodenartikel dabei hat und andere darum bitten muss. Obwohl viele Menschen das gleiche Schicksal haben, wird das Thema nur sehr langsam oder weniger stark tabuisiert und es bleibt häufig dabei, dass man sich selbst oder andere, die menstruieren eklig findet (Henry, 2016). Die Art und Weise, wie Menstruation wahrgenommen und erlebt wird, ist nicht biologisch vorgegeben, sondern kulturell und gesellschaftlich geprägt. Emotionen wie Angst, Scham oder Ekel im Zusammenhang mit der Menstruation sind keine angeborenen Reaktionen, sondern sozial erlernte Verhaltensmuster, die durch kulturelle Normen und Regeln geformt werden. Insbesondere die Geheimhaltung der Menstruation ist kein natürlicher Instinkt oder Ausdruck einer universellen Scham, sondern spiegelt gesellschaftlich etablierte Verhaltensregeln wider, die durch soziale Konstruktionen und Tabus verstärkt werden (Schröter, 1984).

In den großen Weltreligionen – Islam, Judentum, Christentum und Hinduismus – existierten in verschiedenen Epochen diverse religiöse Vorschriften und Tabus, die menstruierende Frauen betreffen. Diese Verbote und Regelungen beruhen häufig auf der Vorstellung von Unreinheit und beeinflussen die Teilnahme an religiösen Ritualen und Zeremonien. Außerdem findet sich in vielen der genannten Religionen ein Verbot, ehelichen Geschlechtsverkehr während der Periode zu

vollziehen, was wieder mit der „Unreinheit der Frau“ in Zusammenhang steht (Frei, 2020; Püschel, 1988; Schröter, 1984)

Frei (2020) spricht davon, dass die Periode etwas Politisches ist und auch das damit im Zusammenhang stehende Tabu. Es ist ein gewisser Alltagssexismus, dem menstruierende Personen ausgesetzt sind, und es ist an der Zeit das Thema zu normalisieren, weil viele Menschen betroffen sind und ein Tabu diesbezüglich auch antifeministische Züge hat, wo Frauen (oder menstruierende Personen) als negativ behaftet und „schwaches Geschlecht“ angesehen werden (Frei, 2020).

Es heißt weiter, dass es kein kollektives Tabu in dem Sinne gibt, sondern jeder Konflikt vor allem im Individuum in seiner: ihrer Beziehung zu anderen und in Berücksichtigung größerer Gruppen entsteht, was zu einem Massenphänomen führen kann (Kubik, 2007). Dies könnte man so interpretieren, dass Tabus auch häufig in kleineren Gruppen, wie Familien, etc. zu finden sind.

Die Ausstrahlung des Produkts „Pinky Gloves“ in der Fernsehsendung *Die Höhle der Löwen* am 12. April 2021 auf VOX lässt sich als ein anschauliches Beispiel für die fortbestehende Tabuisierung der Menstruation in der Gesellschaft nennen. Es ging hierbei um ein Produkt, das eine „hygienische“ und „diskrete“ Entsorgung von Menstruationsprodukten ermöglichen sollte. Dies impliziert durch seine Konzeptualisierung die Annahme, dass die Menstruation weiterhin als etwas Unangemessenes oder Unreines betrachtet wird. Die Betonung auf „Hygiene“ und „Diskretion“ suggeriert, dass die Menstruation nach wie vor ein Thema ist, das am besten im Verborgenen behandelt werden sollte, um möglichen gesellschaftlichen Normen und Tabus zu entsprechen. Trotz der Bemühungen um eine Enttabuisierung der Menstruation in den letzten Jahren verdeutlicht die Präsentation dieses Produkts, dass die kulturellen Vorstellungen von Menstruation als etwas, das mit Unsauberkeit oder Ekel assoziiert wird, noch immer weit verbreitet sind. Die Rezeption des Produkts und die nachfolgende heftige öffentliche Kritik, die schließlich zur Einstellung der Produktion führten, spiegeln die tief verwurzelte gesellschaftliche Sensibilität gegenüber diesem Thema wider. Diese Reaktionen lassen darauf schließen, dass die Menstruation auch im Jahr 2021 noch als ein tabuisiertes Thema betrachtet wurde, das im privaten Raum verbleiben und bestenfalls unsichtbar gemacht werden sollte. In diesem Kontext wird die Darstellung und Rezeption des Produkts als Indikator für das weiterhin bestehende Tabu rund um die Menstruation in der Gesellschaft erkennbar. Sie verdeutlicht, wie weitgehend tiefsitzende kulturelle Normen von Reinlichkeit, Diskretion und gesellschaftlicher Akzeptanz die Wahrnehmung und das öffentliche Verständnis von Menstruation prägen und wie diese Normen auch in kommerziellen Medienprodukten reflektiert werden. Das Beispiel zeigt, dass, trotz der

zunehmenden Sensibilisierung für das Thema, die Menstruation nach wie vor als ein heikles Thema gilt, das nur unter bestimmten, diskreten Bedingungen öffentlich thematisiert werden darf.

Wie bereits im Kapitel 1.1 dargelegt, spielen Medien eine wesentliche Rolle bei der Etablierung und Verstärkung gesellschaftlicher Tabus. Dies wird durch Werbung für Menstruationsprodukte deutlich sichtbar. Denn in vielen Werbespots und -kampagnen wird die Menstruation nicht nur als ein Tabuthema behandelt, sondern die Menstruation wird als etwas dargestellt, was nicht der Realität entspricht, aber die Gesellschaft trotzdem in ihrer Annahme prägt. So wurde über Jahre hinweg vermittelt, dass Menstruation unsichtbar bleiben sollte, und betroffene Personen selbst nichts davon mitbekommen „dürfen“. Darüber hinaus wurden in vielen dieser Werbungen von Always, OB und etc. Frauen in einer Art dargestellt, als hätte die Menstruation auf den Alltag keinen Einfluss (Kleen, 2017). Es werden Frauen gezeigt, die trotz ihrer Periode aktiv sind, keine Schmerzen verspüren, gut gelaunt sind und durch Sport, berufliche Leistung und/oder soziale Interaktionen suggerieren, dass die Menstruation absolut keine Einschränkung im Leben einer Frau bedeutet. Diese Bilder in der Werbung tragen auch eine Verantwortung dafür, dass sich der Wunsch nach einer unsichtbaren Menstruation verstärkt. Sie verharmlosen den biologischen Prozess, und die Blutung wird nur als eine kleine physische oder psychische Belastung wahrgenommen. Dies kann dazu führen, dass Frauen vermittelt wird, sie wären schwach, übertrieben und abwegig sind, wenn sie aufgrund ihrer Menstruation den Alltag als eingeschränkt und belastend wahrnehmen (Kleen, 2017).

Diese Art der Darstellung leistet also nicht nur einen Beitrag zur Tabuisierung der Menstruation in unserer Gesellschaft allgemein, sondern beeinflusst auch die Art, wie Frauen ihre eigene Periode internalisieren. Die implizite Erwartung, dass Frauen während ihrer Periode keine Einschränkungen erfahren oder diese nicht in der Öffentlichkeit sichtbar werden lassen sollten, verstärkt den zurückhaltenden Umgang mit diesem eigentlich natürlichen Prozess.

Außerdem wird das Bild des Ekels vor Menstruationsblut in der Werbung verstärkt, was sich beispielsweise in der Entscheidung zeigt, dass Menstruationsflüssigkeit über Jahrzehnte hinweg nicht in der natürlichen roten Farbe dargestellt, sondern durch eine blaue Flüssigkeit ersetzt wurde. Diese bewusste Änderung der Farbe war ein visuelles Mittel, um den Ekel oder Unbehagen, das mit der natürlichen Darstellung von Menstruationsblut verbunden sein könnte, zu vermeiden. Die Verwendung der blauen Flüssigkeit verweist auf ein gesellschaftliches Tabu die Menstruation so darzustellen wie sie ist (Fischer, 2021).

4. Soziale Medien (Social Media)

Social Media Apps wie Facebook, Instagram, TikTok und Co. spielen eine zentrale Rolle in der modernen Kommunikation. Der Austausch und die damit entstehende Verbindung mit anderen ist ein elementares menschliches Bedürfnis, was sich auch in Maslows Bedürfnishierarchie widerspiegelt (Barrett, 2016). Heute werden soziale Medien sogar etwas weniger für die Informationsbeschaffung und mehr für die Interaktion mit anderen genutzt (Kreutzer, 2018). Sie ermöglichen es, unabhängig von Ort und Zeit mit Freunden, Familie, Kollegen und Unternehmen in Kontakt zu treten (Rieber, 2017). Trotzdem darf nicht unterschätzt werden, wie häufig doch das Internet und soziale Medien als Informationsquelle herangezogen werden.

Nachfolgend wird die Nutzung von sozialen Medien der verschiedenen Altersgruppen bzw. Generationen erläutert.

4.1 Social Media Nutzung

Man kann laut *Prensky* (2001) zwischen zwei groben Kategorien unterscheiden, nämlich den „Digital Immigrants“ und den „Digital Natives“. „Digital Immigrants“ sind jene Personen, die nicht mit dem Internet aufgewachsen sind und dieses sehr bewusst und selektiv nutzen, wobei „Digital Natives“ das mobile Internet vollständig im Leben integriert haben (Prensky, 2001).

Grundsätzlich werden soziale Medien von den unterschiedlichsten Altersgruppen genutzt, auch wenn sich diese unterschiedlich kategorisieren lassen:

- **Baby Boomer:** Diese Kategorie bezeichnet Menschen, die zwischen 1946 und 1964 geboren wurden und somit im Jahr 2024 zwischen 78 und 60 Jahre sind (Ruthus, 2014; Williams&Page, 2011). *Parment* nimmt 2013 eine andere zeitliche Einschränkung vor und sagt, dass Baby-Boomer zwischen 1955 und 1965 geboren wurden. Es gibt also keinen einheitlichen zeitlichen Rahmen, um Baby-Boomer zu beschreiben, allerdings sind dies Personen, die nicht mit dem Internet aufgewachsen und erst im Erwachsenenalter mit Sozialen Medien in Berührung gekommen sind (Parment, 2013).

Diese Gruppierung befindet sich im Jahr 2024, wie im Kapitel 2.1.1 angemerkt, normalerweise bereits in der Menopause und hat mit der Menstruation vermutlich überwiegend zu einer Zeit gelebt, in der die Social Media Nutzung noch nicht bzw. kaum vorhanden war.

- **Generation X:** Diese Generation wurde laut *Parment* (2013) zwischen 1960 und 1970 geboren, ähnlich wie die Geburtsstunde des Internets datiert am 29. Oktober 1969 (Decker, 2019). Für andere Personen wie *Ruthus* (2014) ist die Generation X 5-10 Jahre später zu verorten. Grundsätzlich hat diese Generation schon mehr mit dem Internet zu tun gehabt, als die Baby-Boomer, Smartphones waren jedoch innerhalb der eigenen Entwicklung noch kein Thema. Diese Altersgruppe könnte sich gerade in der Menopause befinden oder diese bereits hinter sich gebracht haben und somit nicht mehr menstruieren.
- **Generation Y:** Zu dieser Generation werden laut *Valentine und Powers* (2013) jene Menschen gezählt, die zwischen 1980 und 2000 zur Welt gekommen sind. Diese Generation ist auch unter dem Namen „Millennials“ bekannt (Valentine & Powers, 2013). Sie hatte tendenziell auch schon innerhalb der Entwicklung in frühen Jugendjahren mit dem Internet zu tun, und besaßen vermutlich primär ein Smartphone. Vor allem Facebook spielte in der Entwicklung dieser Gruppierung eine Rolle, da dies 2004 auf den Markt kam (Decker, 2019). Diese Altersgruppe menstruiert auch im Jahr 2024 noch, sofern keine gesundheitlichen Defizite vorliegen.
- **Generation Z:** Diese Kategorie bildet sich aus Personen, die ab dem Jahr 2000 geboren wurden (Hurrelmann & Albrecht, 2014). Diese sind mit dem Internet und somit auch mit Sozialen Medien seit jüngster Entwicklung konfrontiert. Die Personen der Generation mit weiblichen Geschlechtsmerkmalen befinden sich im Jahr 2024 eher am Anfang ihrer Menstruation, je nachdem wann bei ihnen die Menstruation, also die Menarche begonnen hat.
- **Generation Alpha:** Laut *Statista Austria* gehören zu dieser Gruppe die ab 2010 Geborenen. Diese Generation wird innerhalb dieser Arbeit nicht sehr intensiv diskutiert, da diese noch nicht menstruieren oder aber erst seit sehr kurzer Zeit. Der jungen Altersgruppe entsprechend hätte eine angepasste Umfrage erstellt werden müssen, was jedoch den Umfang der Arbeit überstiegen hätte (Statista Austria, 2024).

Innerhalb der Arbeit wird davon ausgegangen, dass die Nutzung sozialer Medien dazu führt, dass man mit Themen konfrontiert wird, mit denen man durch andere Medien, wie z.B. Zeitungen, Fernsehnachrichten, usw. eher weniger Berührungspunkte hat. Es ist möglich, die eigenen Interessensgebiete mehr zu filtern, und explizit Inhalte zu suchen, worüber man konkretere Informationen möchte. Dadurch ist es auch leichter, sich mit Themen auseinanderzusetzen, die in der restlichen Medienwelt eher tabuisiert werden, oder die generell wenig Beachtung finden wie

Menstruation. Es wird angenommen, dass Menschen, die mehr soziale Medien nutzen, auch dem Thema Menstruation offener gegenüberstehen und sie weniger als Tabu wahrnehmen. Die Mediennutzung wurde also detaillierter erörtert, weil diese eine wesentliche Rolle bei der Wahrnehmung von Menstruation spielen kann.

Es wird davon ausgegangen, dass es einen altersabhängigen Unterschied bei der Wahrnehmung von Menstruation als Tabu in unserer Gesellschaft gibt. Dies könnte an der unterschiedlichen Mediennutzung liegen.

5. Theoretische Fundierung

Da die Ziele der Arbeit sind herauszufinden, ob das Thema Menstruation bei Betroffenen mit der Zeit enttabuisierter wahrgenommen wird und inwieweit soziale Medien hierbei eine Rolle spielen, ist eine kommunikationswissenschaftliche Betrachtung von Vorteil. Bei sozialen Medien sind Plattformen wie Facebook, TikTok, Youtube, Twitter und Instagram gemeint, die unterschiedlichen Formen der Informationsübermittlung haben. Grundsätzlich haben sie aber ein ähnliches Ziel, nämlich Inhalte an ein breites Publikum zu vermitteln. Über gewisse Themen wird immer wieder berichtet, während andere eher selten in die Öffentlichkeit gelangen.

Es wird davon ausgegangen, dass eine häufige Thematisierung von gewissen Themen zu einem Umdenken von Menschen führen kann, bzw. dadurch Meinungen gebildet werden. Beim Setzen von Themenschwerpunkten in der Öffentlichkeit spielt das Agenda-Setting eine Rolle. Im Fall eines Themas wie der Menstruation könnte wiederum die Schweigespirale der Grund für eine weitere Tabuisierung sein, da sich eher weniger Menschen trauen über dieses Thema in der Öffentlichkeit zu sprechen, weswegen nachfolgend auch auf diese detaillierter eingegangen wird.

5.1 Agenda-Setting

Wenn Medien konsumiert werden, dann haben sie natürlich auch eine gewisse Wirkung auf die Rezipient:innen. Was, wann, wie, wo und warum konsumiert wird, spielt eine erhebliche Rolle in der Kommunikationswissenschaft. *McCombs & Shaw (1972)* haben zur Medienwirkung eine Studie gemacht, die bis heute als Grundpfeiler der Agenda-Setting-Hypothese gilt. Hierbei geht es nicht um die Frage, inwieweit Medien das Verhalten und Meinungen von Rezipient:innen prägen und/oder beeinflussen, sondern es geht darum herauszufinden inwieweit Massenmedien das Maß

der Wichtigkeit eines Themas vorgeben, das in der Öffentlichkeit Beachtung findet und diskutiert wird. Es geht also nicht mehr um die Frage, was man über ein Thema denkt, sondern worüber man überhaupt nachdenkt.

Laut *McCombs & Shaw* (Statista Austria, 2024) spielt die Häufigkeit, Aufmachung und der Umfang der Berichterstattung eine Rolle dabei, inwieweit ein Thema als wichtig erachtet wird. Wenn man nicht spezifisch nach Informationen zum Thema „Menstruation“ sucht, wird man eher weniger in Berichterstattungen zu dem Thema finden. Durch dieses Verhalten der Medienlandschaft könnte man den Schluss ziehen, dass das Thema keine hohe Wichtigkeit hat, obwohl es circa die Hälfte unserer Bevölkerung betrifft. Laut dieser Theorie entscheiden also Medien, wie wichtig ein Thema in der Gesellschaft und in der Öffentlichkeit an sich wahrgenommen wird. Es wäre durch das häufige Thematisieren von spezifischen Bereichen möglich, diesen in gewisser Weise gesamtgesellschaftlich und somit auch politisch eine gewisse Wichtigkeit und Relevanz zu geben.

Dem Thema Menstruation wird diese Relevanz sehr selten zugeschrieben und sogar im Gesundheitsressort von Tageszeitungen findet dieses selten eine Beachtung. *Rössler* (2019) beschreibt die Agenda-Setting Theorie bezugnehmend auf die Gesundheitskommunikation und kristallisiert verschiedene Verwendungsformen von Agenda-Setting heraus. Ein sehr elementarer Grund für das Setzen von gewissen Themen in Massenmedien ist die Vorgabe von politischen Zielen. *Frei* (2020) schreibt in ihrem Buch, wie bereits erwähnt immer wieder, dass Menstruation ein politisches Thema ist, dennoch findet es in der Berichterstattung wenig Beachtung. Natürlich spielen auch hier finanzielle Mittel eine Rolle, weswegen eher über gesundheitsrelevante Themen berichtet wird, wenn diese in der Forschung einen Schwerpunkt haben (*Rössler*, 2019).

McCombs et al (2017) definieren auch drei verschiedene Ebenen, inwieweit Effekte auf die Medienberichterstattung bei Rezipient:innenn wirken: first-level, second-level und third-level. *Rössler* (2019) schreibt, dass sich bei der First-level Agenda-Setting die Einschätzung auf beispielsweise Gefahren durch die Berichterstattung bei den Rezipient:innen auswirkt. Dies zeigt eine lang angelegte Inhaltsanalyse von *Dixon et al.* (2014), bei der Themen zu Hautkrebs analysiert wurden, die auch präventive Maßnahmen aufzeigen, die die Rezipient:innen tatsächlich dazu brachten mehr auf Sonnenschutz zu achten. Bei der second-level Agenda-Setting handelt es sich um eine Erweiterung, die besagt, dass es nicht nur eine Rolle spielt, worüber berichtet wird, sondern auch wie (*Rössler*, 2019). Bei der third-level Agenda-Setting ergänzen *McCombs et al* (2017), dass

man die Medienangebote und die Mediengesellschaft nicht als voneinander isolierte Bereiche sehen kann, sondern diese als in Wechselwirkung zueinander stehend begriffen werden müssen.

Wenn man nun das Agenda-Setting als eine Möglichkeit begreift, einem Thema in der Öffentlichkeit mehr Wichtigkeit zu geben, dann wäre dies eine mögliche Maßnahme, um das Thema Menstruation mehr in den Fokus zu stellen und dadurch eine gewisse Enttabuisierung zu schaffen. Da es nicht nur darauf ankommt, dass über ein Thema gesprochen wird, sondern wie über das Thema gesprochen wird, könnte es auch von Vorteil sein, wenn mehr auf die Kommunikationsweise zur Menstruation geachtet werden würde. Denn es wird beispielsweise als große Revolution betrachtet, dass in der Werbung für Menstruationsprodukte nicht mehr die Farbe Blau für die Darstellung des Menstruationsblutes verwendet wird, sondern die Farbe Rot. Im Kurier ist in einem Artikel (pama, 2017) zu lesen, dass eine gesellschaftliche Akzeptanz mit der Farbe Rot geschaffen und die Menstruation von ihrem unsauberen Stigma befreit werden soll.

Es wird davon ausgegangen, dass es immer mehr Artikel, Berichterstattungen und Auseinandersetzung in der Öffentlichkeit gibt, die eher in Richtung „period positivity“ gehen, also einer positiven und anerkennenden Richtung die Menstruation betreffend und dies dazu führt, dass mit der Zeit die Menstruation primär auch bei Betroffenen weniger zu einer tabuisierten Sichtweise und Einstellung im Allgemeinen führt und weniger schambehaftet ist, als zu Zeiten, wo die Periode noch schamhaft, unrein und schmutzig wahrgenommen wurde. Der Begriff wird von Quint (2022) in ihrem gleichnamigen Buch geprägt.

Natürlich hängt dies auch mit dem jeweiligen Medienkonsum zusammen, der sich über die Generationen hinweg mehrfach unterscheidet. Auf den Unterschied zwischen den unterschiedlichen Arten des Medienkonsums wird im Kapitel 4.1 genauer eingegangen.

5.1.1 Der potenzielle Einfluss der Agenda-Setting-Theorie auf die öffentliche Wahrnehmung der Menstruation

In Bezug auf die Tabuisierung oder Enttabuisierung der Menstruation könnte die Agenda-Setting-Theorie eine wichtige Rolle spielen, da die Art und Weise, wie Medien über die Menstruation berichten, erheblichen Einfluss darauf hat, wie dieses Thema in der Gesellschaft wahrgenommen wird. In vielen Kulturen und Gesellschaften galt die Menstruation über lange Zeit hinweg als ein tabuisiertes Thema, das mit Scham und Ekel behaftet war (Schröter, 1984). Es besteht die Möglichkeit, dass Medien durch stille Zurückhaltung und die mangelnde Thematisierung dieses natürlichen Prozesses zu dieser Tabuisierung beitragen. Indem Menstruation über viele Jahre

hinweg nur in bestimmten, zumeist marginalisierten Kontexten behandelt wurde, blieb das Thema weitgehend unsichtbar, was die gesellschaftliche Wahrnehmung von Menstruation als etwas „Unreines“ oder „Schambehaftetes“ verstärkte.

Allerdings hat sich durch die wachsende Medienberichterstattung und Forderungen nach Aufklärung die Wahrnehmung der Menstruation in den letzten Jahren verändert (The Female Company, 2019). Kampagnen, die die Enttabuisierung der Menstruation fördern, sowie die verstärkte Präsenz des Themas in Social Media, Werbung und Bildungsinitiativen, haben dazu beigetragen, die Agenda in der öffentlichen Diskussion zu verändern. Medien, die die Menstruation als Teil eines gesunden und normalen Lebenszyklus darstellen und darüber aufklären, können somit zur Enttabuisierung dieses Themas beitragen. Sie machen es sichtbar, geben ihm Raum in öffentlichen Diskussionen und ermöglichen eine breitere gesellschaftliche Akzeptanz.

Aus einer Agenda-Setting-Perspektive bedeutet dies, dass Medien, durch die Hervorhebung und positive Darstellung von Menstruation, den gesellschaftlichen Diskurs beeinflussen können und damit das Thema von einem tabuisierten, „unsichtbaren“ Bereich hin zu einer offenen und akzeptierten Diskussion verschieben. Die verstärkte mediale Präsenz von Menstruation kann zu einer Veränderung des öffentlichen Bewusstseins führen, die es Menschen ermöglicht, offener über das Thema zu sprechen und die mit Menstruation verbundenen Stigmata zu hinterfragen.

5.2 Schweigespirale

Die Schweigespirale findet in diesem Kontext eine Beachtung, weil davon ausgegangen wird, dass sie in der öffentlichen Betrachtung mit dem Thema Menstruation eine Rolle spielen kann. Noelle-Neumann (2001) definiert eine Kombination der Individualpsychologie, der Sozialpsychologie und der Theorie der politischen Herrschaft, die letztlich zu einer sogenannten Schweigespirale führt. Bei der Individualpsychologie geht es in diesem Kontext darum, dass Menschen große Angst vor Isolation haben. Darunter fällt die Angst, von einer Gruppe ausgeschlossen zu werden, viel allein sein zu müssen und nicht von anderen akzeptiert zu werden. Der Mensch ist ein soziales Wesen, das andere für ein glückliches und zufriedenes Leben in gewisser Weise braucht. Von einer Gesellschaft oder einem sozialen System ausgeschlossen bzw. isoliert zu werden, kann zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen. Die Sozialpsychologie spielt bei der Schweigespirale eine Rolle, weil gesellschaftliche Hintergründe stark daran beteiligt sind, welche Themen überhaupt in der Öffentlichkeit besprochen werden (Noelle-Neumann, 1974).

Hierbei ist wieder die Frage, ob auch Themen Beachtung finden, die tendenziell eher als Tabu-Thema betrachtet werden. Menschen sprechen dann weniger über diese Themen. Bei der Schweigespirale geht es auch darum, inwieweit sich ein Thema in der öffentlichen Meinung widerspiegelt. Es wird davon ausgegangen, dass die Meinung die Mehrheit der Menschen repräsentiert. Das ist der Grund, warum selten eine andere Meinung ausgesprochen wird, aus Angst der Masse zu widersprechen und somit Isolation zu erfahren. Dementsprechend wird häufig auch die Meinung der Mehrheit angenommen, die aufgrund der politischen Herrschaft auch durch Medien als solche klassifiziert wird. Im Umkehrschluss kann man also sagen, dass Meinungen, die nicht durch Medien einen Weg in die Öffentlichkeit finden als Meinung der Minderheit interpretiert werden. Diese Minderheitsmeinung wird dann häufig nicht ausgesprochen aus der genannten Angst vor Isolation. Gleichzeitig wird mehrfach darüber berichtet, wovon die Masse spricht. Hier zeichnet sich die spiralartige Entwicklung bei der Auswahl von Themen ab. Wenn medial über Themen nicht berichtet wird, dann werden auch Rezipient:innen eher nicht über das Thema oder eine anderen Meinung dazu sprechen. Dies kann dazu führen, dass Tabu-Themen immer weniger angesprochen werden (Noelle-Neumann, 2001).

Eine kurze Auseinandersetzung mit der Schweigespirale könnte also dazu führen, besser zu verstehen, warum das Thema Menstruation in unserer Gesellschaft nach wie vor eher weniger Beachtung findet und gesamtgesellschaftlich auch tendenziell wenig darüber in der Öffentlichkeit gesprochen wird.

5.2.1 Der Eisenbahntest

Der Eisenbahntest von Elisabeth Noelle-Neumann wurde im Jahr 1974 entwickelt und stellt ein Verfahren zur Messung der öffentlichen Meinungsbildung dar. Der Test basiert auf der Theorie der Schweigespirale und untersucht, wie die Wahrnehmung von Meinungen in der Gesellschaft durch den Einfluss von Medien und die Interaktionen zwischen Individuen beeinflusst wird. Die Grundannahme von Noelle-Neumann ist, dass Menschen ihre Meinung eher äußern, wenn sie glauben, dass ihre Ansichten von der Mehrheit geteilt werden, während sie sich zurückhalten, wenn sie eine Meinung vertreten, die von der Mehrheitsmeinung abweicht. Der Eisenbahntest ist ein praktisches Instrument zur Untersuchung dieses Phänomens (Noelle-Neumann, 1974, 1996; Roessing, 2009).

Das Konzept der Schweigespirale besagt, wie bereits erwähnt, dass Menschen dazu neigen, ihre Meinung in der Öffentlichkeit nicht zu äußern, wenn sie glauben, dass diese von der dominanten Meinung abweicht. Dies führt dazu, dass abweichende Meinungen zunehmend innerhalb der Gesellschaft unterdrückt werden, während die vorherrschende Meinung verstärkt zum Ausdruck kommt. Die Schweigespirale kann durch Medien und öffentliche Diskussionen verstärkt werden, da diese häufig dazu beitragen, bestimmte Meinungen zu legitimieren und abzuschwächen.

Der Eisenbahntest wurde entwickelt, um dieses Konzept experimentell zu überprüfen und zu messen, wie Menschen in einer bestimmten sozialen Situation auf die vermutete Mehrheitsmeinung reagieren. Die Methode sollte aufzeigen, wie öffentliche Meinungsäußerungen und Meinungsbildung durch soziale und mediale Einflüsse gelenkt werden (Noelle-Neumann, 1974, 1996; Roessing, 2009).

Der Test wurde in verschiedenen Variationen durchgeführt, aber die grundlegende Methodik bestand darin, dass den Proband:innen eine fiktive, kontroverse Situation präsentiert wurde, bei der sie eine Entscheidung oder Meinung äußern sollten. Ein populäres Beispiel aus der Forschung von Noelle-Neumann war die Vorstellung einer Eisenbahnfahrt, bei der die Testpersonen gefragt wurden, wie sie sich zu einer bestimmten politischen oder gesellschaftlichen Frage positionieren würden. Dabei sollten sie sich konkret vorstellen, dass sie mit einem/einer Mitreisenden über den damaligen Bundeskanzler Willy Brandt diskutieren. Die Testpersonen wussten, dass sie in ihrer Einschätzung nicht allein waren, sondern sich auf der Reise in einem sozialen Kontext befanden, in dem sie potenziell ihre Meinungen äußern mussten (Noelle-Neumann, 1974, 1996; Roessing, 2009).

Die Teilnehmer:innen wurden gebeten, zu entscheiden, ob sie sich mit dem Mitreisenden über Willy Brandt unterhalten würden. Im Hintergrund dieser Entscheidung stand die Annahme, dass sich die Befragten an die Wahrnehmung der gesellschaftlichen Mehrheitsmeinung anpassen könnten. Das Experiment zielte darauf ab, zu messen, wie sich die Bereitschaft zur Meinungsäußerung unter dem Einfluss der vermuteten Mehrheitsmeinung verändert (Noelle-Neumann, 1974, 1996; Roessing, 2009).

Frage	Mehrheit: Personen, die mit Brandt einverstanden sind (%)	Minderheit: Personen, die mit Brandt nicht einverstanden sind (%)
Bei einer Eisenbahnfahrt würden sich gern mit einem Mitreisenden über Brandt unterhalten	50	35
Es würden keinen Wert darauf legen	42	56
Unentschieden	8	9
Gesamt (n = 1011)	100	100

Abb. 1; Noelle-Neumann, (1974). *Die Schweigespirale. Öffentliche Meinung - unsere soziale Haut. Allensbacher Archiv, IffD-Umfrage 20861/I+II.*

Die Tabelle veranschaulicht, wie die Befragten ihre Meinungsäußerung in Abhängigkeit von ihrer Wahrnehmung der Mehrheitsmeinung steuerten. Es wird deutlich, dass eine Mehrheit der Befragten (50%) an einer Diskussion über den Bundeskanzler Brandt interessiert gewesen wäre, während 42% der Teilnehmer eher zurückhaltend reagierten und sich nicht über Brandt unterhalten wollten. Nur 8% der Befragten zeigten Unentschlossenheit hinsichtlich der Diskussion. Anders sieht das Ergebnis bei den Personen aus, die nicht mit Willy Brandt einverstanden sind, denn nur 35% zeigen eine Bereitschaft sich über das Thema zu unterhalten (Noelle-Neumann, 1974, 1996, 2001).

Die Zahlen verdeutlichen, dass die Mehrheitsmeinung eine erhebliche Rolle bei der Entscheidung, ob man seine Meinung äußert, spielt. Insbesondere bei den Befragten, die mit Brandt nicht einverstanden waren (Minderheit), sank die Bereitschaft, sich über den Bundeskanzler zu unterhalten. Hier zeigten 56% der Befragten eine klare Zurückhaltung, was das Phänomen der Schweigespirale widerspiegelt: Personen, die ihre Meinung als von der Mehrheitsmeinung abweichend wahrnehmen, neigen dazu, sich aus der Diskussion zurückzuziehen, um nicht sozial isoliert zu werden. Die Ergebnisse des Eisenbahntests bestätigen die Theorie der Schweigespirale. Der Test illustriert somit, wie die Wahrnehmung einer vorherrschenden gesellschaftlichen Meinung das individuelle Verhalten beeinflusst. Besonders deutlich wird dies bei den Teilnehmern, die sich in der Minderheit befanden und die Gefahr der sozialen Isolation durch das Äußern einer abweichenden Meinung wahrnahmen.

Der Eisenbahntest von Noelle-Neumann stellt somit ein wertvolles Instrument dar, um das Verhalten von Individuen in sozialen Kontexten zu analysieren und die Dynamik von öffentlichen Meinungsprozessen zu verstehen (Noelle-Neumann, 1974, 1996, 2001).

5.2.2 Die Schweigespirale im Zeitalter des Internets

Das Meinungsklima der jeweiligen Umwelt wird häufig individuell und unterbewusst über Massenmedien wahrgenommen. Das Internet hat die Medienlandschaft allerdings stark verändert und die Zahl der jeweiligen Akteur:innen hat sich vermehrfacht. Eine neue Einschätzung der Professionalität von Medien im Internet ist also notwendig, um festzustellen, um welchen Wahrheitsgehalt es sich in den jeweiligen Aussagen handelt (Neuberger, 2009 in Schulz & Rössler, 2013).

Es wird zwischen professioneller Kommunikation, die von ausgebildeten Kommunikatoren betrieben wird, und Laien-Kommunikation, die häufig privat und selten publizistisch oder kommerziell motiviert ist, unterschieden (Neuberger, 2009 in Schulz & Rössler, 2013). Besonders hervorzuheben ist, dass das Internet Laien-Kommunikation wesentlich vereinfacht, da die Öffentlichkeit leichter zu erreichen ist. Online-Plattformen haben nicht nur die Funktion, dass sich Rezipient:innen durch den Konsum eine Einschätzung des Meinungsklimas bilden, sondern auch als Ort, wo man die eigene Meinung frei äußern kann. Dies kann dazu führen, dass die Wahrnehmung des Meinungsklimas andere Personen beeinflusst. Studien zeigen, dass das Internet durch seine Vielfalt in den Dimensionen Fakten, Positionen und Akteure eine breitere Meinungsbildung ermöglicht als traditionelle Medien (Neuberger & Lobigs, 2010 in Schulz & Rössler, 2013).

Ein weiterer Unterschied zwischen den Online- und Offline-Medien liegt in der Hypertextualität des Internets, die einen hohen Selektionsdruck erzeugt. Nutzer:innen können mit sehr geringem Aufwand und einer enormen Schnelligkeit zwischen Angeboten wechseln oder über Verlinkungen Inhalte ähnlicher Art entdecken (Wirth & Schweiger, 1999 in Schulz & Rössler, 2013).

Das Internet ist außerdem ein Sprachrohr für Minderheiten und Randgruppen, die sich dadurch vernetzen und Sichtbarkeit erlangen können, was ihnen eine gewisse Öffentlichkeit bringt (Slater, 2007 in Schulz & Rössler, 2013).

Gruppenkommunikation im Internet, etwa über Foren, Online-Communities und Blogs, erleichtert es also den Nutzer:innen, schnell und kostengünstig Einblicke in das allgemeine Meinungsklima zu bekommen, ohne auf gewohnte Massenmedien zurückgreifen zu müssen. Nutzer:innen suchen

explizit nach Gleichgesinnten (Döring, 1999 in Schulz & Rössler, 2013). Dabei spielen die Strukturen des Internets eine entscheidende Rolle. Denn die Asynchronität, Anonymität und geringere Nachvollziehbarkeit in der digitalen Welt verringern die Angst vor sozialen Sanktionen. Dadurch wird es möglich, auch Meinungen zu äußern, die nicht der Mehrheitsmeinung entsprechen, was den Annahmen der Schweigespirale widerspricht (Noelle-Neumann, 2001).

5.2.3 Der potenzielle Einfluss der Theorie der Schweigespirale auf die öffentliche Wahrnehmung der Menstruation

Die Theorie der Schweigespirale von Elisabeth Noelle-Neumann (2001) könnte einen erklärenden Rahmen dafür bieten, warum die Menstruation nach wie vor in unserer Gesellschaft tabuisiert wird. Die zentrale Annahme dieser Theorie ist, dass Menschen, aus Angst vor sozialer Isolation, ihre Meinungen nicht äußern, wenn sie davon ausgehen, dass die Mehrheit eine andere Meinung hat. Die Angst vor Ablehnung und sozialer Isolation ist besonders ausgeprägt bei Themen, die in der öffentlichen Wahrnehmung als tabuisiert oder unangenehm gelten (Noelle-Neumann, 2001).

In der Öffentlichkeit spielt die Berichterstattung der Medien eine entscheidende Rolle. Themen, die von den Medien nicht aufgegriffen werden, finden auch in der gesellschaftlichen Diskussion weniger Beachtung, was wiederum zu einer Verstärkung der Schweigespirale beitragen kann. Die Tabuisierung der Menstruation könnte durch diesen Effekt beeinflusst werden, da fehlende mediale Sichtbarkeit und Berichterstattung zu einer Wahrnehmung innerhalb der Gesellschaft führen kann, die die Menstruation als unangemessen oder irrelevant für den öffentlichen Diskurs betrachtet. Menschen, die das Thema dennoch ansprechen, könnten dies als Risiko empfinden, da sie eine abweichende Meinung vertreten und dadurch soziale Isolation befürchten (Noelle-Neumann, 2001; Schulz & Rössler, 2013).

Die Wahrnehmung des gesellschaftlichen Meinungsklimas, die stark von medialen Inhalten beeinflusst wird, könnte demnach dazu führen, dass Menschen das Thema Menstruation weiterhin als unangemessen für den öffentlichen Diskurs empfinden und es meiden. Daher erscheint es essenziell, die mediale Präsenz und die gesellschaftliche Akzeptanz dieses Themas zu fördern, um den Kreislauf der Schweigespirale zu durchbrechen und Menstruation als normalen Bestandteil des Diskurses zu etablieren.

5.3 Sozialkognitive Lerntheorie

Bandura setzt sich in seinem Werk Sozial-kognitive Lerntheorie (1979) mit den theoretischen Grundlagen seiner sozial-kognitiven Perspektive auf das Lernen auseinander. Es soll darum gehen

ein Verständnis von Lernen als ein komplexes Zusammenspiel aus kognitiven, sozialen und beobachtenden Prozessen zu bekommen. *Bandura* unterstreicht die Rolle der kognitiven Verarbeitung und beschreibt das Lernen als wechselseitigen, dynamischen Prozess zwischen dem individuellen Menschen und seiner Umwelt.

Elementar für die sozial-kognitive Lerntheorie ist das Modellernen oder das Lernen durch die Beobachtung des Erlebten. *Bandura* stellt fest, dass Individuen neues Verhalten lernen können, indem sie Andere und ihre Umwelt beobachten, ohne dies selbst unmittelbar erleben zu müssen. Dieses Lernen ist in mehrere Phasen zu gliedern: es ist notwendig, die Aufmerksamkeit auf ein Modell zu richten, um das Verhalten von diesem wahrnehmen zu können. Dieses Verhalten wird im Gedächtnis abgespeichert, bevor es unter geeigneten Voraussetzungen reproduziert werden kann. Die Motivation, ob das Gesehene und abgespeicherte Verhalten nachgeahmt wird, ist dann wieder individuell, wobei diese durch externe Verstärkung, stellvertretende Verstärkung und/oder durch interne Anreize stark beeinflusst werden kann (*Bandura*, 1979).

Der reziproke Determinismus muss innerhalb der Theorie auch berücksichtigt werden. Er besagt, dass das Verhalten, persönliche Faktoren (z.B. das Denken) und Umweltbedingungen ständig wechselseitig in Beziehung zueinander stehen. Individuen werden laut *Bandura* nicht nur passiv von ihrer Umwelt beeinflusst, sondern auch aktiv, wodurch eine dynamische Interaktion entsteht (*Bandura*, 1979).

Bandura widmet sich in seinem Werk *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (1997) dem Konzept der Selbstwirksamkeit. Diese wird als die Überzeugung eines Menschen definiert, dass eine Handlung zu einem gewünschten Ergebnis führt. Diese Annahme spielt in der sozialkognitiven Lerntheorie eine zentrale Rolle (*Bandura*, 1997).

Es wird davon ausgegangen, dass sich diese Selbstwirksamkeit in vier Aspekte gliedern lässt, nämlich in persönliche Erfolgserlebnisse, die Beobachtung von Anderen, die verbale Ermutigung und die Interpretation von psychologischen Zuständen. Die persönlichen Erfolgserlebnisse stellen hier die stärkste Grundlage für die Selbstwirksamkeit dar. Die Beobachtungen anderer üben vor allem dann einen Einfluss auf die beobachtende Person aus, wenn man sich mit der Person, die beobachtet wird, identifizieren kann (*Bandura*, 1997).

Die Selbstwirksamkeit beeinflusst nicht nur individuelle Verhaltensweisen, sondern auch Prozesse im Kollektiv. *Bandura* zeigt anhand eines Beispiels, dass im Gesundheitsbereich die Selbstwirksamkeit eine entscheidende Rolle beim Umgang, und der damit im Zusammenhang stehenden Bewältigung chronischer Krankheiten, der Förderung gesunder Verhaltensweisen und

der Verbesserung von Lebensqualitäten im Allgemeinen, spielt. Er betrachtet die Psychotherapie als ein wirksames Mittel zur Überwindung von Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Problemen (Bandura, 1997).

Die Selbstwirksamkeit hat auch einen Einfluss auf die jeweilige Gesellschaft, denn sie ermöglicht es Gruppen bzw. Gemeinschaften gemeinsame Probleme zu lösen und eine soziale Veränderung herbeizuführen, was einen gesellschaftlichen Fortschritt bedeuten kann (Bandura, 1997).

Bandura (1979) betont zudem die Relevanz der stellvertretenden Verstärkung, die zeigt, dass Menschen nicht ausschließlich aus den Folgen ihres eigenen Handelns lernen, sondern auch aus der Beobachtung, wie sich das Verhalten anderer und dessen Folgen gestalten können. Diese Lernform befähigt Individuen, potenzielle Konsequenzen bestimmter Verhaltensweisen einzuschätzen und vorzubereiten, ohne dass sie selbst aktiv handeln müssen.

Bandura verdeutlicht, dass Lernen nicht nur ein individueller, sondern auch ein sozial eingebetteter Prozess ist, der durch die Interaktion von kognitiven und Umweltfaktoren geprägt wird (Bandura, 1979).

5.3.1 Der potenzielle Einfluss der sozialkognitiven Lerntheorie auf die öffentliche Wahrnehmung der Menstruation

Gemäß Banduras Ansatz erfolgt Lernen durch Beobachtung und kognitive Verarbeitung von sozialen und medialen Vorbildern. Das Konzept des Modelllernens zeigt, dass Individuen durch die Beobachtung des Verhaltens anderer und der daraus resultierenden Konsequenzen Einstellungen und Handlungen übernehmen können (Bandura, 1979). Wenn man dies nun in den Kontext mit der Menstruation setzt, kann das bedeuten, dass die Art, wie das Thema in Medien und innerhalb der Gesellschaft allgemein behandelt wird, entscheidend für die gesellschaftliche Wahrnehmung ist. Wenn also offene und positive Darstellungen in der Öffentlichkeit Anerkennung finden, könnten diese dazu beitragen, das Thema zu normalisieren und Tabus abzubauen. Dies ist aber auch umgekehrt der Fall.

Ein zentraler Mechanismus, die stellvertretende Verstärkung, verdeutlicht, dass Menschen aus den Erfahrungen anderer lernen (Bandura, 1979). Menstruation wird in der Gesellschaft häufig mit Ekel oder Scham behaftet dargestellt, dies verstärkt laut der sozialkognitiven Lerntheorie die negativen Wahrnehmungen und Vorurteile. Umgekehrt kann aber, wie bereits beschrieben, eine authentische, respektvolle und realistische Auseinandersetzung mit dem Thema in der

Öffentlichkeit positive Lernprozesse auslösen. Durch Vorbilder, die Menstruation ohne Tabus thematisieren, entsteht die Möglichkeit, neue gesellschaftliche Normen zu etablieren und diese weiterzutragen.

Banduras Konzept der Selbstwirksamkeit ist ebenfalls relevant. Individuen, die an ihre Fähigkeit glauben, gesellschaftliche Normen zu verändern, können aktiv zur Enttabuisierung der Menstruation beitragen, indem sie das Thema selbstbewusst ansprechen und andere ermutigen. Gleichzeitig kann kollektive Selbstwirksamkeit, also das gemeinsame Handeln von Gruppen und Initiativen, eine größere gesellschaftliche Wirkung erzielen (Bandura, 1997).

Die sozial-kognitive Lerntheorie zeigt damit, wie durch gezielte Modellierung, positive, aber auch negative, Verstärkung und die reflektierte Darstellung des Themas Menstruation ein gesellschaftlicher Wandel hin zu mehr Offenheit und Akzeptanz angestoßen werden kann. Sie betont die aktive Rolle von Individuen und Medien, die durch bewusstes Handeln und Vorbildfunktion nachhaltige Veränderungen bewirken können.

6. Empirische Untersuchung

Im folgenden Kapitel wird die Methodik der Studie ausführlich dargelegt, einschließlich der Erhebungsmethoden zur Sammlung der empirischen Daten. Zudem werden das zugrunde liegende Forschungsdesign und die Ergebnisse des Pretests erläutert. Das Kapitel bietet einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung, der zum Zeitpunkt der Datenerhebung relevant war. Ein besonderer Fokus liegt auf der detaillierten Darstellung des Mediationsmodells von *Hayes und Rockwood* (2020), das in den nächsten Kapiteln für die Datenanalyse Anwendung finden wird. Darüber hinaus wird die Auswahl der Stichprobe erläutert, wobei auf die randomisierte Rekrutierung der Teilnehmer:innen eingegangen wird. Die im Rahmen der Studie verwendeten Variablen sowie deren Operationalisierung werden ebenfalls in diesem Kapitel vorgestellt.

Die Vielfalt der möglichen Medienwirkungen erfordert eine differenzierte Betrachtung. Effekte können kurzfristig oder langfristig, individuell oder gesellschaftlich, direkt oder indirekt sein. Zu den methodischen Ansätzen der Medienwirkungsforschung zählen vor allem Experimente und Befragungen. Die Medienwirkungsforschung zeigt ein breites Spektrum an methodischen Ansätzen, die eine differenzierte Untersuchung von kurz- und langfristigen Effekten ermöglichen (Arendt & Matthes, 2017).

Dieses Kapitel legt ein Fundament für die weiteren Analysen der Studie, indem es die Methodik umfassend beschreibt und zentrale theoretische sowie methodische Ansätze integriert. Die detaillierte Darstellung des Forschungsdesigns, der Variablen und deren Operationalisierung sowie des Mediationsmodells schafft Transparenz und Nachvollziehbarkeit.

6.1 Forschungsstand

Der Forschungsstand befasst sich mit einer detaillierten Betrachtung von Untersuchungen, die bereits zum Thema Menstruation durchgeführt wurden. Die Studien und Berichte beleuchten dabei nicht nur den europäischen Umgang mit diesem Thema, sondern auch eine globale Perspektive. Menstruation ist weltweit ein Thema, das zu Diskriminierung führt, weswegen hier auch eine globale Auseinandersetzung stattfindet.

Ein Bericht aus dem Jahr 2014 untersucht detailliert die Konsequenzen des gesellschaftlichen Tabus rund um die Menstruation auf die Menschenrechte von Frauen und Mädchen. Der Ausgangspunkt ist, dass Menstruation als etwas schmutziges, beschämendes betrachtet wird, was Folgen für die Gesundheit, Bildung, Arbeit und grundlegende Rechte auf die Betroffenen hat, dies gilt besonders für einkommensschwachen Regionen (Boosey & Wilson, 2014). Die Analyse basiert auf einer Literaturrecherche, einer Fallstudie in Uganda sowie einer detaillierten Dokumentenanalyse. Die Ergebnisse zeigen, dass fehlendes Wissen über die monatliche Blutung zu Praktiken, wie z.B. der Wiederverwendung unsauberer Stoffe oder der mangelhaften Reinigung des Körpers, führt, was vermehrt zu Infektionen von Menstruierenden führen kann. Außerdem gehen viele Mädchen während ihrer Periode nicht mehr in die Schule und es kommt zu vielen Fehltagen oder die Schule wird generell abgebrochen. Die häufigsten Gründe dafür sind fehlende Hygieneartikel, mangelhafte sanitäre Einrichtungen, die Angst vor Stigmatisierung und Schmerzen. In der Arbeit werden ähnliche Probleme genannt. Die Analyse zeigt, dass das Tabu der Menstruation tiefgreifende Auswirkungen auf die Menschenrechte von Frauen und Mädchen hat. Es verstärkt bestehende Ungleichheiten und behindert die soziale, wirtschaftliche und politische Teilhabe (Boosey & Wilson, 2014).

Ein Experiment aus dem Jahr 2002 zeigt, dass die Menstruation immer noch stark mit Vorurteilen und einer Objektifizierung von Frauen verbunden ist. Die Teilnehmenden des Experiments haben eine Interaktion mit Frauen, die sie bereits kennen. Eine Frau lässt vor der Testperson beiläufig unabsichtlich einen Tampon fallen, eine andere Frau lässt ein neutrales Objekt, nämlich eine

Haarklammer, fallen. Die erste Handlung führt zu einer niedrigeren Einschätzung der Kompetenz der Bekannten, zu einer abnehmenden Sympathie ihr gegenüber und zu einer marginalen Tendenz, sich nicht mehr in die Nähe der Testperson zu setzen, was in der zweiten Handlung, also dem Fallenlassen der Haarklammer, nicht beobachtet werden konnte (Roberts et al., 2002). Dieses Ergebnis zeigt, wie Frauen mit ihrer Menstruation negativer bewertet werden, was nicht nur ihre Kompetenz im Allgemeinen betrifft, sondern auch die zwischenmenschliche Ebene der Interagierenden. Ein Stigma wird meistens nicht nur in einem Bereich deutlich, sondern zieht sich durch alle Lebensbereiche hindurch. Es verstärkt einen frauenfeindlichen Umgang innerhalb der Gesellschaft und beeinflusst die wirtschaftlichen Möglichkeiten der Frauen (Olson et al., 2022). Um die Einschränkung der wirtschaftlichen Möglichkeiten von Frauen zu verdeutlichen, wird sich auf einen Artikel bezogen, der beschreibt, wie schwierig gewisse Feldforschungen für Menstruierende sind. Es werden häufig keine Menstruationsprodukte zur Verfügung gestellt und die notwendige hygienische Versorgung ist nicht möglich. Die Autorinnen unterstreichen die Verantwortung von Lehrenden und Forschenden, ein Umfeld zu schaffen in dem menstruierende Personen ohne zusätzliche Belastungen an Feldforschungen teilnehmen können und somit mit Nicht-Menstruierenden gleichberechtigt behandelt werden (Dalrymple & Lane, 2024). Olson et al. (2022) betonen auch dass die Stigmatisierung von Frauen in Verbindung mit Machtstrukturen in einer von Sexismus und Frauenfeindlichkeit geprägten Gesellschaft stehen. Die Internalisierung dieser Vorurteile haben häufig enorme Konsequenzen auf das Selbstwertgefühl und können zu einer verstärkten Selbstüberwachung und einer eingeschränkten Teilhabe in der Gesellschaft führen. Der Abbau des Menstruationsstigma ist ein komplexer und langfristiger Prozess, der alle Akteur:innen eines Staates miteinbeziehen muss. Doch Politik spielt hier eine massive Rolle, da Maßnahmen der Politik ein Stigma entweder verstärken oder abbauen können, was z.B. durch gewisse Maßnahmen möglich ist (Olson et al., 2022). In Kenia war die Kampagne „Das Schweigen über Menstruation brechen“ eine zentrale Strategie des Landes. Bei einer qualitativen Studie, die in Kenia, Senegal, Indien und den USA durchgeführt wurde, wurde deutlich, dass es eine Notwendigkeit ist, Männer und Jungen für Menstruationsthemen zu sensibilisieren und sie in Bildungsmaßnahmen miteinzubeziehen. Denn nicht menstruierende Personen spielen eine Schlüsselrolle bei der Gestaltung von Menstruationserfahrungen. Die Bemühungen, Männer und Jungen, die sich mit ihrem biologischen Geschlecht identifizieren, einzubeziehen, spiegelt die Tatsache wider, dass patriarchale Machtverhältnisse in allen Kontexten eine bedeutende Rolle spielen und hegemoniale Männlichkeiten als Machtträger privilegiert sind (Olson et al., 2022).

Die Organisation *Plan International* veröffentlichte anlässlich des Menstrual Hygiene Day am 28. Mai 2022 eine Studie, die sich mit dem Thema Menstruation befasst. Im Rahmen der Untersuchung wurden 4.100 Jungen in Brasilien, den Niederlanden, Indonesien und Uganda befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass bei Jungen ein begrenztes Wissen über Menstruation vorherrscht. So gab lediglich jeder fünfte Befragte an, umfassend über die Periode informiert zu sein, während fast ein Viertel (23 %) angab, wenig bis gar keine Kenntnisse zu haben (Plan International, 2022).

Regionale Unterschiede verdeutlichen, wie tief verwurzelte Stereotype und Tabus fortbestehen. In Indonesien sind 58 % der Befragten der Ansicht, dass menstruierende Personen nicht zur Schule oder Arbeit gehen sollten, während 73 % glauben, dass sie keine religiösen Stätten betreten dürfen. In Uganda vertreten 55 % der Jungen die Auffassung, dass es für Mädchen nach der Menarche nicht akzeptabel sei, unverheiratet zu bleiben. Diese Ergebnisse verweisen auf veraltete und restriktive Denkmuster. Gleichzeitig sehen 37 % der Befragten aus allen Ländern die Menstruation als ein privates Thema, das nicht öffentlich thematisiert werden sollte (Plan International, 2022).

Die Studie macht deutlich, dass Menstruation in vielen Teilen der Welt weiterhin stark stigmatisiert ist und ein erheblicher Aufklärungsbedarf besteht. Ermutigend ist jedoch, dass 92 % der Befragten der Meinung sind, die Menstruation solle normalisiert werden. Hierfür wird vor allem Aufklärung in Schulen (72 %) als wirkungsvoller Ansatz genannt, gefolgt von Gesprächen innerhalb der Familie (69 %) und der Behandlung des Themas in den Medien (64 %). Aufklärung scheint der Schlüssel zur Normalisierung der Menstruation und zur Reduzierung von Stigmatisierung zu sein. Schulen werden dabei als der wirkungsvollste Ort angesehen, um dieses Wissen zu vermitteln, während Gespräche in der Familie und eine verstärkte Thematisierung in den Medien ergänzende Maßnahmen darstellen (Plan International, 2022).

In einem weiteren Artikel geht es konkret um den Umgang mit Menstruation in China (Zhang & Zhang, 2023). Dort ist es nach wie vor so, dass das Thema stigmatisiert ist und Menstruierende beispielsweise keinen Tempel besuchen dürfen. Chinas feministische Auseinandersetzung mit dem Thema Menstruation begann in den frühen 2000er-Jahren, beeinflusst von westlichen feministischen Bewegungen. Eine Frau äußerte öffentlich ihre Frustration darüber, dass solche Produkte nicht verfügbar waren, was eine breite Diskussion über die Bedürfnisse menstruierender Personen auslöste. Diese Debatte führte zu digitalem Aktivismus, der sich gegen die Tabuisierung und Stigmatisierung richtete. Die Diskussion drehte sich bald nicht mehr nur um den Zugang zu Menstruationsprodukten, sondern auch um die Frage, wie Männer als Verbündete in den feministischen Kampf eingebunden werden könnten. Trotz des Widerstands wurde die Forderung

nach Menstruationsprodukten auf Hochgeschwindigkeitszügen teilweise erfüllt. Der Artikel schließt mit einem positiven Ausblick: Feministische Bewegungen in China könnten von internationalen Erfolgen, wie dem schottischen Gesetz zur kostenlosen Bereitstellung von Menstruationsprodukten, inspiriert werden (Zhang & Zhang, 2023).

Wiederum eine Studie aus den USA untersucht, wie ethnische und sozioökonomische Faktoren die Wahrnehmung von Menarche und Menstruation bei jugendlichen Mädchen beeinflussen. Die Kombination aus niedrigem Einkommen und afroamerikanischer Herkunft führte zu den geringsten Wissensständen und der geringsten Vorbereitung. Höherverdienende europäisch-amerikanische Mädchen hatten die besten Ergebnisse. Dennoch zeigten alle Gruppen Defizite. Die Einstellungen gegenüber Menstruation waren insgesamt neutral. Negative Gefühle waren nicht dominierend, möglicherweise aufgrund moderner kultureller Einflüsse, wie der Möglichkeit zur Menstruationsunterdrückung (White, 2013).

Die Notwendigkeit einer menstruellen Politikgestaltung wird auch durch eine Studie aus Katalonien (Spanien) unterstrichen (García-Egea et al., 2024). Die Studie widmet sich den Problemen und Ungerechtigkeiten, die Menstruierende in Katalonien haben. Sie beleuchtet, wie patriarchale Strukturen Erfahrungen mit der Periode prägen, und zeigt auf, dass diese oft zu Diskriminierung, Tabuisierung und eingeschränktem Zugang zu notwendigen Ressourcen führen. Hierfür wurden zwei qualitative Methoden in Form von Interviews angewandt. Auch hier wurden Maßnahmen wie Sensibilisierungskampagnen und eine stärkere Integration von männlichen und nicht-menstruierenden Personen in die Diskussion vorgeschlagen. Ebenso wie die stärkere Thematisierung in der Schule und in der Politik (García-Egea et al., 2024).

Eine Analyse von 683 menstruierenden Frauen in Indien zeigt, dass kulturelle Tabus und Mythen eine zentrale Vermittlerrolle spielen, die die Menstruationsgesundheit negativ beeinflusst. Die Forscher:innen entwickelten eine Skala zur Messung der Menstruationsgesundheit, validiert durch explorative und konfirmatorische Faktorenanalysen. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Tabus und Mythen die Beziehung zwischen Menstruationspraktiken und Gesundheit vollständig vermitteln. Politische und gesellschaftliche Maßnahmen sollten darauf abzielen, Bildungs- und Aufklärungsprogramme zu fördern, um solche kulturellen Barrieren zu überwinden und die Menstruationspraktiken zu verbessern (Babbar, 2021).

Innerhalb dieses Kapitels wird auch kurz auf die Diplomarbeit von *Prieschl* im Jahr 2020 eingegangen, da konkret generationsbedingte Unterschiede zur Menstruation beleuchtet werden. Es wird also ein Zusammenhang zwischen Alter und Menstruation hergestellt, was in dieser Art

und Weise bei keiner bisher gefundenen Studie in diesem Ausmaß thematisiert wurde, aber für diese Arbeit eine Relevanz hat. Die Ergebnisse der qualitativen Interviews zeigt, dass jüngere Menschen dem Thema offener gegenüber sind, aber das Tabu und die Scham bei Älteren nach wie vor besteht. Grundsätzlich wird Menstruation zwar etwas normalisierter wahrgenommen, stellt aber trotzdem noch ein gewisses Tabu dar (Prieschl, 2020).

Eine Studie der *Cambridge University* analysiert die kulturellen und sprachlichen Unterschiede in der sprachlichen Konzeption des Menstruationstabus, indem sie eine Vielzahl von Ausdrücken in drei Sprachen (Niederländisch, Deutsch und Mandarin) untersucht. Die Studie zeigt deutlich, wie kulturelle und soziale Unterschiede die sprachliche Konzeption von Menstruation prägen. In deutschsprachigen Regionen spiegelt sich eine Mischung aus dysphemistischen und orthophemistischen Begriffen wider. Diese zeigt, dass Menstruation zwar noch immer mit Scham und Unreinheit assoziiert wird, jedoch zunehmend offener diskutiert wird, insbesondere durch feministische Bewegungen und jüngere Generationen. Im niederländischen Sprachraum dominieren hingegen dysphemistische Begriffe, die Menstruation oft negativ oder stigmatisierend darstellen, während orthophemistische Ausdrücke, die die Menstruation neutral und direkt benennen, seltener vorkommen. Mandarin-Sprecher:innen hingegen bevorzugen aufgrund kultureller Normen wie Höflichkeit und Zurückhaltung euphemistische Begriffe. Direkte oder stark negative Begriffe fehlen fast völlig, da die Menstruation dort ein besonders sensibles Tabuthema bleibt. Diese Haltung zeigt sich auch in der Werbeindustrie, wo die Darstellung von roter Flüssigkeit für Menstruationsprodukte verboten ist (Vancauwenbergh & Franco, 2024).

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass die direkte Erfahrung mit Menstruation die Wahl der Ausdrücke stark beeinflusst. Personen mit direkter Erfahrung greifen häufiger auf orthophemistische und gelegentlich euphemistische Begriffe zurück, da sie Menstruation als natürlichen und persönlichen Prozess wahrnehmen. Nicht-Menstruierende hingegen tendieren zu dysphemistischen Begriffen, die oft humorvoll oder abwertend sind. Männer und andere nicht-menstruierende Personen zeigen eine stärkere Tendenz zur Stigmatisierung und distanzierten Wahrnehmung des Themas (Vancauwenbergh & Franco, 2024).

Auch das Alter spielt hier eine entscheidende Rolle, denn ältere Generationen bevorzugen euphemistische Begriffe, die Diskretion betonen, wie etwa „nicht schwanger“ oder „Frauenangelegenheit“. Mittlere Generationen kombinieren euphemistische und orthophemistische Ausdrücke, was auf einen Übergang zwischen traditioneller Tabuisierung und moderner Offenheit hinweist. Jüngere Menschen hingegen neigen stärker zu orthophemistischen

Begriffen, die Menstruation als natürlichen Vorgang darstellen, wobei euphemistische Begriffe oft humorvoll interpretiert werden (Vancauwenbergh & Franco, 2024).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die metaphorische und metonymische Konzeption von Menstruation. Häufige metaphorische Quellen sind Begriffe wie „Rot“, die die Farbe und das Blut betonen, oder „Signal“, das auf Warnung oder sichtbare Zeichen verweist. Ebenso wird „Wasser“ als Metapher genutzt, um die flüssige Eigenschaft von Menstruationsblut darzustellen. Metonymisch wird häufig auf „Periodizität“ (z. B. „Tage“) oder „Blut“ (z. B. „monatliche Blutung“) Bezug genommen. Die Wahl dieser Konzepte reflektiert deutlich, welche Aspekte der Menstruation in den jeweiligen Kulturen als besonders salient wahrgenommen werden (Vancauwenbergh & Franco, 2024).

Erstmals gab es in Österreich auch einen „Menstruationsgesundheitsbericht 2024“ des österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, welcher umfassende Einblicke in die Menstruationsgesundheit von Mädchen, Frauen und menstruierenden Personen bietet. Er untersucht Themen wie Menstruation, Menopause und Endometriose aus einer Public-Health-Perspektive, um die gesellschaftliche und gesundheitspolitische Relevanz dieser Themen zu verdeutlichen (Heinrich, 2024).

Bisher fehlten in Österreich detaillierte Daten zur Menstruationsgesundheit. Um diese Lücke zu schließen, wurde im Juli 2023 eine repräsentative Studie durchgeführt, bei der 1.332 Personen im Alter von 14 bis 60 Jahren telefonisch und online befragt wurden. Zusätzlich fanden im September 2023 drei Fokusgruppen mit 19 Expert:innen statt, die spezifische Aspekte wie Lebensphasen, Chancengerechtigkeit und Endometriose vertieften (Heinrich, 2024).

Der durchschnittliche Beginn der Menstruation liegt bei 13 Jahren. Etwa 70% der Befragten empfinden ihre Blutung als stark bis sehr stark, während 67% von mittelmäßigen bis sehr starken Schmerzen berichten, die ihr Sexualleben, ihren Arbeitsalltag und ihre sozialen Kontakte beeinträchtigen. Über die Hälfte der Betroffenen greift regelmäßig zu Schmerzmitteln. Zu den am häufigsten verwendeten Menstruationsprodukten zählen Tampons, Binden und Slipeinlagen. Allerdings haben 4,7% der Befragten monatlich und 16% gelegentlich Schwierigkeiten, diese Produkte finanziell zu stemmen (Heinrich, 2024).

Die letzte Menstruation tritt durchschnittlich im Alter von 49 Jahren ein. 20% der Frauen fühlen sich über die Wechseljahre schlecht oder gar nicht informiert. Häufige Beschwerden in dieser Lebensphase sind Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche und Schlafstörungen. Trotz

dieser Herausforderungen bewerten 34% der Frauen die Zeit nach den Wechseljahren als positiv und schätzen das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit (Heinrich, 2024).

Endometriose bleibt eine weitgehend unbekannte und oft spät diagnostizierte Erkrankung. Rund 31% der Befragten haben noch nie von Endometriose gehört. 6,4% sind diagnostiziert, während 4,4% vermuten, betroffen zu sein. Die durchschnittliche Zeit bis zur Diagnose beträgt 6,6 Jahre und verweist auf unzureichende Aufklärung und Sensibilisierung (Heinrich, 2024).

Der Bericht zeigt, dass Menstruationsgesundheit in Österreich noch immer mit zahlreichen Herausforderungen verbunden ist, darunter Tabuisierung, mangelnde Information und finanzielle Hürden. Er hebt die Notwendigkeit von Bewusstseins- und Sensibilisierungsmaßnahmen hervor, um eine ganzheitliche Betrachtung der physischen, psychischen und sozialen Aspekte der Menstruationsgesundheit zu fördern. Besonders die enge Verbindung zwischen Menstruationsgesundheit und psychischem Wohlbefinden wird betont, mit der Empfehlung, unterstützende Angebote für Betroffene auszubauen (Heinrich, 2024).

Der Forschungsstand legt nahe, dass es länderübergreifend doch ähnliche Tendenzen in der Wahrnehmungen von Menstruation gibt und gewisse Maßnahmen dabei helfen könnten diese positiver zu gestalten.

6.2 Festlegung des Forschungsdesigns

Die Zuordnung einer Studie zu einem bestimmten wissenschaftlichen Ansatz ist ein zentrales Kriterium in der wissenschaftlichen Forschung und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Methodik der Untersuchung (Döring & Bortz, 2023).

Die qualitative Forschung, die ihren Ursprung in den Geisteswissenschaften hat, zeichnet sich durch einen flexiblen und weniger strukturierten Ansatz aus. Dieser ermöglicht es, eine kleinere Anzahl von Fällen im natürlichen Umfeld intensiv zu untersuchen, um komplexe und tiefgehende Forschungsfragen zu beantworten. Im Zentrum dieses Ansatzes steht die induktive Herangehensweise, bei der Theorien und Hypothesen oft direkt aus den gesammelten Daten abgeleitet werden, anstatt auf bereits bestehenden Annahmen basierend entwickelt zu werden. Dadurch können neue Erkenntnisse und Zusammenhänge aufgedeckt werden, die nicht im Vorfeld festgelegt wurden.

Im klaren Gegensatz zur qualitativen Forschung steht die quantitative Forschung, deren Ursprünge in den Naturwissenschaften zu finden sind. Diese Methode zeichnet sich durch ein hochgradig strukturiertes und systematisches Vorgehen aus, bei dem der Fokus auf der Überprüfung und

Validierung bestehender Theorien sowie bereits erforschter Sachverhalte liegt. Ziel ist es, hypothesenbasierte Annahmen zu testen und empirisch zu belegen. Das quantitative Verfahren folgt einer klaren hypothesentestenden Ausrichtung, wobei zur Analyse der gesammelten Daten häufig statistische Methoden eingesetzt werden. Diese dienen nicht nur der Datenanalyse, sondern auch der Validierung und Falsifizierung von Hypothesen, wodurch es möglich wird, objektive, messbare und wiederholbare Ergebnisse zu erzielen (Döring & Bortz, 2023).

In der vorliegenden Masterarbeit wurde eine gründliche Abwägung der Vor- und Nachteile sowohl der quantitativen als auch der qualitativen Forschungsmethoden im Kontext der spezifischen Forschungsfrage vorgenommen. Dabei wurde besonders berücksichtigt, welche Methode am besten geeignet ist, die gesteckten Forschungsziele zu erreichen und die aufgestellten Hypothesen zu überprüfen. Nach eingehender Analyse der bestehenden Literatur und theoretischen Überlegungen zur Thematik fiel die Entscheidung auf den quantitativen Forschungsansatz. Dieser bietet die Möglichkeit, durch die Erhebung quantifizierbarer Daten und den Einsatz statistischer Verfahren ein hypothesentestendes Vorgehen zu realisieren.

Die Hypothesen wurden im Einklang mit den theoretischen Erkenntnissen aus der Literatur formuliert und in einem strukturierten Untersuchungsmodell abgebildet. Durch die Hypothesenprüfung wird ein kausaler Zusammenhang zwischen den Variablen untersucht, was eine fundierte Erklärung der Forschungsfrage ermöglicht. Diese Vorgehensweise ist insbesondere geeignet, um objektive, messbare Ergebnisse zu erzielen und generalisierbare Aussagen über die untersuchten Phänomene zu treffen.

Es wurde eine nichtexperimentelle Studie ausgewählt, da die Befragten bereits entsprechende personengebundene Variablen mitbringen (Döring & Bortz, 2023). In dieser Forschung wird ein klassisches Ex-post-facto-Design verwendet, bei dem die Bildung der Vergleichsgruppen erst nach der eigentlichen Datenerhebung erfolgt. Dieses Design unterscheidet sich grundlegend von einem Ex-ante-Design, bei dem die Vergleichsgruppen bereits vor der Durchführung der Befragung festgelegt werden. Im Rahmen eines Ex-ante-Designs werden die Gruppen vor der Datenerhebung durch gezielte Zuteilung oder Randomisierung definiert, was insbesondere in klassischen Experimenten und Quasi-Experimenten der Fall ist. Der Unterschied zwischen diesen beiden Ansätzen liegt also in der zeitlichen Platzierung der Gruppenbildung: Während beim Ex-post-facto-Design die Zuordnung nach der Erhebung stattfindet, wird beim Ex-ante-Design die Gruppeneinteilung im Vorfeld der Untersuchung vorgenommen, was potenziell eine größere Kontrolle über die experimentellen Bedingungen ermöglicht (Döring & Bortz, 2023).

Im Rahmen des gewählten Ex-post-facto-Designs lassen sich zwei wesentliche Typen unterscheiden: Querschnitts- und Längsschnittstudien. Der grundlegende Unterschied zwischen diesen beiden Studiendesigns liegt im Erhebungszeitpunkt. Während Längsschnittstudien, wie der Name bereits impliziert, über längere Zeiträume hinweg durchgeführt werden und somit die Möglichkeit bieten, langfristige Veränderungen zu beobachten, konzentrieren sich Querschnittsstudien auf einen relativ kurzen Erhebungszeitraum und werden in der Regel nur einmalig durchgeführt. Diese Art der Studie erfasst einen bestimmten Moment in der Zeit, ohne auf zeitliche Veränderungen einzugehen (Döring & Bortz, 2023).

Für die vorliegende Arbeit wurde ein Querschnittsdesign gewählt, da die Erhebung der Daten zu einem spezifischen Zeitpunkt erfolgt, an dem die Befragten einmalig zu ihren Meinungen und Erfahrungen befragt werden. Die Datenerhebung in dieser Untersuchung erfolgt durch eine Primäranalyse im Feld. Diese methodische Vorgehensweise ermöglicht eine direkte, unmittelbare und zielgerichtete Datenakquisition, die spezifisch auf die Forschungsfragen dieser Masterarbeit abgestimmt ist (Döring & Bortz, 2023).

6.2.1 Erhebungsmethode und -instrument

Da es innerhalb der Arbeit darum geht, herauszufinden, inwieweit sich die öffentliche Auseinandersetzung mit dem Thema Menstruation im Laufe der Zeit verändert hat, bieten sich verschiedene Methoden, sich dieser Frage anzunähern. Es wird davon ausgegangen, dass es einen Zusammenhang zwischen der Stärke des wahrgenommenen Tabus bezugnehmend auf die Menstruation bei Betroffenen und des jeweiligen Medienkonsums gibt. Dementsprechend ergibt sich die Schlussfolgerungen, dass Menschen, die älter sind die Menstruation als ein größeres Tabu wahrnehmen als jüngere Personen.

Im ersten Schritt geht es also darum festzustellen, ob das Alter positiv mit dem Grad der Enttabuisierung des Themas Menstruation korreliert. Im nächsten Schritt soll herausgefunden werden, ob diese Enttabuisierung durch den Konsum von sozialen Medien beeinflusst ist.

Um eine breite Zielgruppe aus verschiedenen Altersgruppen zu erreichen, wurde ein Online-Fragebogen als Erhebungsmethode gewählt. Dadurch konnten vor allem Personen erreicht werden, die technisch in der Lage sind, einen Fragebogen online auszufüllen und somit über ein gewisses Maß an Vertrautheit mit digitalen Medien verfügen. Bei der Gestaltung des Erhebungsinstruments wurde hauptsächlich auf geschlossene Fragen zurückgegriffen, weshalb jede Frage nur eine

begrenzte Anzahl von Antwortmöglichkeiten bot. Aus den vorgegebenen Antwortkategorien konnte entweder eine oder mehrere ausgewählt werden. Zusätzlich wurden freie Felder für eigene Antworten eingefügt, um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, individuelle Aspekte ihrer Wahrnehmung einzubringen und so sicherzustellen, dass keine relevanten Informationen ausgelassen werden.

Außerdem wurden zu Beginn des Fragebogens die Teilnehmenden darauf hingewiesen, dass das Zielpublikum jene Menschen sind, die in ihrem Leben menstruieren oder menstruieren haben. Dies war ein bewusster Filter für die zu erreichenden Personen, da der Fokus in der Arbeit darin liegt, festzustellen, inwieweit Menstruierende selbst das Thema tabuisiert wahrnehmen.

Der Fragebogen wurde primär in vier Teile gegliedert: Wahrnehmung von Tabus, eigene Erfahrungen bezüglich Menstruation, die Nutzung von Sozialen Medien und die soziodemografischen Daten. Bei der Zusammenstellung des Fragebogens wurde versucht, Nominalskalen und Ordinalskalen zu integrieren, um nach der Erhebung der Daten eine umfangreiche Datenanalyse durchführen zu können (Braunecker, 2016).

Der Fragebogen war so strukturiert, dass er sowohl allgemeine als auch spezifische Informationen zu den Einstellungen und Erfahrungen der Befragten in Bezug auf das Thema Menstruation und Tabus sammelte. Die erste Frage des Fragebogens, „Wie definierst du das Wort 'Tabu'?“, hatte die Aufgabe, die individuellen Auffassungen der Teilnehmer:innen zu dem Begriff „Tabu“ zu erfassen. Es wurden verschiedene Antwortmöglichkeiten angeboten, darunter „Eine gesellschaftlich verbotene Handlung oder Thema“, „Ein religiöses Verbot“, „Eine kulturelle Tradition“, „Ein persönliches Unwohlsein“ sowie eine offene Antwortmöglichkeit für „Sonstiges“.

Darauf folgte die Frage „Welche Themen würdest du in deiner Kultur für Tabus halten?“, bei der die Teilnehmer:innen aus einer Reihe von Optionen wie Sexualität, Menstruation, Tod, Geld, Krankheit, Liebe, Politik und Klima auswählen konnten. Diese Frage ermöglichte es, einen Überblick darüber zu gewinnen, welche Themen in den verschiedenen Kulturen der Befragten als tabuisiert wahrgenommen werden. Weitere Fragen beschäftigten sich mit der Entstehung von Tabus, den Faktoren, die sie beeinflussen, und ihrer Wirkung auf das Verhalten und die sozialen Interaktionen innerhalb der Gesellschaft.

Der Fragebogen beinhaltete auch spezifische Fragen zur persönlichen Wahrnehmung und dem Umgang mit Menstruation. Es wurde beispielsweise erfragt, wie die Befragten ihre Periode empfinden, ob sie Scham in Bezug auf ihre Menstruation erlebt haben und in welchen sozialen Kontexten sie diese Scham empfunden haben. Weitere Fragen behandelten die Offenheit im

Gespräch über Menstruation und die Quellen, aus denen die Teilnehmer:innen Informationen über Menstruation bezogen haben, wobei soziale Medien als eine bedeutende Quelle in den Fokus gerückt wurden.

Ein weiterer wichtiger Teil des Fragebogens war die Untersuchung der Rolle sozialer Medien im Umgang mit Menstruation. Die Teilnehmenden wurden gefragt, welche sozialen Medien sie regelmäßig nutzen, darunter Plattformen wie Facebook, Instagram, TikTok, YouTube und Twitter, sowie die Möglichkeit, keine sozialen Medien zu nutzen. Diese Frage half, die Mediennutzung der Befragten zu verstehen und mögliche Unterschiede in der Wahrnehmung von Menstruation in Abhängigkeit von der Nutzung bestimmter sozialer Netzwerke zu erfassen.

Zusätzlich wurde gefragt, ob die Nutzung sozialer Medien die Einstellung der Befragten zur Menstruation verändert hat, um herauszufinden, ob und wie soziale Medien die Wahrnehmung dieses Themas beeinflussen. Durch diese Fragen wurde ein detailliertes Bild davon gezeichnet, inwiefern soziale Medien als Plattformen zur Diskussion und Enttabuisierung von Menstruation dienen und wie sie die Wahrnehmung dieses Themas im sozialen Umfeld der Befragten beeinflussen.

Am Ende des Fragebogens wurden demografische Fragen gestellt, darunter nach Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, Beruf und Wohnort der Befragten. Diese Fragen dienten dazu, die Ergebnisse hinsichtlich verschiedener demografischer Variablen zu analysieren und mögliche Unterschiede in den Einstellungen zur Menstruation und deren Tabuisierung zu identifizieren.

Insgesamt deckten die Fragen dabei ein breites Spektrum an Themen ab, das sowohl die Wahrnehmung von Tabus als auch die persönlichen Erfahrungen und das Wissen der Befragten in Bezug auf Menstruation einbezog. Besonders die Berücksichtigung sozialer Medien als Einflussfaktor auf den Umgang mit Menstruation stellte einen zentralen Aspekt des Fragebogens dar, um zu verstehen, wie digitale Plattformen zur Enttabuisierung dieses Themas beitragen.

6.2.2 Pretest

Der Pretest wurde zwei Wochen vor der Veröffentlichung des eigentlichen Fragebogens durchgeführt und hatte das Ziel, die Verständlichkeit der Fragen, die Logik der Antwortmöglichkeiten sowie die Dauer der Befragung zu evaluieren (Döring & Bortz, 2016). An diesem ersten Test nahmen drei Personen teil, und der Fragebogen war für einen Zeitraum von zwei Tagen online zugänglich. Das Feedback der Teilnehmer:innen zeigte, dass die Formulierung

einiger Fragen als irreführend wahrgenommen wurde. Insbesondere Personen, die sich bereits in der Menopause befanden, fanden einige Fragestellungen problematisch, da diese häufig unter der Annahme formuliert waren, dass die befragte Person noch menstruierte. Ein Beispiel hierfür war die Frage: „In welchen Situationen empfindest du Scham bezüglich deiner Menstruation?“, die bei den menopausalen Teilnehmer:innen auf Verwirrung stieß. Um diese Verwirrung zu vermeiden, wurde die Frage nach einer sprachlichen Anpassung in „In welchen Situationen empfindest/empfundest du Scham bezüglich deiner Menstruation?“ umformuliert. Diese Änderung wurde durch die Erkenntnis motiviert, dass die Zielgruppe sowohl menstruierende Personen als auch solche, die keine Periode mehr haben, umfassen sollte.

Ein weiteres Problem ergab sich in Bezug auf die Mediennutzung der Teilnehmer:innen, insbesondere bei denjenigen, die sich bereits in der Menopause befanden und zu Zeiten, als sie noch menstruierten, keinen nennenswerten Einfluss sozialer Medien auf ihr Leben wahrgenommen hatten. Für diese Gruppe war die Formulierung der Fragen zur Nutzung sozialer Medien nicht adäquat, da die Fragestellungen auf eine Zielgruppe ausgerichtet waren, die mit den modernen, digitalen Medien vertraut ist. Auch dieses Feedback führte zu einer Anpassung der Fragestellungen, so dass sowohl ältere als auch jüngere Generationen entsprechend ihrer medientechnologischen Vorerfahrungen angesprochen wurden.

Zusätzlich stellte sich heraus, dass die ursprüngliche Angabe, eine „Mehrfachantwort sei möglich“ bei einer der Fragen, technisch nicht möglich war. Aufgrund dieser Diskrepanz zwischen der Formulierung und der tatsächlichen Funktionalität des Fragebogens wurden die betreffenden Fragen ebenfalls überarbeitet, um sicherzustellen, dass die Teilnahmebedingungen sowohl klar formuliert als auch technisch korrekt umgesetzt wurden. Diese Anpassungen wurden mit dem Ziel vorgenommen, mögliche Missverständnisse und Verzerrungen in den Antworten zu minimieren und eine präzisere und aussagekräftigere Datenerhebung zu ermöglichen.

6.2.3 Auswahl und Beschreibung der Stichprobe

Nach der Durchführung eines Pretests wurde der Fragebogen, der insgesamt 41 Fragen umfasste, am 23. Mai 2024 veröffentlicht und blieb für einen Zeitraum von 15 Tagen online zugänglich. Die Verbreitung des Umfragelinks erfolgte über verschiedene digitale Kanäle, insbesondere durch die sozialen Netzwerke Facebook, Instagram und LinkedIn sowie über die Kommunikationsplattform WhatsApp. Dabei wurde der Link so konzipiert, dass er von jeder teilnehmenden Person frei geteilt

werden konnte, was zu einer exponentiellen Verbreitung führte und die Erreichung einer breiten Zielgruppe erleichterte. Diese Form der Verbreitung trug zu einer hohen Reichweite und damit zu einer diversifizierten Stichprobe bei.

Die Zielgruppe setzte sich primär aus betroffenen Frauen im Alter von 18 bis 70 Jahren zusammen, um ein breites Spektrum an Erfahrungen und Perspektiven zu erhalten, insbesondere im Hinblick auf die verschiedenen Lebensphasen, in denen sie ihre Menstruation hatten oder haben. Ziel der Umfrage war es, mindestens 250 Teilnehmer:innen zu gewinnen, was sogar deutlich überschritten wurde, da am Ende 462 Personen an der Umfrage teilnahmen. Dieses Ergebnis kann als Indikator für die gesellschaftliche Relevanz und das öffentliche Interesse an dem Thema Menstruation interpretiert werden.

Die Herkunft, der Bildungsgrad und der Beruf der Teilnehmer:innen waren dabei nicht ausschlaggebend für die Teilnahmeberechtigung. Diese Variablen wurden jedoch zur ergänzenden Datenerhebung abgefragt, um eine möglichst umfassende und heterogene Datensammlung zu gewährleisten, die eine differenzierte Auswertung der Ergebnisse ermöglichte. Alle Teilnehmer:innen haben den Fragebogen bis zum Abschluss ausgefüllt, sodass keine Datensätze aufgrund unvollständiger Angaben entfernt werden mussten. Besonders hervorzuheben ist, dass die höchste Teilnahmefrequenz in den ersten fünf Tagen der Umfrage zu verzeichnen war, was vermutlich auf das anfängliche Interesse und die schnelle Mobilisierung über die sozialen Netzwerke zurückzuführen ist. Danach nahm die Teilnahme zwar kontinuierlich ab, jedoch blieb die Anzahl der täglichen Antworten über den gesamten Zeitraum hinweg auf einem akzeptablen Niveau, was die Effizienz der gewählten Verbreitungsmethode unterstreicht.

6.2.4 Ethik und Datenschutz

Im Rahmen dieser Studie wurde die Datenerhebung über die Plattform SurveyMonkey durchgeführt, die eine randomisierte Befragung ermöglichte, um Verzerrungen zu minimieren und die Validität der Ergebnisse zu maximieren. Die Teilnahme an der Umfrage erfolgte freiwillig, wobei jeder Teilnehmer:in die Möglichkeit hatte, den Fragebogen ohne jegliche Zwangsmaßnahme zu beantworten und die Befragung zu jeder Zeit abgebrochen werden hätte können. Zu keinem Zeitpunkt waren die Antworten einzelnen Personen zuordenbar, da die erhobenen Daten anonymisiert verarbeitet wurden. Die Identität der Befragten sowie ihre spezifischen Antworten konnten nicht zurückverfolgt werden, was eine zusätzliche

Schutzmaßnahme für die Privatsphäre der Teilnehmenden darstellt. Nach Abschluss der Datenerhebung wurden alle personenbezogenen Daten, die möglicherweise einer Identifizierung hätten dienen können, gelöscht, um die Anonymität und den Datenschutz der Teilnehmenden zu gewährleisten.

Die Zielgruppe dieser Umfrage setzte sich überwiegend aus volljährigen Personen zusammen. Es nahmen jedoch auch 17-jährige Personen an der Befragung teil. Aufgrund der thematischen Ausrichtung der Umfrage, die sich mit der Menstruation beschäftigte, wurde keine Altersbeschränkung implementiert, da es sich um ein Thema handelt, das sowohl für volljährige als auch für minderjährige Personen von Relevanz sein kann. Jüngere Teilnehmende als 17 Jahren wurden in der Umfrage jedoch nicht erfasst, weshalb die Notwendigkeit einer spezifischen Altersfreigabe zum Schutz der Teilnehmer:innen nicht als erforderlich angesehen wurde. Es wurde darauf geachtet, dass die Fragestellungen für alle Altersgruppen verständlich und zugänglich waren.

Das Thema der Umfrage, die Menstruation, war im Titel der Befragung deutlich angegeben, sodass die Teilnehmer:innen im Vorfeld über den Inhalt und den Fokus der Befragung informiert wurden. Aufgrund der klaren thematischen Ausrichtung und der expliziten Benennung des Themas im Titel wurde darauf verzichtet, eine zusätzliche Triggerwarnung zu geben. Es wurde jedoch darauf geachtet, dass die Fragen so formuliert wurden, dass sie den Teilnehmenden die Möglichkeit gaben, ohne psychische Belastung an der Umfrage teilzunehmen.

Im Hinblick auf den Datenschutz übernahm die Plattform SurveyMonkey die Verantwortung für die rechtlichen Anforderungen, indem sie in ihrer Datenschutzerklärung klarstellte, dass die erhobenen Daten nur für den Zweck dieser Befragung genutzt und nicht an Dritte weitergegeben werden. Zudem wurden alle relevanten Datenschutzhinweise gemäß der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zur Verfügung gestellt, die den Teilnehmer:innen vor der Teilnahme zugänglich waren. Diese Hinweise informierten die Teilnehmenden detailliert über ihre Rechte hinsichtlich der Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten, einschließlich des Rechts auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Widerspruch.

Die ethischen Standards dieser Untersuchung wurden somit durch die Anwendung anerkannter datenschutzrechtlicher und ethischer Prinzipien gewährleistet. Durch die Anonymisierung der Daten, die klare Kommunikation des Themas der Umfrage sowie die freiwillige und informierte Teilnahme wurde der Schutz der Teilnehmenden in vollem Umfang sichergestellt.

6.2.5 Gütekriterien und Rahmenbedingungen

In diesem Kapitel werden die Gütekriterien einer empirischen Forschung, nämlich „Reliabilität“, „Objektivität“ und „Validität“, detailliert diskutiert. Die Objektivität der Datenerhebung wurde bereits durch die Nutzung eines standardisierten Online-Fragebogens für alle Teilnehmenden gewährleistet. Aufgrund der Natur eines Fragebogens, der online beantwortet, werden subjektive Einflüsse der Forscherin bestmöglich eliminiert. Die Art und Weise, wie die jeweiligen Fragen formuliert werden, bleibt dennoch subjektiv. Dieser Einfluss kann jedoch durch eine allgemein gehaltene Fragestellung minimiert werden.

Die Analyse der Daten erfolgt unter Berücksichtigung einschlägiger Literatur und mithilfe der Programme SPSS (inklusive dem Plug-In Process) und Microsoft Excel. Die Reliabilität des Online-Fragebogens wurde durch die Durchführung eines Pretests verbessert, der im Kapitel 6.2.2 genau beschrieben wird. Die im Prozess der Operationalisierung verwendeten Items wurden aus der vorhergehenden Literatur übernommen, um eine gewisse Validität zu gewährleisten (Braunecker, 2016).

Die Befragten wurden zufällig ausgewählt und die Möglichkeit der Teilnahme online (also ohne zeitliche Einschränkungen und/oder die körperliche Präsenz an einem Ort) vereinfachte und beschleunigte die Datensammlung. In dieser Forschung wird auf ein Convenience-Sampling zurückgegriffen. Es ist darauf hinzuweisen, dass die Ergebnisse nicht repräsentativ sind, also keine verallgemeinerbaren Schlussfolgerungen auf die Grundgesamtheit zugelassen werden kann. Es wurde trotzdem versucht, eine Diversität der Altersgruppen im Sample sicherzustellen (Braunecker, 2016). Innerhalb des Fragebogens gab es eine Streuung des Alters von 17 bis 75 Jahren, wobei 310 Teilnehmende unter 35 Jahre waren und 152 über 35 Jahre.

Die Rahmenbedingungen dieser empirischen Untersuchung waren eindeutig definiert. Es bestand eine Zeitrestriktion von 15 Tagen, innerhalb derer der Fragebogen online zu finden war. Die Zugänglichkeit des Untersuchungsfeldes war gegeben, jedoch wies die Zusammensetzung der Proband:innen eine willkürliche Auswahl auf (Kromrey & Strübing, 2009).

6.2.5.1 Mediationsanalyse

In diesem Kapitel findet eine Auseinandersetzung mit dem Mediationsmodell statt, da dieses innerhalb der Arbeit maßgeblich für die Beantwortung einer Forschungsfrage benötigt wird. *Baron*

und Kenny (1986) legten mit ihrem Werk „The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research“ den Grundstein für die Analyse von Mediatoren und Moderatoren in der Sozialpsychologie. Hierbei ist es wichtig eine Unterscheidung zwischen Mediatoren und Moderatoren vorzunehmen. Moderatoren bestimmen die Bedingungen, unter denen ein Zusammenhang zwischen unabhängigen und abhängigen Variablen stärker, schwächer oder umgekehrt auftritt und werden häufig als Interaktionseffekte in statistischen Modellen untersucht. Mediatoren hingegen analysieren, wie oder warum eine unabhängige Variable eine abhängige Variable beeinflusst und sind Teil einer Kausalkette: unabhängige Variable → Mediatorvariable → abhängige Variable (Baron & Kenny, 1986).

Die Moderatorvariablen verbessern die Vorhersagekraft von Persönlichkeitseigenschaften für ein gewisses Verhalten, wobei Mediationsprozesse erklären, wie Einstellungen zu Verhalten führen (Baron & Kenny, 1986).

Im Folgenden wird nun die genaue Herangehensweise bei einem Mediatormodell beleuchtet, da diese für die restliche Arbeit relevant ist. Um einen Mediator zu identifizieren, sind mehrere Schritte erforderlich, die die kausalen Beziehungen zwischen unabhängiger Variable (UV), Mediator und abhängiger Variable testen (Baron & Kenny, 1986).

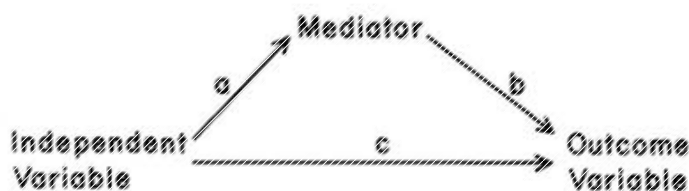


Abb. 2; Baron & Kenny (1986); *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research*

In Abbildung 2 wird der kausale Zusammenhang innerhalb der Interaktionskette sichtbar. Der Mediator bewirkt den Einfluss der unabhängigen Variable auf die abhängige.

Die Methodik von Baron & Kenny wurde aber weiterentwickelt, um Messfehler zu vermeiden und präzisere Ergebnisse zu bekommen. Hayes & Rockwood (2020) modernisierten den Ansatz von Baron & Kenny (1986) modernisiert, indem sie die Conditional Process Analysis einführen, die die Mediations- und Moderationseffekte miteinander kombiniert. Auch im Beitrag von Hayes & Rockwood wird auf die Abbildung 2 Bezug genommen. Sie ersetzen die „independent Variable“ durch X, den „Mediator“ durch M und die „Outcome Variable“ durch Y. Vorausgesetzt,

dass M und Y kontinuierliche Variablen sind, X entweder eine dichotome oder kontinuierliche Variable darstellt und die Beziehungen zwischen X, M und Y eine lineare Struktur aufweisen, wird die Methode der kleinsten Quadrate (Ordinary Least Squares, OLS) oft als gängiges Verfahren zur Durchführung von Mediationsanalysen herangezogen (Hayes & Rockwood, 2020). Es wird außerdem gezeigt, dass Mediatoren entweder parallel (unabhängig voneinander) oder seriell (aufeinander aufbauend) wirken können (Hayes & Rockwood, 2020).

Ein praktischer Aspekt ist die Umsetzung der Conditional Process Analysis in statistischer Software. Hayes (2022) empfiehlt das PROCESS-Makro für SPSS, welches eine benutzerfreundliche Implementierung vieler Modelle bietet. Es ermöglicht die Schätzung von Modellen mit bis zu zwei Moderatoren und sechs Mediatoren (Hayes, 2022).

Die Conditional Process Analysis wird als zentraler Fortschritt in der Verhaltensforschung gesehen, der Forschenden erlaubt, über die bloße Beschreibung von Effekten hinauszugehen und tiefere Einblicke in die Prozesse und Kontexte zu gewinnen, die das jeweilige Verhalten steuern (Hayes & Rockwood, 2020).

Zusammenfassend kann man also sagen, dass Baron & Kenny 1986 eine Idee der Analyse von Variablen, die die Rolle eines Moderators oder eines Mediators einnehmen, formuliert haben, die dann von Hayes & Rockwood 2020 weitergeführt wurde und mit Hilfe des Programms Process zu statistischen Ergebnissen führt, welches auch in dieser Arbeit Anwendung findet.

6.2.6 Forschungsfragen und Hypothesen

In diesem Kapitel erfolgt aus Gründen der Übersichtlichkeit und Strukturierung eine erneute Auseinandersetzung mit den Forschungsfragen und einer Formulierung der Hypothesen. Die Forschungsfragen bilden die Grundlage und den roten Faden dieser Arbeit, wobei das primäre Ziel der Untersuchung darin besteht, diese Fragen zu beantworten und die aufgestellten Hypothesen einer Überprüfung zu unterziehen, um deren Gültigkeit entweder zu verifizieren oder zu falsifizieren. Eine Hypothese stellt eine Annahme über die Beziehung zwischen mindestens zwei Variablen auf und kann anhand empirischer Daten entweder bestätigt oder widerlegt werden (Döring & Bortz, 2023).

Forschungsfrage 1: Inwieweit spielt das Alter eine Rolle dabei wie tabuisiert oder enttabuisiert das Thema Menstruation wahrgenommen wird?

H1: Jüngere Menschen nehmen das Thema "Menstruation" in unserer Gesellschaft weniger tabuisiert wahr als ältere Menschen.

Forschungsfrage 2: Inwieweit beeinflussen die sozialen Medien TikTok, Instagram, Youtube, Twitter und Facebook die Einstellung zu Menstruation positiv oder negativ?

Hypothese 2: Eine häufigere Nutzung von sozialen Medien, die vor allem bei jüngeren Personen gegeben ist, reduziert die Tabuisierung von Menstruation.

6.2.7 Variablen und Operationalisierung

Im nachfolgenden Abschnitt werden die für die Überprüfung der Hypothesen relevanten Variablen sowie die zugrunde liegenden Konstrukte des Fragebogens ausführlich dargestellt. Variablen stellen die Träger spezifischer Merkmale dar, die im Rahmen der Forschung untersucht werden. Zur Überprüfung der Hypothesen ist es notwendig, Variablen zu konzipieren, die mindestens zwei unterschiedliche Merkmalsausprägungen aufweisen. Diese Ausprägungen müssen klar voneinander abgegrenzt sein, so dass eine Überschneidung zwischen den Kategorien ausgeschlossen wird. Jede Merkmalsausprägung muss eindeutig einer spezifischen Wertekategorie zugeordnet werden, um eine präzise und nachvollziehbare Messung zu ermöglichen. Wird diese Unterscheidung nicht berücksichtigt, kann dies zu einer Verzerrung der Ergebnisse führen und somit die Datenqualität erheblich beeinträchtigen (Richter et al., 2021)

In dieser Untersuchung wird der Fokus auf die Verwendung von manifesten Variablen gelegt, die durch latente Variablen erweitert werden, um diese messbar und quantifizierbar zu machen (Richter et al., 2021).

Die Operationalisierung von Begriffen spielt in diesem Kontext eine zentrale Rolle, da sie es ermöglicht, abstrakte Konzepte in messbare Größen zu überführen. Durch die präzise Operationalisierung können theoretische Begriffe mithilfe standardisierter Erhebungsinstrumente systematisch erfasst werden (Richter et al., 2021). Dieser Schritt stellt sicher, dass die Forschung auf einer fundierten und objektiven Basis durchgeführt wird und die erhobenen Daten auf die spezifischen Forschungsfragen ausgerichtet sind.

Ein zentrales Ziel bei der Messung ist es, sicherzustellen, dass alle Befragten unter den gleichen Begrifflichkeiten, die in der wissenschaftlichen Literatur als theoretische Konstrukte bezeichnet werden, das gleiche verstehen. Ein gemeinsames Verständnis der verwendeten Begriffe ist notwendig, um eine homogene Datengrundlage zu schaffen und Missverständnisse zu vermeiden,

die die Auswertung und Interpretation der Ergebnisse verzerren könnten (Kromrey & Strübing, 2009). Bezugnehmend auf die Hypothesen dieser Forschung, wird dies nun folgendermaßen dargestellt:

Hypothese 1: Jüngere Menschen nehmen das Thema "Menstruation" in unserer Gesellschaft weniger tabuisiert wahr als ältere Menschen.

Abhängige Variable 1: Tabu

Unabhängige Variable 1: Alter, Bildungsstatus (Kontrollvariable)

Es lässt sich sagen, dass die Wahl der Variablen auf der Hypothese beruht, dass sowohl das Alter als auch der Bildungsstatus die Wahrnehmung des Themas „Menstruation“ als Tabu beeinflussen könnten. Das Alter wird als primäre unabhängige Variable betrachtet, während der Bildungsstatus als Kontrollvariable fungiert, um potenzielle Verzerrungen zu minimieren und die Validität der Untersuchung zu erhöhen.

Hypothese 2: Eine häufigere Nutzung von sozialen Medien, die vor allem bei jüngeren Personen gegeben ist, reduziert die Tabuisierung von Menstruation.

Abhängige Variable 2: Tabu

Unabhängige Variable 2: Alter

Die zweite Forschungsfrage wird einer detaillierten Analyse unterzogen, wobei das Mediationsmodell als methodisches Instrument herangezogen wird, wie im Kapitel 6.2.5.1 dargestellt. Dabei wird der Mediator – in diesem Fall die Häufigkeit der Nutzung sozialer Medien – explizit benannt und in den Analyseprozess integriert. Die Variablen sind so gewählt, um den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Social Media Nutzung (Mediator), dem Alter (UV) und der Wahrnehmung von Tabus bezüglich Menstruation (AV) zu untersuchen. Das Alter wird als unabhängige Variable betrachtet, weil Bezugnehmend auf die Hypothese 1 davon ausgegangen wird, dass jüngere Menschen eine geringere Tabuisierung der Menstruation erleben. Es wird vermutet, dass dies an der Häufigkeit der Nutzung sozialer Medien liegt. Der Mediator – die Häufigkeit der Social Media Nutzung – dient dazu, den Einfluss des Alters auf die Wahrnehmung von Tabus zu erklären und zu überprüfen, ob häufigere Social-Media-Nutzung zu einer Reduktion der Tabuisierung von Menstruation führt.

Die Operationalisierung dient dazu, theoretische Variablen in messbare Größen zu überführen, um eine statistische Auswertung zu ermöglichen. Im Fall der vorliegenden Studie wurde die Variable „Alter“ im Rahmen der Erhebung soziodemografischer Daten operationalisiert. Den

Teilnehmer:innen wurde die Möglichkeit gegeben, ihr Alter als Freitextangabe zu erfassen, wodurch eine präzise Erfassung dieser Variable gewährleistet wurde.

Die Variable „Tabu“ wurde durch unterschiedliche Ansätze erfasst und quantifiziert. Dabei kamen die folgenden Fragestellungen zum Einsatz:

Die erste Frage zielte darauf ab, ein Verständnis darüber zu gewinnen, wie der Begriff „Tabu“ von der Mehrheit der Befragten interpretiert wird.

- „Wie definierst du das Wort „Tabu“? (Bitte wähle die für dich beste Beschreibung)

mit den Antwortmöglichkeiten „Eine gesellschaftliche verbotene Handlung oder Thema“, „Ein religiöses Verbot“, „Eine kulturelle Tradition“, „Ein persönliches Unwohlsein“ und „Sonstiges“.

Weiter wurden die Tabus thematisch etwas eingegrenzt mit folgender Frage:

- „Welche Themen würdest du in deiner Kultur für Tabus halten? (Mehrfachantwort möglich)

Diese Fragestellung soll Auskunft darüber geben, welche Themen überhaupt als tabuisiert wahrgenommen werden.

Außerdem wurden die genauen Faktoren erfragt, wie ein Tabu generell entsteht, was mit dieser Frage abgedeckt wurde:

- Welche Faktoren spielen deiner Meinung nach eine Rolle bei der Entstehung eines Tabus? (Mehrfachauswahl möglich)

Für eine Einschätzung, wie stark der Einfluss durch Tabus in der eigenen Kultur wahrgenommen wird, wurde die nächste Frage gestellt:

- Wie wirken sich Tabus auf das Verhalten und die Interaktionen der Menschen in deiner Kultur aus?

Um festzustellen, inwieweit die Tabuisierung in der eigenen Gesellschaft wahrgenommen wurde, wurde dem Fragebogen folgende Frage hinzugefügt:

- Glaubst du, dass Menstruation in deiner Gesellschaft tabuisiert ist?

In einiger der nächsten Fragestellungen geht es dann explizit um eigene Erfahrungen, die man mit Tabus und der Menstruation gemacht hat, was für die Beantwortung der Forschungsfragen jedoch als nicht relevant erachtet wurde.

Um ein Bild davon zu bekommen, welche soziale Medien von den Teilnehmer:innen genutzt werden und wie oft, wurden folgende Fragen gestellt:

- Welche Social Media Plattformen nutzt du regelmäßig? (Mehrfachantwort möglich)

- Wie oft nutzt du folgende Soziale Medien? (Facebook, Instagram, TikTok, Youtube, Twitter, Ich nutze keine Sozialen Medien)

Im nächsten Schritt wurden die Erfahrungen in Bezug auf die Darstellung von Menstruation auf diesen Online-Plattformen erfragt, was für die Beantwortung der Forschungsfragen nicht weiter analysiert wurde.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Operationalisierung in dieser Studie eine strukturierte und präzise Erfassung der relevanten Variablen ermöglichte. Durch die gezielte Auswahl und Formulierung der Fragestellungen konnten die theoretischen Konstrukte „Alter“, „Tabu“ und „Nutzung sozialer Medien“ in messbare Größen überführt werden. Während einige Fragen direkt auf die Forschungsfragen abgestimmt waren, boten andere ergänzende Einblicke in das Verständnis und die Wahrnehmung von Menstruation sowie in die Nutzung sozialer Medien in Bezug auf diese.

Die methodische Herangehensweise gewährleistete eine differenzierte Erfassung sowohl gesellschaftlicher als auch individueller Perspektiven auf die Tabuisierung der Menstruation. Gleichzeitig zeigt die Konzeption des Fragebogens, dass bestimmte Bereiche, wie die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer:innen mit Menstruation und deren Darstellung in sozialen Medien, zwar erhoben, jedoch für die spezifische Beantwortung der Forschungsfragen nicht weiter analysiert wurden.

Die Operationalisierung stellt somit eine zentrale Grundlage dar, um valide und vergleichbare Daten zu generieren, die eine fundierte Überprüfung der Hypothesen ermöglichen und ein umfassenderes Verständnis des untersuchten Phänomens fördern (Kühnel & Krebs, 2014).

7. Datenauswertung

Für die Datenauswertung wurden die Ergebnisse der einzelnen Interviews, die über die Plattform SurveyMonkey eingereicht wurden, heruntergeladen. Die Ergebnisse der Daten waren alle tauglich für die Auswertung, weswegen diese in SPSS übertragen wurden, um die Ergebnisse des Online-Fragebogens statistisch zu erfassen. Insgesamt haben 461 Personen an der Umfrage teilgenommen, so dass auch die Datensätze von 461 ausgefüllten Antwortbögen in den Datensatz aufgenommen werden mussten. Im Zuge dieser Integration wurden einige Variablen umcodiert, um diese für die Auswertung vorzubereiten.

Geschlecht

		Häufigkeit	Prozent	Kumulierte Prozente
Gültig	Weiblich	446	96,58	96,5
	Männlich	6	1,37	98,0
	Divers	9	2,05	100,0
	Gesamt	461	100,0	

Abb. 3; Geschlechtsverteilung // Eigenquelle n=461

Von den 461 Personen waren 96,58% (446) weiblich, 2,05% (9) divers und lediglich 1,37% (6) männlich, weswegen ein Vergleich zwischen den Geschlechtern keine repräsentative Aussage erbringen kann, da die deutliche Mehrheit der Personen weiblich ist.

Eine detaillierte Überprüfung der Forschungsfragen und Hypothesen ergab, dass einige der im Fragebogen enthaltenen Fragestellungen für die Beantwortung der Forschungsfragen keine Relevanz besaßen. Diese Fragen wurden daher aus dem Datensatz entfernt, um die Analyse zu fokussieren und Verzerrungen zu vermeiden. Der Bereinigungsprozess erfolgte in mehreren Schritten. Zunächst wurden die Rohdaten in das Programm SPSS hochgeladen. Daraufhin wurden Variablen, die ursprünglich als Zeichenfolgen vorlagen, in numerische Werte umgewandelt, um eine statistische Auswertung zu ermöglichen. Anschließend wurde der Datensatz in Bezug auf die Variablen und auf die Teilnehmer:innen bereinigt, wobei nutzlose, von Survey Monkey gelieferte Variablen sowie Fälle mit unvollständig oder inkonsistenten Daten entfernt wurden.

Zu Beginn wurden alle Fragen in verschiedene Bereiche geclustert: Tabu, Soziale Medien, soziodemografische Daten. Die Datensätze wurden hinsichtlich ihrer Variablen bereinigt. So wurden die für die Forschungsfragen als relevant erachteten Fragen ausgewählt. Um den Prozess der Codierung exemplarisch zu verdeutlichen, wurden sämtliche Antworten auf die Fragen umcodiert. So wurde beispielhaft bei der Frage 2, die lautete „Welche Themen würdest du in deiner Kultur für Tabus halten? (Mehrfachauswahl möglich)“, eine Umcodierung vorgenommen, bei der die Antwortmöglichkeit „Menstruation“ mit dem Wert 1 und alle anderen Themen, wie Sexualität, Tod, Geld, Krankheit, Liebe, Politik, Klima und Sonstiges, mit dem Wert 0 versehen wurden. Dieser Umcodierungsprozess wurde auf alle relevanten Fragen angewandt, um eine einheitliche und vergleichbare Datengrundlage zu schaffen.

Bei einer genaueren Analyse der Forschungsfragen und Hypothesen stellte sich jedoch heraus, dass lediglich die Frage 14, „Glaubst du, dass Menstruation in deiner Gesellschaft tabuisiert ist?“, von zentraler Bedeutung für die Forschung innerhalb dieser Arbeit war. Für diese Frage wurden die Antwortmöglichkeiten entsprechend codiert: 1 = „Nein“, 2 = „Nicht wirklich“, 3 = „Ja, ein wenig“ und 4 = „Ja, sehr“. Bereits bei der Darstellung der Antworten zeigte sich, dass die Mehrheit der Befragten, konkret 63,01% (291 Personen), die Antwortoption „Ja, ein wenig“ gewählt hatte (siehe Abb.3). Diese Antwortverteilung wird im weiteren Verlauf der Analyse, insbesondere in Relation zum Alter der Befragten, mittels SPSS ausgewertet, um mögliche Zusammenhänge und Muster zu identifizieren.

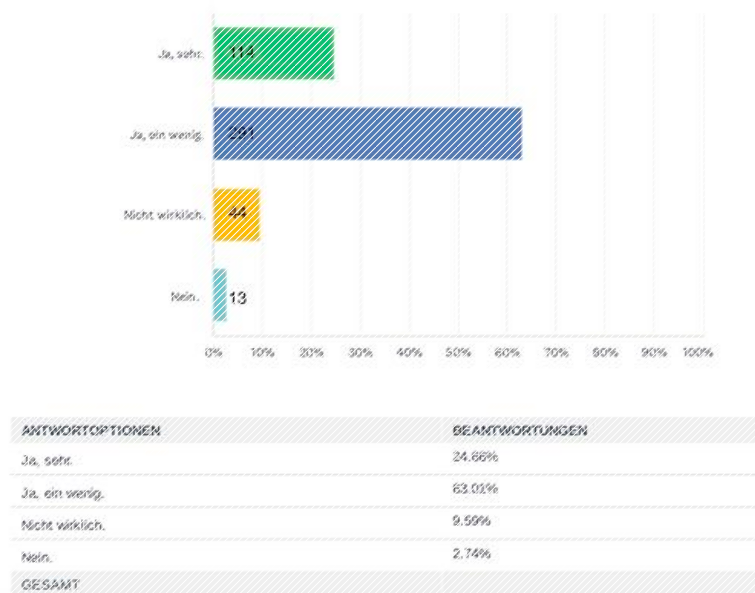


Abb. 4: Gesellschaftstabu_Menstruation // Eigenquelle // n=461

Danach wurden die Antwortmöglichkeiten codiert und die Mittelwerte wurden berechnet. Aus den Häufigkeiten der jeweiligen sozialen Medien wurde ein Mittelwert gebildet. Die Mittelwerte und die Standardabweichung der Variablen finden sich in der Abbildung 5 wieder. Jene definieren Tendenzen und Streuungen der Daten (Hatzinger & Nagel, 2013; Heimisch et al., 2018).

Es wird sichtbar, dass der Mittelwert (M) bei der wahrgenommenen Tabuisierung der Gesellschaft bei 3,08 liegt mit einer Standardabweichung (SD) von 0,674. Hingegen weist das Alter einen M=34,61 und eine SD=10,876 auf.

Deskriptive Statistiken

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Std.- Abweichung
Gesellschaftstabu_Menstruation	461	1	4	3,08	,674
Gültige Werte (listenweise)	461				

Deskriptive Statistiken

	N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Std.- Abweichung
Alter	459	17	75	34,61	10,876
Gültige Werte (listenweise)	459				

Abb. 5: Mittelwerte und Standardverteilung // Ergebnisbericht SPSS (Gesellschaftstabu: $M=3,08$, $SD=0,674$; Alter: $M=34,61$, $SD=10,876$)

Um die Hypothese 1 zu testen, wurde eine multiple lineare Regression mit der abhängigen Variable (AV)=Tabu und der unabhängigen Variable (UV)=Alter durchgeführt. Als Kontrollvariable wurde Bildung verwendet. Das Geschlecht wurde als Kontrollvariable nicht verwendet, weil zu wenig „Nicht Frauen“ bei der Befragung teilgenommen haben (siehe Abb.2).

Zunächst wurden die Voraussetzungen der multiplen linearen Regression analysiert, um die Beziehung zwischen einer AV und einer UV besser zu verstehen, gewisse Vorhersagen zu treffen, Störfaktoren festzustellen und den Einfluss einzelner Variablen zu quantifizieren (Jianjian, 2021; Perdana, 2021). Für die multiple lineare Regression wurden sechs verschiedene Schritte durchgeführt.

1. Es wurde die Linearität mit Hilfe eines Pearson Korrelationskoeffizienten untersucht, welcher die lineare Korrelation zwischen den Variablen bemisst. Es wird angenommen, dass zwischen dem Alter und der tabuisierten Wahrnehmung eine Linearität besteht. In der Abbildung 5 werden die Ergebnisse des ersten Schrittes verdeutlicht. Zwischen dem Alter und der tabuisierten Wahrnehmung von Menstruation wurde eine negative lineare Korrelation von $r=-0,176$ $p<0,001$ gemessen. Zwischen dem Bildungsstand und der tabuisierten Wahrnehmung von Menstruation wurde eine signifikante positive lineare Korrelation von $r=0,123$ $p<0,05$ gemessen. Somit kann die Voraussetzung der Linearität angenommen werden (Bühl, 2008; Walther, 2022a).

Korrelationen				
		Gesellschaftst abu_Menstruat ion	Alter	Bildungsstan d
Gesellschaftstabu_Menstruation	Pearson-Korrelation	--		
	N	461		
Alter	Pearson-Korrelation	-,176**	--	
	Sig. (2-seitig)	<,001		
	N	459	459	
Bildungsstand	Pearson-Korrelation	,123**	-,213**	--
	Sig. (2-seitig)	,008	<,001	
	N	461	459	461

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

Abb. 6; Korrelationen // Ergebnisbericht SPSS (Alter: $r=-0,176$, $p<0,001$; Bildung: $r=0,123$, $p<0,05$)

- Die nächste Voraussetzung für eine multiple lineare Regression wurde mit Hilfe der Cook-Distanzen überprüft, die sogenannte Ausreißer identifizieren (Walther, 2022b). Alle Cook-Distanzen liegen in Anbetracht der Daten unter 1, womit auch hier die Voraussetzung erfüllt ist und sich keine Ausreißer nachweisen lassen.
- Nun wird die Unabhängigkeit der Fehlerwerte (Residuen) überprüft. Wenn Fehlerwerte nicht voneinander unabhängig sind, wird von einer Autokorrelation gesprochen. Dies kann man so verstehen, dass der Fehlerwert zu einem bestimmten Zeitpunkt mit dem Fehlerwert des nächsten Wertes voneinander abhängt. Die Autokorrelation beeinflusst die Berechnung der p-Werte (Allen, 1997). Diese Unabhängigkeit der Residuen wird mit dem Durbin-Watson-Koeffizient überprüft, welcher hier 2,038 beträgt und somit eine Unabhängigkeit angenommen werden kann (Baltes-Götz, 2022).
- Im nächsten Schritt wird geprüft, ob eine Multikollinearität vorliegt. Diese Überprüfung ist wichtig, denn bei einer gegebenen Multikollinearität, würden zwei oder mehrere unabhängige Variablen miteinander korrelieren, könnte man den stärkeren Einfluss einer unabhängigen Variable auf die abhängige Variable nicht mehr richtig zuordnen (Baltes-Götz, 2022). Der Pearson-Korrelations-Koeffizient liegt zwischen den unabhängigen Variablen Alter und Bildungsstatus bei -0,21. Der Wert ist deutlich unter 0,7, es liegt also keine Multikollinearität vor. Somit kann auch diese Voraussetzung als erfüllt betrachtet werden. Der Varianzinflationierungsfaktor, ein Maß, das zur Überprüfung der

Multikollinearität angewandt wird (Baltes-Götz, 2022), liegt mit 1,047 weit unter 5, was das zuvor genannte Ergebnis bestätigt.

5. Nun wurde die Homoskedastizität, also die Varianzgleichheit, grafisch überprüft. Die Homoskedastizität stellt fest, ob die Streuung der Residuen (also die Fehlerwerte) immer gleich bleibt, unabhängig davon wie sich die Werte der UV verändern (Baltes-Götz, 2022). Die Darstellung (Abb. 7) betrachtend, zeigt das die Homoskedastizität angenommen werden kann.

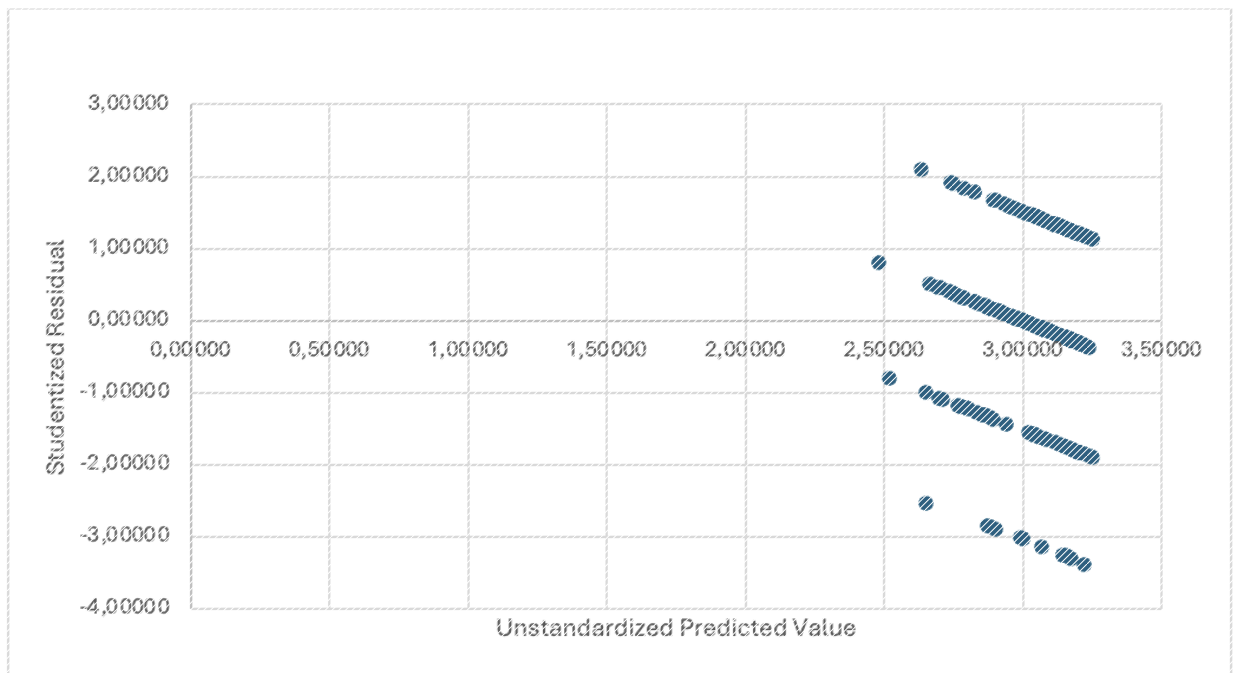


Abb. 7; Darstellung der Homoskedastizität // Ergebnisbericht SPSS (n=461)

6. Der letzte Schritt der multiplen linearen Regression besteht nun darin, die Normalverteilung der Residuen zu testen. Hierfür gibt es verschiedene Tests: u.a. mit den Kolmogorov-Smirnov-Test, den Shapiro-Wilk-Test und das Q-Q-Diagramm. Normal verteilte Residuen sprechen für eine Validität der Hypothesenprüfung (Lumley et al., 2002). Die Berechnung der Normalverteilung der Residuen wurden in der Arbeit mit dem Kolmogorov-Smirnov-Test und dem Shapiro-Wilk-Test vorgenommen. Nach Anwendung beider Tests lässt sich keine ideale Normalverteilung nachweisen. Aufgrund der Stichprobengröße wurde im nächsten Schritt ein QQ-Plot der Daten durchgeführt. Diese zeigen einen linearen Zusammenhang, was auf eine gewisse Normalverteilung der Daten schließen lässt.

Ergebnisse der Regressionsanalyse

In diesem Kapitel werden nun die Ergebnisse der durchgeführten Schritte der multiplen linearen Regression zusammengefasst und präsentiert.

ANOVA ^a						
		Quadratsumme		Mittel der Quadrate	F	Sig.
Modell		e	df			
1	Regression	7,940	2	3,970	9,063	<,001 ^b
	Nicht standardisierte Residuen	199,746	456	,438		
	Gesamt	207,686	458			

a. Abhängige Variable: Gesellschaftstabu_Menstruation

b. Einflussvariablen: (Konstante), Bildungsstand, Alter

Abb. 8; Ergebnisse der Regressionsanalyse 1 // Ergebnisbericht SPSS ($F(2,456)=9,036$; $p<0,001$)

Die durchgeführte einfache lineare Regression deutet darauf hin, dass das Alter und der Bildungsstand einen sinnvollen Beitrag zur Erklärung der Tabuisierung der Menstruation leisten, denn $F(2,456)=9,063$; $p<0,001$. Die Analyse der Varianz (ANOVA) zeigt, dass die getestete Regression insgesamt signifikant ist ($F(2, 456) = 9,063$; $p < 0,001$). Dies deutet darauf hin, dass die getesteten Effekte statistisch signifikant sind.

Modellzusammenfassung

Modell	R	R-Quadrat	Korrigiertes R-Quadrat
1	,196	,038	,034

Abb. 9; Modellzusammenfassung // Ergebnisbericht SPSS (Korrigiertes $R^2=0,034$)

Das Modell zeigt, dass die unabhängigen Variablen Alter und Bildungsstand 3,4% der Varianz der Variable „Gesellschaftstabu_Menstruation“ erklären (Korrigiertes $R^2 = 0,034$). Der Determinationskoeffizient (R^2) wird als Maß dafür genommen, wie gut oder schlecht das Modell die abhängige Variable vorhersagt (Baltes-Götz, 2022). Ein niedriger Wert sagt aus, dass das Modell keine hohe Erklärungskraft hat, was in der Abbildung 8 der Fall ist.

Koeffizienten^a

		Nicht standardisierte		Standardisiert		
		Koeffizienten		e		
		Regressionsk		Koeffizienten		
Modell		oeffizient	Std.-Fehler	Beta	T	Sig.
1	(Konstante)	3,147	,197		15,973	<,001
	Alter	-,010	,003	-,157	-3,337	<,001
	Bildungsstand	,047	,025	,088	1,873	,062

a. Abhängige Variable: Gesellschaftstabu Menstruation

Abb. 10: Koeffizienten // Ergebnisbericht SPSS (Alter: $b=-0,01$, $t(458)=-3,337$, $p<0,001$; Bildung: $b=0,047$; $t(458)=1,873$; $p<0,062$)

Das Alter hat einen signifikanten Einfluss auf die Tabuisierung von Menstruation, denn die Ergebnisse zeigen, dass $b=-0,01$; $t(458)=-3,337$; $p<0,001$. Der Regressionskoeffizient b gibt an, dass mit jedem zusätzlichen Lebensjahr die Tabuisierung von Menstruation um 0,01 Einheiten abnimmt. Der Einfluss des Alters ist zwar signifikant, fällt daher mit einem Wert von -0,01 sehr gering aus. Wenn das Alter also um ein Jahr steigt, sinkt die Tabuisierung um 0,01 Einheiten. Das ist auf der Skala von 1-4 sehr wenig.

Der Einfluss des Bildungsstandes erwies sich als nicht signifikant mit $b=0,047$; $t(458)=1,873$; $p<0,062$. Der Wert p müsste $<0,05$ sein, damit die Variable als signifikant gewertet werden kann.

Im nächsten Schritt wird nun die Hypothese 2 mit einer Mediationsanalyse geprüft. Es wird davon ausgegangen, dass soziale Medien den linearen Zusammenhang zwischen Alter und die Tabuisierung von Menstruation mediierten. Um die Hypothese 2 auswerten zu können wurde mit Hilfe des SPSS Plug-In „Process“ von Hayes eine Mediation (Modell 4) durchgeführt.

Die abhängige und unabhängigen Variablen wurden bereits bei der Hypothese 1 beschrieben. Die Mediatorvariable Soziale Medien wurde aus den fünf Items (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube und TikTok) erstellt, indem die Häufigkeit der Nutzung dieser Plattformen als gemeinsamer Mittelwert berechnet wurde. Hierfür wurden die Items als 0=Ich nutze keine Sozialen Medien, 1=Facebook, 2=Instagram, 3=TikTok, 4=Youtube, 5=Twitter, 6=Mehrere der genannten und 7=Sonstige codiert. Die neu entstandene Variable „Soz_Med_Mean“ weist folgende deskriptive Kennzahlen auf:

Statistiken		
Soz	Med	Mean
N	Gültig	461
	Fehlend	0
Mittelwert		3,1935
Median		3,4000
Modus		3,60
Std.-Abweichung		,99427
Minimum		1,00
Maximum		5,60
Perzentile	25	2,6000
	50	3,4000
	75	4,0000

Abb. 11: Soziale Medien // Ergebnisbericht SPSS ($M=3,19$; $SD=0,994$)

Der Mittelwert (M) liegt bei 3,19 und die Standardabweichung (SD) bei 0,994.

Wie in Kapitel 6.2.5.1 beschrieben, arbeiteten *Hayes & Rockwood (2020)* mit einem Modell, welches zur Überprüfung der Hypothese 2 entsprechend angepasst wurde (Abb.15):

Ergebnisse der Mediationsanalyse

Nachfolgend findet nun die Analyse der Ergebnisse durch das Plug-In Process auf SPSS statt, um die Mediatorhypothese zu überprüfen. Für die Auswertung der Daten wurde bei SPSS das 4. Modell der Mediationsanalyse verwendet, da dies für die Beantwortung der Forschungsfrage und zu Überprüfung der Hypothese 2 am besten geeignet ist.

```

*****
OUTCOME VARIABLE:
  Soz_Med_

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    ,2895    ,0838    ,9061   41,8020    1,0000   457,0000    ,0000

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant   4,1044    ,1484   27,6628    ,0000    3,8128    4,3959
Alter      -,0264    ,0041   -6,4654    ,0000   -,0345   -,0184

Standardized coefficients
      coeff
Alter      -,2895

```

Abb. 12; Outcome Variable Soziale Medien // Ergebnisbericht SPSSS (Process): (($F=1,457$)= $41,80$; $p<0,001$; $R^2=0,083$)

In der Tabelle in Abbildung 12 sieht man den Zusammenhang zwischen Alter und der Nutzung sozialer Medien, also auf Abbildung 14.

Die Variable „Soziale Medien“ kann durch das Alter sinnvoll erklärt werden, denn jene hat $F(1,457)=41,80$; $p<0,001$; $R^2=0,083$. Das Ergebnis zeigt, dass das Modell signifikant ist, aber hat mit einem R^2 -Wert von 0,083, also 8,3% eine relativ geringe Aussagekraft.

Das Alter hat also einen signifikanten Einfluss auf die Mediatorvariable Soziale Medien, denn $b=-0,0264$, $t(457)=-6,4654$; $p<0,001$.

```

*****
OUTCOME VARIABLE:
  Gesellsc

Model Summary
      R      R-sq      MSE      F      df1      df2      p
    ,1756    ,0308    ,4414    7,2550    2,0000   456,0000    ,0008

Model
      coeff      se      t      p      LLCI      ULCI
constant   3,4707    ,1694   20,4938    ,0000    3,1379    3,8035
Alter      -,0109    ,0030   -3,6658    ,0003   -,0168   -,0051
Soz_Med_   -,0023    ,0326   -,0701    ,9441   -,0665    ,0619

Standardized coefficients
      coeff
Alter      -,1766
Soz_Med_   -,0034

```

Abb. 13; Outcome Variable Gesellschaftstabu_Menstruation // Ergebnisbericht SPSS (Process)

In der Tabelle in Abbildung 13 sind nun die Pfade b, sowie c', wie in der Abbildung 15 sichtbar. Die Variable Gesellschaftstabu kann durch die Variablen Alter und soziale Medien sinnvoll erklärt werden, denn $F(2,456)=7,255$; $p<0,001$; $R^2=0,0308$.

Das Alter hat also einen signifikanten Einfluss auf die UV Gesellschaftstabu, was durch $b=-0,0109$, $t(456)=-3,6658$; $p<0,001$ erklärt werden kann.

Soziale Medien wiederum haben keinen signifikanten Einfluss auf die UV Gesellschaftstabu, weil $b=-0,0023$, $t(456)=-0,0701$ und $p>0,001$ ist.

```
***** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Direct effect of X on Y
      Effect      se        t        p      LLCI      ULCI      c'_cs
      -0,0109    ,0030    -3,6658    ,0003    -0,0168    -0,0051    -0,1766

Indirect effect(s) of X on Y:
      Effect      BootSE    BootLLCI    BootULCI
Soz_Med_    ,0001    ,0009    -0,0019    ,0018

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:
      Effect      BootSE    BootLLCI    BootULCI
Soz_Med_    ,0010    ,0152    -0,0303    ,0296

%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%%
```

Abb. 14; Direkte und indirekte Effekte der Mediationsanalyse // Ergebnisbericht SPSS (Process)

Die Mediatoranalyse hat ergeben, dass ein direkter Effekt des Alters auf die Tabuisierung existiert. Soziale Medien üben allerdings keinen Mediationseffekt auf diesen Zusammenhang aus.

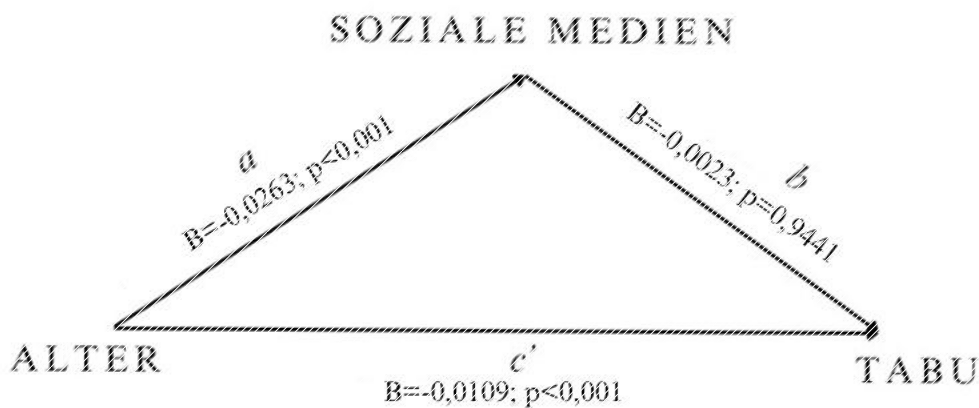


Abb. 15; Repräsentation des Mediationsmodell // Eigenquelle

Bei Abbildung 15 wird nun auf die von Baron & Kenny (1986) festgelegte Darstellung einer Mediatorhypothese (Abbildung 2) eingegangen und die Ergebnisse wurden der Darstellung entsprechend eingefügt.

7.1 Überprüfung der Hypothesen

In diesem Kapitel werden nun alle Ergebnisse der Datenauswertung zusammengetragen, um die Hypothesen zu überprüfen. Zur besseren Übersichtlichkeit werden die Forschungsfragen und Hypothesen nachfolgend erneut dargestellt:

H1: Jüngere Menschen nehmen das Thema "Menstruation" in unserer Gesellschaft weniger tabuisiert wahr als ältere Menschen.

Es gibt auf das Alter bezogen einen signifikanten Einfluss auf die Tabuisierung von Menstruation, da $p < 0,001$ ist. Der Einfluss des Alters fällt aber mit einem Wert von $-0,01$ sehr gering aus, das bedeutet, dass wenn das Alter um ein Jahr steigt, die Tabuisierung um $0,01$ Einheiten sinkt. Die Hypothese besagt aber, dass jüngere Menschen dem Thema Menstruation enttabuisiert gegenüberstehen, was durch die Überprüfung der Daten nicht bestätigt wird. Denn eher ältere Menschen stehen dem Thema Menstruation weniger tabuisiert gegenüber, auch wenn der Wert von $0,01$ Einheiten auf einer Skala von 1-4 sehr gering ausfällt. Dahingehend wurde die Hypothese 1 falsifiziert.

Hypothese 2: Eine häufigere Nutzung von sozialen Medien, die vor allem bei jüngeren Personen gegeben ist, reduziert die Tabuisierung von Menstruation.

Die zweite Hypothese wurde durch eine Mediationsanalyse überprüft. Auch hier zeigen die Ergebnisse, dass es zwar einen direkten Effekt vom Alter auf die Tabuisierung von Menstruation mit $p < 0,001$ gibt, aber keinen signifikanten Einfluss der sozialen Medien auf die Tabuisierung von Menstruation mit $p = 0,9441$ ($> 0,05$). Also kann auch die Hypothese 2 falsifiziert werden und es gibt keinen nachweislichen Effekt durch soziale Medien auf die Tabuisierung der Gesellschaft von Menstruation.

Diese Ergebnisse legen nahe, dass die gesellschaftliche Tabuisierung von Menstruation komplexer zu erfassen ist. Altersunterschiede und die Verbreitung von Informationen in sozialen Medien scheinen hierbei nur eine untergeordnete Rolle zu spielen. Forschungen in der Zukunft sollten sich darauf fokussieren, weitere Einflussfaktoren zu identifizieren, wie beispielsweise kulturelle, soziale oder religiöse Unterschiede, die möglicherweise eine größere Bedeutung für die

Wahrnehmung und Enttabuisierung der Menstruation haben. Die vorliegenden Ergebnisse verdeutlichen, dass die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Menstruation ein vielschichtiger Prozess ist, der sowohl weitere empirische Untersuchungen als auch eine stärkere Berücksichtigung von Kontextfaktoren erfordert. Durch die starke Beteiligung bei der Befragung wird allerdings auch deutlich, dass die Bereitschaft über das Thema Menstruation zu sprechen, es in unserer Gesellschaft eine Relevanz hat und weiter thematisiert werden sollte.

8. Diskussion

In dieser Masterarbeit wurde die Menstruation als zentrales Thema betrachtet, um die Annahme zu untersuchen, dass menstruierende Personen aufgrund dieses biologischen Prozesses gesellschaftlich benachteiligt werden könnten. Diese Benachteiligung resultiert potenziell aus einer Kombination physiologischer, psychologischer und sozialer Faktoren, die während der Menstruation auftreten und sich auf das Wohlbefinden der Betroffenen auswirken. Die WHO definiert, wie bereits erwähnt, Gesundheit als ein Maximum an physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden. Betrachtet man die Herausforderungen, die menstruierende Personen durchleben, scheint diese Definition nicht erfüllt zu sein. Paradoxerweise wird jedoch ein regelmäßiger Menstruationszyklus als ein Zeichen für körperliche Gesundheit angesehen. Diese Diskrepanz verdeutlicht eine ambivalente gesellschaftliche Wahrnehmung.

Die Menstruation ist ein biologischer Vorgang, dem sich die Betroffenen nicht entziehen können, und der weiterhin häufig mit Stigmatisierung und Marginalisierung behaftet ist. Diese Dynamik führt dazu, dass menstruierende Menschen allein durch ihre Biologie in der Gesellschaft potenziell benachteiligt werden. Die Tabuisierung des Themas sowie ein gesellschaftliches „Unsichtbarmachen“ scheinen häufig als einfacher Weg gewählt zu werden, anstatt eine offene Auseinandersetzung zu fördern. Ziel dieser Arbeit war es, die Gründe für die weiterhin bestehende Tabuisierung der Menstruation in der mitteleuropäischen Gesellschaft zu identifizieren. Dabei wurden verschiedene Theorien, nämlich die Agenda-Setting-Theorie, die Schweigespirale und die sozialkognitiven Lerntheorie in die Betrachtung, warum die Menstruation nach wie vor ein Tabu sein könnte, miteinbezogen. Der Kern der Untersuchung war, inwieweit Alter und die damit einhergehenden Muster der Nutzung sozialer Medien das Phänomen beeinflussen. Ziel war es auch, Maßnahmen aufzuzeigen, die zur Normalisierung der Menstruation beitragen und Vorurteile sowie Mythen abbauen könnten. Eine solche Normalisierung würde nicht nur die gesellschaftliche

Akzeptanz fördern, sondern auch menstruierenden Personen ermöglichen, ihre Erfahrungen frei von Scham oder Rechtfertigungsdruck zu thematisieren.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass das Alter einen geringen, jedoch nachweisbaren Einfluss auf die Wahrnehmung der Tabuisierung hat. Anders, als erwartet wird die Menstruation von älteren Menschen als weniger stark tabuisiert wahrgenommen. Obwohl dieser Effekt schwach ausgeprägt ist, eröffnet er neue Perspektiven für zukünftige Studien, die untersuchen könnten, warum mit steigendem Alter die Tabuisierung geringer wahrgenommen wird.

Die ursprünglich formulierte Hypothese, dass die Nutzung sozialer Medien einen signifikanten Einfluss auf die Wahrnehmung und Tabuisierung der Menstruation hat, konnte nicht bestätigt werden. Damit muss die Annahme verworfen werden, dass die Mediennutzung in entscheidendem Maße zur Enttabuisierung oder Stigmatisierung beiträgt.

Zusammenfassend verdeutlicht die Arbeit, dass die gesellschaftliche Gleichstellung von menstruierenden Personen und eine offene Auseinandersetzung mit der Menstruation noch lange nicht erreicht sind. Berichte und Studien belegen weiterhin eine weitreichende Stigmatisierung dieses natürlichen biologischen Prozesses. Um langfristig Vorurteile abzubauen und Geschlechtergerechtigkeit zu fördern, ist es essenziell, die Menstruation als Teil der menschlichen Gesundheit zu normalisieren und aus der gesellschaftlichen Tabuzone zu holen.

9. Conclusio

Im letzten Kapitel geht es nun um eine Zusammenführung der Ergebnisse und einen Blick in die Zukunft, sowie die Limitationen der Arbeit, die bei der Beantwortung der Forschungsfragen nicht berücksichtigt werden konnten.

9.1 Zusammenfassung und Beantwortung der Forschungsfragen

Auf Grundlage der Ergebnisse der Datenauswertung lassen sich die Forschungsfragen wie folgt beantworten: Die erste Forschungsfrage, „Inwieweit spielt das Alter eine Rolle dabei, wie tabuisiert oder enttabuisiert das Thema Menstruation wahrgenommen wird?“, wurde durch die Analyse dahingehend beantwortet, dass das Alter einen signifikanten Einfluss auf die Wahrnehmung der Tabuisierung von Menstruation hat. Die Ergebnisse zeigen, dass ältere Menschen das Thema Menstruation tendenziell als weniger tabuisiert wahrnehmen. Es besteht also eine Korrelation zwischen dem Alter und der Wahrnehmung der Tabuisierung. Allerdings ist der Einfluss des Alters

äußerst gering, was darauf hinweist, dass es sich hierbei zwar um einen signifikanten, jedoch nur schwach ausgeprägten Zusammenhang handelt.

Die zweite Forschungsfrage, „Inwieweit beeinflussen die sozialen Medien TikTok, Instagram, YouTube, Twitter und Facebook die Einstellung zu Menstruation positiv oder negativ?“, konnte hingegen dahingehend beantwortet werden, dass soziale Medien keinen nachweisbaren Einfluss auf die Einstellung zur Menstruation in der Gesellschaft ausüben. Die Mediationsanalyse ergab, dass weder ein positiver noch ein negativer Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der Wahrnehmung der Tabuisierung von Menstruation besteht. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass soziale Medien in Bezug auf die Enttabuisierung der Menstruation keine entscheidende Rolle spielen.

Zusammenfassend legen die Ergebnisse nahe, dass das Alter zwar eine statistisch signifikante, aber nur marginale Rolle bei der Wahrnehmung der Tabuisierung von Menstruation spielt und soziale Medien als möglicher Einflussfaktor auf die Einstellung zur Menstruation nicht relevant sind. Diese Befunde werfen neue Fragen auf und verdeutlichen die Notwendigkeit, weitere Einflussfaktoren auf die gesellschaftliche Wahrnehmung und Tabuisierung von Menstruation zu untersuchen.

9.2 Implikation für die Praxis

Die vorliegenden Ergebnisse machen deutlich, dass die Einstellungen zur Menstruation innerhalb der Gesellschaft nicht durch eine einzelne Maßnahme oder einen Einflussfaktor verändert werden können. Vielmehr erfordert eine Enttabuisierung eine langfristige und interdisziplinäre Strategie, die sowohl Bildung, Medien, Politik als auch den individuellen Umgang mit dem Thema adressiert. Die Integration des Themas in verschiedene gesellschaftliche Bereiche kann dazu beitragen, Menstruation als normalen und natürlichen Bestandteil des Lebens zu etablieren. Man merkt, dass immer wieder kleinere Maßnahmen gesetzt werden, wie die Veränderung der Farbe der Menstruationsflüssigkeit bei Werbungen für Menstruationsartikeln, aber dennoch zeigt sich der Weg zu einer Enttabuisierung von Menstruation noch sehr weit.

Dieses Kapitel verdeutlicht, dass die Enttabuisierung der Menstruation nicht nur eine gesellschaftliche Herausforderung ist, sondern auch eine Chance bietet, das Bewusstsein für geschlechtersensible Themen zu schärfen und zu einer inklusiveren und offeneren Gesellschaft

beizutragen. Die Ergebnisse der Arbeit können somit als Ausgangspunkt für weiterführende Diskussionen und Maßnahmen in der Praxis dienen.

9.3 Limitationen der vorliegenden Arbeit und Ausblick für zukünftige Forschungen

Bei der Erstellung des Fragebogens auf SurveyMonkey wurden zu wenig soziodemografische Daten erfasst, weswegen es nicht möglich war bei der Datenauswertung mehrere Kontrollvariablen miteinzubeziehen, um dadurch die Ergebnisse noch aussagekräftiger interpretieren zu können. Der Fragebogen weist außerdem eine deutlich einseitige Betrachtung auf, da er primär von Frauen beantwortet wurde.

Es wäre ein interessanter Blickwinkel, wie nicht-menstruierende Personen, also primär Männer, die Tabuisierung von Menstruation wahrnehmen und ob es hier Unterschiede gibt. Außerdem wäre es möglich, dass trans Personen, also Menschen, die sich mit ihrem biologischen Geschlecht nicht identifizieren können (Dorn & Keck, 2022), die Tabuisierung des Themas wesentlich stärker wahrnehmen und keinen offeneren Umgang mit dem Thema feststellen können. Dies könnte daran liegen, dass Menschen mit Transidentitäten generell sehr stigmatisiert (Senf, 2008) werden und sich dadurch eine Auseinandersetzung mit möglichen Tabus noch schwieriger darstellen könnte.

In der Einführung wurde kurz darauf eingegangen, dass es eine starke Tabuisierung von Menstruationen innerhalb der unterschiedlichsten Religionen und Zeitepochen gibt (Püschel, 1988). Dementsprechend ist eine Betrachtung der religiösen Zugehörigkeit der Teilnehmer:innen der Befragung interessant, um eine Korrelation zwischen Religion und der wahrgenommenen Tabuisierung von Menstruation analysieren zu können. Die Religionszugehörigkeit hat sich in Deutschland beispielsweise stark verändert und Zahlen am Ende des Jahres 2023 zeigen, dass es mit 46% fast genauso viele konfessionsfreie Menschen gibt, wie Menschen mit einer Religion (Statistische Ämter des Bundes und der Länder, 2024). Diese nachlassende Identifikation mit Religionen könnte zu einer anderen Einschätzung führen, was in einer Gesellschaft als Tabu zu werten ist und was nicht.

In dieser Arbeit wurde der Fokus auf die Untersuchung der Tabuisierung des spezifischen Themas Menstruation gelegt. Da der Begriff „Tabu“ schwer allgemeingültig zu definieren ist, wurde zunächst eine Operationalisierung vorgenommen, auf deren Basis der Fragebogen entwickelt wurde. Am Anfang des Fragebogens stand die Frage, wie die Teilnehmenden den Begriff „Tabu“ definieren. Hier gaben 79,91% (also 368 von 461) der Befragten an, dass sie ein Tabu als „eine gesellschaftlich verbotene Handlung oder Thema“ verstehen. Diese hohe Zustimmung zeigt, dass

die Teilnehmenden eine weitgehend einheitliche Auffassung von Tabus teilen, was die Grundlage für die weitere Untersuchung des Themas stärkte.

Der Fragebogen behandelte auch die Wahrnehmung der gesellschaftlichen Tabuisierung von Menstruation sowie individuelle Erfahrungen mit der eigenen Periode. Dabei ergaben sich interessante Diskrepanzen: So berichteten 84,25% (also 388 von 461) der Befragten, dass sie Scham empfunden hätten, wenn es um die Erfahrung mit ihrer eigenen Menstruation ging. Gleichzeitig stufte die Mehrheit der Befragten, nämlich 63.01% (also 290 von 461) das gesellschaftliche Tabu der Menstruation jedoch als nur „Ja, ein wenig“ ein.

Diese Ergebnisse legen nahe, dass individuelle Erfahrungen mit Tabus, insbesondere Schamerfahrungen, intensiver wahrgenommen werden als die allgemeine gesellschaftliche Tabuisierung. Eine mögliche Erklärung könnte darin liegen, dass persönliche Erlebnisse emotional stärker aufgeladen sind und daher subjektiv als bedeutsamer empfunden werden. Im Gegensatz dazu wird die gesellschaftliche Perspektive oft abstrakter wahrgenommen, was zu einer weniger intensiven Bewertung führt. Dieses Spannungsverhältnis zwischen individueller und gesellschaftlicher Wahrnehmung bietet einen interessanten Ansatzpunkt für weiterführende Untersuchungen.

Diese Differenz sollte in zukünftigen Forschungen vertieft untersucht werden, um die Mechanismen hinter der Diskrepanz zwischen persönlicher und kollektiver Wahrnehmung besser zu verstehen.

10. Nachwort

Die vorliegende Untersuchung hat ein gesellschaftlich oft marginalisiertes Thema ins Zentrum gerückt, um die komplexen Mechanismen hinter der Tabuisierung der Menstruation zu beleuchten. Dabei wurden Alter und die Nutzung sozialer Medien als potenzielle Einflussfaktoren auf die Wahrnehmung von Tabus analysiert. Die Ergebnisse zeigen, dass weder Alter noch soziale Medien eine dominante Rolle in der Enttabuisierung der Menstruation spielen. Insbesondere der Einfluss des Alters erwies sich zwar als statistisch signifikant, jedoch nur marginal ausgeprägt. Soziale Medien, die häufig als wichtige Plattformen zur Förderung gesellschaftlicher Diskurse betrachtet werden, zeigten keinen messbaren Einfluss auf die Einstellungen zur Menstruation.

Diese Erkenntnisse verdeutlichen, dass die gesellschaftliche Einstellung zur Menstruation durch eine Vielzahl von Faktoren geprägt wird, die über die in dieser Arbeit untersuchten Variablen hinausgehen. Die Ergebnisse legen nahe, dass tief verankerte kulturelle, soziale und historische

Kontexte einen maßgeblichen Einfluss haben, die in künftigen Untersuchungen stärker berücksichtigt werden sollten. Gleichzeitig unterstreichen sie die Bedeutung einer interdisziplinären Herangehensweise, um die vielschichtige Dynamik der Tabuisierung von Menstruation zu verstehen.

Besonders hervorzuheben ist die Diskrepanz zwischen der Wahrnehmung individueller Schamerfahrungen und der Einschätzung gesellschaftlicher Tabus. Diese Divergenz deutet darauf hin, dass persönliche Erlebnisse emotional stärker gewichtet werden als abstrakte gesellschaftliche Normen. Dies bietet einen Ansatzpunkt für weiterführende Untersuchungen, die sich mit den Ursachen und Auswirkungen dieser Wahrnehmungsspaltung befassen könnten.

Trotz der Limitationen dieser Arbeit, wie der Zusammensetzung der Stichprobe und der begrenzten soziodemografischen Erhebung, bieten die Ergebnisse wichtige Einblicke. Sie zeigen, dass eine nachhaltige Enttabuisierung nicht durch einzelne Maßnahmen erreicht werden kann. Vielmehr bedarf es einer langfristigen Strategie, die Bildung, Erziehung, Politik und Medien in die Verantwortung nimmt, um das Bewusstsein für die Normalität der Menstruation zu stärken und gesellschaftliche Stigmata zu reduzieren.

Zukünftige Forschung sollte insbesondere den Einfluss kultureller und religiöser Hintergründe auf die Wahrnehmung der Menstruation untersuchen sowie die Perspektiven nicht-menstruierender und transidenter Personen stärker einbeziehen. Eine detaillierte Analyse, wie diese Gruppen das Thema Menstruation erleben und bewerten, könnte wertvolle Erkenntnisse liefern, um Tabuisierung in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten zu adressieren.

Zusammenfassend kann diese Arbeit als Impuls betrachtet werden, der die gesellschaftliche Diskussion zur Normalisierung der Menstruation vorantreibt. Sie leistet einen Beitrag zur Sensibilisierung für geschlechterspezifische Themen und schafft eine Grundlage für weiterführende Forschung und praxisorientierte Maßnahmen. Die langfristige Vision bleibt eine Gesellschaft, in der biologische Prozesse wie die Menstruation nicht als Tabu, sondern als natürlicher Bestandteil des Lebens verstanden werden.

Abstract

Abstract – deutsch

Diese Studie untersucht die gesellschaftliche Wahrnehmung der Menstruation als Tabu, wobei der Fokus darauf liegt, wer dieses Tabu als solches betrachtet und welche möglichen Gründe dafür existieren. Im Mittelpunkt steht die Frage, ob und inwieweit sich die Wahrnehmung der Tabuisierung der Menstruation zwischen verschiedenen Altersgruppen unterscheidet und ob diese Unterschiede durch die Nutzung sozialer Medien erklärt werden könnten.

Innerhalb des Erkenntnisinteresses wurden drei Expertinnen zum Thema befragt, um ein Stimmungsbild zum Thema Menstruation zu bekommen. Für die Beantwortungen der grundlegenden Fragen wurde ein Online-Fragebogen erstellt, der von 461 Personen ausgefüllt wurde. Mit Hilfe von SPSS und der Anwendung des Mediationsmodells von Hayes & Rockwood (2020) wurden die Daten zur Beantwortung der Forschungsfragen analysiert.

Die Ergebnisse zeigen, dass entgegen der ursprünglichen Annahme, ältere Menschen die Menstruation weniger stark als Tabu wahrnehmen als jüngere. Zudem konnte kein Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der Wahrnehmung der Menstruation festgestellt werden, was ebenfalls der Hypothese widerspricht.

Diese Befunde legen nahe, dass eine isolierte Betrachtung der Tabuisierung von Menstruation nicht ausreicht. Vielmehr bedarf es eines umfassenderen Ansatzes, um die Dynamik des Tabus zu verstehen und wirksame Maßnahmen für eine Normalisierung des Themas zu entwickeln. Eine Normalisierung der Menstruation könnte Frauen stärken und einen Beitrag zur Förderung der Geschlechtergleichstellung leisten.

Abstract – englisch

This study examines the societal perception of menstruation as a taboo, focusing on who considers it a taboo and the possible reasons for this perception. The central question is whether, and to what extent, the perception of menstruation as a taboo differs across age groups and whether these differences can be explained by the use of social media.

To explore these questions, three experts were interviewed to gain an overview of opinions on menstruation. Additionally, an online questionnaire was developed, which was completed by 461 participants. The collected data were analyzed using SPSS and the mediation model proposed by Hayes & Rockwood (2020).

The results reveal that, contrary to the initial hypothesis, older individuals perceive menstruation as less of a taboo compared to younger individuals. Furthermore, no relationship was found between social media usage and the perception of menstruation, which also contradicts the original hypothesis.

These findings suggest that an isolated examination of menstruation as a taboo is insufficient. Instead, a more comprehensive approach is needed to understand the dynamics of this taboo and to develop effective measures for normalizing the topic. Normalizing menstruation could empower women and contribute to advancing gender equality.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Alder, J., & Urech, C. (2014). *Psychotherapie in der Frauenheilkunde*. Hogrefe Verlag.

Allen, M. P. (1997). *Understanding Regression Analysis*. Springer US.
<https://doi.org/10.1007/b102242>

Arbeiterkammer Wien. (2019). *Diskriminierungserfahrungen in Österreich*. Arbeiterkammer Wien.

https://wien.arbeiterkammer.at/service/studien/Gleichbehandlung/Diskriminierungserfahrungen_in_Oesterreich.html

Arendt, F., & Matthes, J. (2017). Media Effects: Methods of Hypothesis Testing. In *The International Encyclopedia of Media Effects* (S. 1–12). John Wiley & Sons, Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0024>

Babbar, K. (2021). Taboos and Myths as a mediator of the Relationship between Menstrual Practices and Menstrual Health. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement_3), ckab165.552. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab165.552>

Baltes-Götz, B. (2022). *Lineare Regressionsanalyse mit SPSS*. <https://www.uni-trier.de/fileadmin/urt/doku/linreg/linreg.pdf>

Bandura, A. (1979). *Sozial-kognitive Lerntheorie* (1. Aufl.). Klett-Cotta.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

- Barrett, R. (2016). Das Modell. In R. Barrett (Hrsg.), *Werteorientierte Unternehmensführung: Cultural Transformation Tools für Performance und Profit* (S. 83–97). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-662-48998-7_6
- Bauer, C. A., & Job, V. (2024). Double disadvantage: Female first-generation-students think of themselves as least talented, contributing to disproportionate disadvantage. *Learning and Instruction*, 90, 101865. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2023.101865>
- Boosey, R., & Wilson, E. (2014, September 17). *A vicious cycle of silence: What are the implications of the menstruation taboo for the fulfilment of women and girls' human rights and, to what extent is the menstruation taboo addressed by international human rights law and human rights bodies?* (Monograph No. 29). School of Health and Related Research (SchHARR), University of Sheffield. <https://eprints.whiterose.ac.uk/80597/>
- Braunecker, C. (2016). *How to do Empirie, how to do SPSS: Eine Gebrauchsanleitung*. Facultas Verlag. https://usearch.uaccess.univie.ac.at/primo-explore/fulldisplay/UWI_alma21273906610003332/UWI
- Bühl, A. (2008). *SPSS 16: Einführung in die moderne* (11. Aufl.). Pearson. https://usearch.uaccess.univie.ac.at/primo-explore/fulldisplay/UWI_alma21258782510003332/UWI
- Bundeskriminalamt Deutschland. (2024). *BKA - Meldungen—Bundeslagebild „Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten 2023“*. https://www.bka.de/SharedDocs/Kurzmeldungen/DE/Kurzmeldungen/241119_BLBStraftatengegenFrauen2023.html?utm_source=chatgpt.com
- Dalrymple, S., & Lane, T. (2024). Breaking the menstruation taboo to make fieldwork more inclusive. *Nature*. <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00044-5>

- Decker, A. (2019). *Der Social-Media-Zyklus: Schritt für Schritt zum systematischen Social-Media-Management im Unternehmen*. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-22873-6>
- Dixon, H., Warne, C., Scully, M., Dobbinson, S., & Wakefield, M. (2014). Agenda-Setting Effects of Sun-Related News Coverage on Public Attitudes and Beliefs About Tanning and Skin Cancer. *Health Communication*, 29(2), 173–181. <https://doi.org/10.1080/10410236.2012.732027>
- Döring, N., & Bortz, J. (2023). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2>
- Dorn, C., & Keck, C. (2022). Geschlechtsinkongruenz heute—Transsexualität früher. *gynäkologie + geburtshilfe*, 27(1), 40–47. <https://doi.org/10.1007/s15013-021-4291-y>
- Endometriose-Vereinigung Deutschland. (2023, Juni 27). *Jung und Endo—Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.* <https://www.endometriose-vereinigung.de/jung-und-endo/>
- European Institute for Gender Equality. (2024, November 19). *Empowerment von Frauen | European Institute for Gender Equality*. https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1246?language__content__entity=de
- Fischer, J. (2021, Oktober 5). *Blaues „Blut“ ade: Werbung für Periodenprodukte wird realistisch!* ELLE. <https://www.elle.de/lifestyle-feminismus-menstruation-always-periode-blaues-blut>
- Frei, F. (2020). *Periode ist politisch—Ein Manifest gegen das Menstruationstabu*. Wilhelm Heyne Verlag.
- Freud, S. (2012). *Totem und Tabu—Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und Neurotiker*. Psychosozial-Verlag.
- Fromm, B., Baumann, E., & Lampert, C. (2011). *Gesundheitskommunikation und Medien* (1. Aufl.). W. Kohlhammer GmbH.

- García-Egea, A., Holst, A. S., Jacques-Aviñó, C., Martínez-Bueno, C., Berenguera, A., Vicente-Hernández, M. M., Valls-Llobet, C., Pinzón-Sanabria, D., Pujolar-Díaz, G., & Medina-Perucha, L. (2024). Perspectives on menstrual policymaking and community-based actions in Catalonia (Spain): A qualitative study. *Reproductive Health*, 21(1), Article 1. <https://doi.org/10.1186/s12978-023-01730-9>
- Hatzinger, R., & Nagel, H. (2013). *Statistik mit SPSS - Fallbeispiele und Methoden*. Pearson, Higher Education.
- Hausbichler, B. (2020, Dezember 10). „Tamponsteuer“ wird halbiert. DER STANDARD. <https://www.derstandard.at/story/2000122376139/senkung-der-tamponsteuer-wird-beschlossen>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/univie/detail.action?docID=6809031>
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2020). Conditional Process Analysis: Concepts, Computation, and Advances in the Modeling of the Contingencies of Mechanisms. *American Behavioral Scientist*, 64(1), 19–54. <https://doi.org/10.1177/0002764219859633>
- Heimisch, F. M., Niederer, R., & Zöfel, P. (2018). *Statistik im Klartext: Für Psychologen, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler* (2. Aufl.). Pearson. https://usearch.uaccess.univie.ac.at/primo-explore/fulldisplay/UWI_alma21403267300003332/UWI
- Heinrich, M. (2024). *Menstruationsgesundheitsbericht 2024*.
- Henry, C. (2016). *Ja, ich habe meine Tage! So what?* Verlagsgruppe Beltz.
- Hering, S., & Maierhofer, G. (2002). *Die unpässliche Frau—Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene*. Mabuse-Verlag.

- Hurrelmann, K., & Albrecht, E. (2014). *Die heimlichen Revolutionäre: Wie die Generation Y unsere Welt verändert*. Beltz.
- Jianjian, W. (2021). Difference Analysis and Multiple Regression of College Students' Network Behavior from the Perspective of Big Data. *Journal of Physics: Conference Series*, 1861(1), 12032-.
- Kickbusch, I. (1999). Der Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation. In H. Häfner (Hrsg.), *Gesundheit—Unser höchstes Gut?* (S. 275–286). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-60166-8_14
- Kleen, H. (2017). *Das Tage-Buch. Die Menstruation—Alles über ein unterschätztes Phänomen*. Heyne.
- Kreutzer, R. T. (2018). *Praxisorientiertes Online-Marketing*. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-17912-0>
- Kromrey, H., & Strübing, J. (2009). *Empirische Sozialforschung: Modelle und Methoden der standardisierten Datenerhebung und Datenauswertung* (12. Aufl.). Lucius & Lucius. https://usearch.uaccess.univie.ac.at/primo-explore/fulldisplay/UWI_alma21238779540003332/UWI
- Kubik, G. (2007). *Tabu: Erkundungen transkultureller Psychoanalyse in Afrika, Europa und anderen Kulturgebieten*. Lit-Verlag.
- Kühnel, S., & Krebs, D. (2014). *Statistik für die Sozialwissenschaften: Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. Rowohlt Taschenbuch Verlag. https://usearch.uaccess.univie.ac.at/primo-explore/fulldisplay/UWI_alma21249404850003332/UWI
- Kumar, A., & Srivastava, K. (2011). Cultural and Social Practices Regarding Menstruation among Adolescent Girls. *Social Work in Public Health*, 26(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/19371918.2010.525144>

- Laudien, Y., & Kesper, K. (2024, Mai 23). *Vier Mythen und vier Fakten über die Menstruation* | UNICEF. <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/-/menstruation-maedchen-und-frauen-vier-mythen-und-fakten/273812>
- Lumley, T., Diehr, P., Emerson, S., & Chen, L. (2002). The Importance of the Normality Assumption in Large Public Health Data Sets. *Annual Review of Public Health*, 23(Volume 23, 2002), 151–169. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.23.100901.140546>
- Mauerer, G. (2010). *Frauengesundheit in Theorie und Praxis—Feministische Perspektiven in den Gesundheitswissenschaften*. transcript Verlag.
- McCombs, M. E., & Shaw, D. L. (1972). The Agenda-Setting Function of Mass Media. *The Public Opinion Quarterly*, 36(2), 176–187.
- McCombs, M. E., Shaw, D. L., & Weaver, D. H. (2017). New Directions in Agenda-Setting Theory and Research. In *Advances in Foundational Mass Communication Theories*. Routledge.
- Mueller, R. E. (2022). Gender pay gap in the public sector: Evidence from the Canadian Labour Force Survey. *LABOUR*, 36(1), 29–70. <https://doi.org/10.1111/labr.12214>
- Noelle-Neumann, E. (1974). The Spiral of Silence a Theory of Public Opinion. *Journal of Communication*, 24(2), 43–51. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1974.tb00367.x>
- Noelle-Neumann, E. (1996). *Öffentliche Meinung—Die Entdeckung der Schweigespirale*. Verlag Ullstein GmbH.
- Noelle-Neumann, E. (2001). *Die Schweigespirale. Öffentliche Meinung—Unsere soziale Haut* (6. Aufl.). F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung.
- OECD. (2022). *Gender equality*. <https://www.oecd.org/en/topics/gender-equality.html>
- Oetli, B. (2019). *Existentielle Grenzerfahrungen: Tabubruch als Strategie in der zeitgenössischen Kunst*. transcript Verlag. <https://doi.org/10.1515/9783839448106>

- Olson, M. M., Alhelou, N., Kavattur, P. S., Rountree, L., & Winkler, I. T. (2022). The persistent power of stigma: A critical review of policy initiatives to break the menstrual silence and advance menstrual literacy. *PLOS Global Public Health*, 2(7), e00000070. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.00000070>
- pama. (2017, Oktober 20). *Stigma: Warum Regelblut in dieser Werbung rot ist*. <https://kurier.at/wellness/bindern-hersteller-zeigt-erstmal-echtblut/293.215.784>
- Parment, A. (2013). *Die Generation Y: Mitarbeiter der Zukunft motivieren, integrieren, führen*. Gabler Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-8349-4622-5>
- Perdana, A. C. (2021). An analysis of population using Multiple Linear Regression Analysis. *IOP conference series. Materials Science and Engineering*, 1088(1), 12091-.
- Plan International. (2022, Mai 27). *Neue Studie zeigt tief verwurzelte Tabus rund um die Periode*. <https://www.plan.ch/de/news/detail/neue-studie-zeigt-tief-verwurzelte-tabus-rund-um-die-periode/>
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Prieschl, K. (2020). *Blood flow: Menstruation im Alltag, sexuellen Empfinden und in der Berufsausübung von (ehemals) Menstruierenden zweier Generationen*. <https://doi.org/10.25365/thesis.61041>
- Püschel, E. (1988). *Die Menstruation und ihre Tabus—Ethnologie und kulturelle Bedeutung. Eine ethnomedizin-geschichtliche Übersicht*. F.K. Schattauer Verlagsgesellschaft.
- Quint, C. (2022). *Period Positivity*. Dorling Kindersley Verlag GmbH.
- Regitz-Zagrosek, V., & Schmid-Altringer, S. (2020). *Gendermedizin: Warum Frauen eine andere Medizin brauchen : mit Praxistipps zu Vorsorge und Diagnostik*. Scorpio.

- Richter, L., Paier, D., & Reiger Horst. (2021). *Quantitative Sozialforschung—Eine Einführung*. Facultas Verlag.
- Rieber, D. (2017). *Mobile Marketing*. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14777-8>
- Roberts, T.-A., Goldenberg, J. L., Power, C., & Pyszczynski, T. (2002). “Feminine Protection”: The Effects of Menstruation on Attitudes Towards Women. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 131–139. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00051>
- Roessing, T. (2009). *Öffentliche Meinung—Die Erforschung der Schweigespirale*. Nomos Verlagsgesellschaft.
- Rossmann, C. (2019). Gesundheitskommunikation: Eine Einführung aus kommunikationswissenschaftlicher Perspektive. In C. Rossmann & M. R. Hastall (Hrsg.), *Handbuch der Gesundheitskommunikation: Kommunikationswissenschaftliche Perspektiven* (S. 3–14). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-10727-7_1
- Rothenfluh, F., & Schulz, P. J. (2019). Arzt-Patient-Kommunikation. In C. Rossmann & M. R. Hastall (Hrsg.), *Handbuch der Gesundheitskommunikation: Kommunikationswissenschaftliche Perspektiven* (S. 57–67). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-10727-7_5
- Schipper, M. (2020). *Mythos Geschlecht—Eine Weltgeschichte weiblicher Macht und Ohnmacht*. Klett-Cotta.
- Schröter, M. (1984). *Das diskrete Tabu—Vom Umgang mit der Menstruation*. Otto Mayer Verlag.
- Schuchmann, I., & Steinl, L. (2021). Femizide: Zur strafrechtlichen Bewertung von trennungsbedingten Tötungsdelikten an Intimpartnerinnen. *Kritische Justiz*, 54(3), 312–327.

- Schulz, A., & Rössler, P. (2013). *Schweigespирale Online—Die Theorie der öffentlichen Meinung und das Internet*. Nomos Verlagsgesellschaft.
- Senf, W. (2008). Transsexualität. *Psychotherapeut*, 53(5), 316–327.
<https://doi.org/10.1007/s00278-008-0622-x>
- Sommer, M., Caruso, B. A., Sahin, M., Calderon, T., Cavill, S., Mahon, T., & Phillips-Howard, P. A. (2016). A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene Management Needs in Schools. *PLOS Medicine*, 13(2), e1001962.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001962>
- Stajić, O. (2019, Juni 20). *Menstruation in der Werbung – „eine Geschichte voller Missverständnisse“*. DER STANDARD.
<https://www.derstandard.at/story/2000105094652/menstruation-in-der-werbung-eine-geschichte-voller-missverstaendnisse>
- Starostzik, C. (2019). Wie die Menstruation Frauen in ihrer Produktivität bremst. *gynäkologie + geburtshilfe*, 24(5), 8–8. <https://doi.org/10.1007/s15013-019-1790-1>
- Statista Austria. (2009). *Tabuthemen*. Statista.
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/4464/umfrage/themen-ueber-die-kaum-gesprochen-wird/>
- Statista Austria. (2024). *Themenseite: Generationen in Österreich*. Statista.
<https://de.statista.com/themen/11459/generationen-in-oesterreich/>
- Statistik Austria. (2023). *Bevölkerung nach Alter/Geschlecht*. STATISTIK AUSTRIA.
<https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/bevoelkerungsstand/bevoelkerung-nach-alter/geschlecht>
- Statistische Ämter des Bundes und der Länder. (2024, August 28). *Religionszugehörigkeiten 2023*.
<https://fowid.de/meldung/religionszugehoerigkeiten-2023>

- Stömer, L., & Wunsch, E. (2017). *Ebbe & Blut—Alles über die Gezeiten des weiblichen Zyklus*. Gräfe und Unzer Edition.
- Tauss, U. (2006). *Tabu und Menstruation—Diskursanalyse des spirituellen Ökofeminismus*. Turia + Kant.
- The Female Company. (2019). *Unsere Vision*. The Female Company.
<https://buy.thefemalecompany.com/pages/vision>
- Unicef. (2024, Mai 27). *Zehn wissenswerte Fakten zu Menstruationsgesundheit*.
<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/bericht-who-unicef-menstruationsgesundheit-in-schulen/355012>
- Valentine, D. B., & Powers, T. L. (2013). Generation Y values and lifestyle segments. *Journal of Consumer Marketing*, 30(7), 597–606. <https://doi.org/10.1108/JCM-07-2013-0650>
- Vancauwenbergh, M., & Franco, K. (2024). Women, blood, and dangerous things: Socio-cultural variation in the conceptualization of menstruation. *Language and Cognition*, 16(2), 505–535. <https://doi.org/10.1017/langcog.2023.45>
- Walther, B. (2022a, April 4). Multiple lineare Regression in SPSS rechnen und interpretieren. *Björn Walther*. <https://bjoernwalther.com/multiple-lineare-regression-in-spss-rechnen-und-interpretieren/>
- Walther, B. (2022b, Oktober 6). Cook Distanz in SPSS ermitteln und interpretieren—Ausreißer erkennen. *Björn Walther*. <https://bjoernwalther.com/cook-distanz-in-spss-ermitteln-und-interpretieren-ausreisser-erkennen/>
- White, L. R. (2013). The Function of Ethnicity, Income Level, and Menstrual Taboos in Postmenarcheal Adolescents' Understanding of Menarche and Menstruation. *Sex Roles*, 68(1–2), 65–76. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0166-y>

WHO. (2023a). *Menstrual health, not just hygiene: The path toward a strong cross-sectoral response*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2023-menstrual-health-not-just-hygiene-the-path-toward-a-strong-cross-sectoral-response>

WHO. (2023b, Mai 30). *Aufklärung über Menstruationsgesundheit und angemessene sanitäre Einrichtungen an Schulen zu gewährleisten, ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit und für chancengerechte Lernmöglichkeiten*. <https://www.who.int/europe/de/news/item/30-05-2023-schools-ensuring-education-on-menstrual-health-along-with-adequate-hygiene-facilities-is-key-for-health-and-equal-learning-opportunities>

WHO. (2024). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>

World Economic Forum. (2023). *Global Gender Gap Report 2023*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2023/>

Zhang, M., & Zhang, C. (2023). Reflections on the availability of menstrual products, menstruation taboos, and gender binaries in China. *International Feminist Journal of Politics*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14616742.2022.2155209>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Noelle-Neumann, (1974). *Die Schweigespirale. Öffentliche Meinung - unsere soziale Haut*. Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 20861/I+II

Abbildung 2: Baron & Kenny (1986); *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, strategic, and statistical considerations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

Abbildung 3: Geschlechtsverteilung // Eigenquelle

Abbildung 4: Gesellschaftstabu_Menstruation // Eigenquelle

Abbildung 5: Mittelwerte und Standardverteilung // Ergebnisbericht SPSS

Abbildung 6: Korrelationen // Ergebnisbericht SPSS

Abbildung 7: Darstellung der Homoskedastizität // Ergebnisbericht SPSS

Abbildung 8: Ergebnisse der Regressionsanalyse 1 // Ergebnisbericht SPSS

Abbildung 9: Modellzusammenfassung // Ergebnisbericht SPSS

Abbildung 10: Koeffizienten // Ergebnisbericht SPSS

Abbildung 11: Soziale Medien // Ergebnisbericht SPSS

Abbildung 12: Outcome Variable Soziale Medien // Ergebnisbericht SPSS (Process)

Abbildung 13: Outcome Variable Gesellschaftstabu_Menstruation // Ergebnisbericht SPSS (Process)

Abbildung 14: Direkte und indirekte Effekte der Mediationsanalyse // Ergebnisbericht SPSS (Process)

Abbildung 15: Repräsentation des Mediationsmodell // Eigenquelle

Anhang

Leitfadeninterview für die Expertinnen:

Datenschutz: Die Daten werden im Rahmen eines mündlichen Gesprächs (digital) erhoben, das mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet wird. Zum Zwecke der Datenanalyse werden die mündlich erhobenen Daten verschriftlicht (Transkription). Die Teilnahme an dem Gespräch erfolgt freiwillig. Das Gespräch kann zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden.

Demografische Daten:

Alter:

Geschlecht:

Herkunft:

Religion:

Können Sie sich an Ihre erste Menstruation, also Ihre Menarche erinnern?

Wenn ja, welche Erinnerungen haben Sie?

Welche ersten Schlagworte fallen Ihnen ein, wenn Sie an die Menstruation denken?

Haben Sie sich für die Menstruation geschämt? Wenn ja, warum?

Wie wurde innerhalb Ihrer Familie mit dem Thema Menstruation umgegangen?

Wie wurde in Ihrer Schulzeit mit dem Thema Menstruation umgegangen?

Wie fand Ihre Aufklärung darüber statt, was im Körper bei der Menstruation passiert?

Welche Rolle spielt die Menstruation in Ihrem Leben (privat/beruflich/gesellschaftlich)?

Denken Sie, dass die Medien (wie zB. Instagram, Facebook und Tiktok) eine Rolle beim Umgang mit der Menstruation spielen?

Wenn ja, wie würden Sie die Rolle der sozialen Medien beim Umgang mit der Menstruation einschätzen?

Empfinden Sie das Thema Menstruation in unserer Gesellschaft als Tabu? Wenn ja, warum?

Was bedeutet ein Tabu für Sie?

Hat sich der Umgang mit der Menstruation in den letzten 40 Jahren in unserer Gesellschaft verändert? Wenn ja, warum?

Welchen Umgang mit dem Thema Menstruation würden Sie sich wünschen?

Welche Maßnahmen müssten gesetzt werden, damit die Menstruation in unserer Gesellschaft (noch) enttabuisierter wird?

Transkription 1: Interview zwischen Magdalena Leitner (M) und einer Mitarbeitenden der Erdbeerwoche (K)

M: So hat sich da bei dir jetzt irgendetwas getan?

K: Ich musste zustimmen

M: Ja super perfekt! Meine Liebe wie geht es dir?

K: Gut! Ja

M: Ja sehr gut

K: Bei dir auch alles gut?

M: Ja voll ein bisschen im im Vorbereitungsstress für die Masterarbeit aber sonst ist alles, alles

K: Ja

M: Passt alles

K: Kann ich mir vorstellen

Ich habe dir eh schon vorab mal die Fragen geschickt

K: Ja

M: Ja ich wollte die mal ein bisschen so durchgehen ich muss aus Datenschutzgründen das kurz, was ich vorne eh geschickt habe, durchsprechen und du müsstest da kurz zustimmen. Genau, also legen wir los? Bist du bereit?

K: Ja

M: Ok cool

Also die Daten werden im Rahmen eines mündlichen Gesprächs digital erhoben das mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet wird, zum Zwecke der Datenanalyse werden die mündlich erhobenen Daten verschriftlicht also transkribiert. Die Teilnahme an dem Gespräch erfolgt freiwillig das Gespräch kann zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden. Stimmt du dem zu?

K: Ich stimme dem zu

M: Voll cool, super! Genau also dann will ich mal deine demografischen Daten erheben. Dein Alter?

K: Ich bin 25

M: Dein Geschlecht

K: Weiblich

M: Deine Herkunft

K: Österreich

M: Deine Religion

K: Ähm katholisch

M: Mhm und ich habe einfach dann noch eines ergänzt nämlich dein Beruf

K: Ähm Kommunikations ähm ja aber Grafik und Kommunikation

M: Mhm! Du bist ja bei der Erdbeerwoche tätig

K: Genau

M: Seit wann bist du dort?

K: Seit April also noch nicht so lange

M: Sehr cool und was hat dich dazu bewegt, dass du dich da bewirbst?

K: Ähm ich bin durch eine Freundin dazu gekommen, die ist, also die arbeitet bei der Erdbeerwoche und die ist jetzt in Karenz und ich habe quasi ihre Karenzvertretung.

M: Sehr sehr cool, sehr schön

Dann wäre gleich mal die erste Frage! Können Sie sich an ihre erste Menstruation also ihre Menache erinnern?

K: Eigentlich nicht wirklich irgendwann war es einfach da.

M: Mhm

K: Also wirklich an das erste Mal kann ich mich eigentlich nicht mehr erinnern.

M: Mhm

K: Ich kann mich erinnern, wie ich das erste Mal ein Tampon verwendet habe, aber ich weiß nicht ob das beim ersten Mal war, ich glaube es war einfach, zuhaus, ich glaube ich habe einfach zuhause das erst mal die Periode bekommen, aber es war anscheinend nicht so

Spektakulär

M: Hast du das dann alles mit dir selber ausgemacht (unter Anführungszeichen) oder hast du deine Mutter gefragt? Kannst du dich an das noch erinnern?

K: Ich habe mit meiner Mama auf jeden Fall darüber geredet sie hat mir damals auch eben Tipps zum Tampon gegeben. Ja und eben ja. Aber es war, also bei mir war die Periode nie irgendwie sonderlich schmerzhaft oder irgendwie das ich sonderlich Probleme damit hatte, deshalb war es nicht so ein großes Thema bei mir.

M: Voll voll gut, das ist wirklich sehr gut. Und welche Schlagworte fallen dir ein, wenn du an die Menstruation denkst?

K: Fruchtbarkeit! Irgendwie, Gemeinschaft vielleicht, ähm also am Klo unter Frauen einfach ein ähm irgendwas was verbindet ja

M: Voll cool, das ist voll spannend weil es voll die positiven Schlagwörter sind das ist sehr cool.

K: Ja stimmt

M: Finde ich gut! Hast du dich für deine Menstruation je geschämt?

K: Nein definitiv nicht, ich habe auch mit meinem Bruder immer sehr offen darüber geredet, also mit meinem Zwillingbruder und dadurch war es irgendwie auch bei Freunden nie peinlich.

M: Mhm

K: Auch mit meinen männlichen Freunden, habe ich eigentlich immer relativ offen darüber geredet.

M: Ja voll cool, also voll super und das ist eigentlich dann die das, voll cool das du hast es schon ein bisschen beantwortet. Wie wurde innerhalb deiner Familie mit dem Thema Menstruation umgegangen?

M: Ahm, relativ offen also ich habe meiner Familie hat eigentlich immer gewusst, wenn ich die Periode hatte, also ich habe es sicher nicht versteckt. Ahm, ja es war doch relativ offen

K: Das ist cool und in der Schule

M: In der Schule war es, also so unter Freundinnen war es Thema bzw. ich glaube ich hatte auch so eben mit Freunden, mit so viele männliche Freunde hatte ich glaube ich in der Schule gar nicht. Mit Freunden oder Freundinnen war es immer sehr offen, aber so im Unterricht kann ich mich eigentlich gar nicht erinnern dass es je Thema war.

M: Ok habt ihr

K: Wahrscheinlich wird es schon irgendwann Thema gewesen sein, aber ich kann mich nicht erinnern wie, dass wir mal länger darüber geredet haben, also es dürfte kein großes Thema gewesen sein.

M: Ok, mhm! Und habt ihr in der Schulzeit jederzeit auf das Klo gehen dürfen oder waren da Lehrer und Lehrerinnen irgendwie komisch?

K: Ahm, ja wir mussten schon immer fragen. Ich kann mich aber nicht erinnern das es wirklich, also das Lehrer irgendwie verboten haben das man auf das Klo geht oder irgendwie gemeint haben nein du musst jetzt warten bis zur Pause oder so. Sondern man durfte eigentlich schon immer auf das Klo gehen aber man musste fragen. Also es war schon das man so und so eine Erlaubnis gebraucht hat um auf das Klo zu gehen.

M: Ja, vor allem hat man sich bei euch in der Schule hygienisch versorgen können oder habt ihr das alles selbst besorgt?

K: Nein, wir mussten alles selbst mitbringen

M: Mhm ok! Wie fand deine Aufklärung darüber statt was im Körper bei der Menstruation passiert?

K: Ich kann mich nicht erinnern, dass das wir das in der Schule gelernt haben und wenn dann viel zu spät. Ahm das ich davor auf jeden Fall, ich glaube vor allem eigentlich selbst im Internet mich aufgeklärt habe bzw. von meiner Mama also zuhause.

M: Mhm! Wie hast du dich beim Internet aufgeklärt, hast du da mehr so über andere Menschen also so Art Follower o also über Instagram auch das du da geschaut hast wie die damit umgehen oder war es mehr so Wikipedia Artikel und wissenschaftliche Artikel oder

K: Ja ich glaube es war schon eher wissenschaftliche Artikel also eher „was geht da jetzt biologisch ab“ und vielleicht das ich auch so Youtube Erklärvideos geschaut habe, aber keine Influencer also ich kann mich nicht daran das ich da Influencer hatte die über Menstruation gesprochen haben.

M: Und wie, welche Rolle spielt die Menstruation in deinem Leben generell? Also privat, beruflich und Gesellschaft, gesellschaftlich?

K: Also beruflich auf jeden Fall eine sehr große Rolle, ja auch dadurch auch privat immer eine größere, weil man natürlich über den Job spricht und ich auch privat natürlich versuche das Thema irgendwie zu enttabuisieren und offen darüber zu sprechen und auch in der Familie bzw. in der Familie von meinem Freund sprechen wir eigentlich sehr offen darüber. Also ich habe zum Beispiel bei meinem Freund einen Klokalendar mit seiner Schwester wo wir unsere Periode eintragen.

M: Cool

K: Ja also schon eine sehr große Rolle eigentlich

M: Mhm und würdest du sagen das die das die Menschen wirklich offen mit dir darüber sprechen oder braucht das immer ein bisschen bis sie dann wirklich offen darüber reden können? Ist ja ungewöhnlich für die Leute manchmal

K: Eigentlich, grad so im letzten Jahr hatte ich wirklich sehr viele Gespräche über Periode auch mit Personen, die ich jetzt eher oberflächlich kenne und auch, mit Männern und eigentlich hatte ich nur positive Gespräche bis jetzt. Teilweise das die Leute nicht gleich, wenn ich jetzt darüber rede „ich arbeite bei der Erdbeerwoche“ das die Leute eben nicht gleich wissen um was es jetzt geht. Also nicht gleich die Connection machen das Erdbeerwoche Periode ist. Aber grundsätzlich, wenn wenn ich im dann über Periode rede und dass wir eben nachhaltige Periodenprodukte haben und Aufklärung mache und dann sind die meisten eigentlich schon sehr offen und interessiert, also ich, ja.

M: Mhm! Auch nicht menstruierende Personen?

K: Ja, ja, aber vielleicht ist das auch meine Bubble das ich eben einfach eher mit best besser gebildeten Menschen vielleicht zu tun habe und Menschen die da durch Familie einfach einen offeneren Zugang zu dem Thema habe.

M: Mhm! Wie ist deine Erfahrung in der bei der Arbeit in der also bei der Erdbeerwoche? Wie reagieren da die Rezipienten oder Rezipientinnen auf Artikel oder auf Social Media Beiträge oder so?

K: Eigentlich ahm sehr sehr selten, dass wir negative Kommentare haben, ah wo negative Kommentare kommen, ist bei irgendwelchen expliziteren Bildern wo zum Beispiel Blut gezeigt wird also zum Beispiel ein blutiges Tampon, oder so da ist die Reaktion oft schon noch „ih das ist ekelhaft“ also gerade so bei Blut sind die Leute schon noch sensibel. Auch wenn man natürlich anderes Blut in den Medien ständig sieht, aber bei Periodenblut ist glaube ich schon noch ein ziemliches Tabuthema ansonsten sind die Leute eigentlich schon sehr offen.

M: Mhm, sehr gut

K: Auch was ahm also wir machen auch ja auch viel Aufklärung zu Periode am Arbeitsplatz und da merken wir schon das immer mehr Unternehmen interessiert sind das Thema in der Arbeit irgendwie zu platzieren und auch gratis Periodenprodukte anzubieten, ja

M: Mhm, woran glaubst du liegt es das sich jetzt mehr Firmen dafür interessieren?

K: Auf jeden Fall durch den Diskurs in den Medien. Also wie die Erdbeerwoche begonnen hat da war es damals noch so eine große Schlagzeile, dass das die Erdbeerwoche das erst die erste Umfrage im deutschsprachigen Raum zur Periode gemacht hat. Also zur zur Erfahrung rund um die Periode und das wurde in den Medien eben groß betitelt, erste Umfrage, das war uns gar nicht bewusst, dass das die erste Umfrage ist und da hat sich auf jeden Fall viel verändert, dadurch das es eben in den Medien öfter verwendet wird, und ich glaube das kommt auch davon das einfach mehr Unternehmen in dem Bereich tätig sind, also es gibt jetzt doch in gerade in den letzten 10 Jahren hat sich so viel getan was nachhaltige Periodenprodukte betrifft und einfach das der Markt in dem Bereich einfach auch viel größer geworden ist und das spiegelt sich eben in den Medien auch wider und natürlich also ich glaube dass da Social Media auch eine sehr wichtige Rolle spielt das mehr, vor allem Frauen offen über Erfahrung mit Periode posten, gerade Influencer, was davor sicher eben nicht in dem Ausmaß gab. Das Leute online offen darüber gesprochen haben.

M: Mhm! Sehr gut!

K: Aber was jetzt die Ursache dazu ist, keine Ahnung

M: Ja voll, also wann war denn die Umfrage zum Thema ... weißt du das

K: Nicht genau aber das Unternehmen gibt es jetzt seit 13 Jahren glaube ich und das war ziemlich am Anfang also vor 11 Jahren schätze ich

M: Mhm

K: 12 vielleicht so

M: Das ist cool und da merkt ihr wahrscheinlich schon das einfach generell im Laufe der Zeit auch anders mit der Erdbeerwoche auch umgegangen wird oder, also mit dem Unternehmen an sich

K: Auf jeden Fall also „Erdbeerwoche“ war eigentlich eins der ersten Unternehmen in dem Bereich nachhaltige Periodenprodukte und auch eben eins der ersten die Aufklärungsarbeit gemacht haben und da merken wir einen enormen Unterschied, also ich meine ich war jetzt noch nicht, bin jetzt noch nicht so lange dabei aber so was ich eben mitbekomme von meiner Chefin und der Gründerin dass das damals eben noch ein viel größeres Tabu war und die Leute zum Beispiel, also allein wenn man jetzt so Produkte überlegt also damals war die Menstruationstasse die es ja jetzt inzwischen in jedem Geschäft gibt noch sowas Fremdes für viele Personen dass, wo man eben auch merkt dass das es das der Umgang viel offener ist weil das ist ja doch ein Produkt mit dem, wo man sich viel intensiver mit der Periode beschäftigen muss. Hat meistens blutige Hände usw. was man bei anderen Produkten nicht nicht so hat und das war damals eben noch ein ziemliches Tabu und irgendwie komisch und ich glaube heute ist das zum Beispiel schon viel normaler

M: Ja das ist cool! Da passt eigentlich die Frage sehr gut dazu. Ob du findest, dass Menstruation in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabu ist?

K: Also ich glaube das sich gerade in den letzten 15 Jahren extrem viel in dem Bereich geändert hat und das in der Gesellschaft der Umgang auf jeden Fall viel offener ist auch in den Medien. Das viel offener darüber berichtet wird und auch in der Politik viel offener darüber geredet wird, jetzt auch mit teilweise Steuersenkung und auch den Pilotprojekten zu kostenlosen Produkten. Gleichzeitig glaube ich das es schon noch, also gerade in der Arbeit zum Beispiel noch, vor allen in Österreich und Deutschland noch ein ziemliches Tabu gibt, das man dem Arbeit also mit dem Arbeitgeber nicht drüber redet ich glaube das sich das jetzt, das es jetzt gerade stark im Wandel ist aber es gibt auf jeden Fall noch ein Tabu gerade eben in der Arbeitswelt.

M: Mhm und was bedeutet für dich ein Tabu?

K: Das nicht darüber gesprochen wird. Ich glaube das muss gar nicht unbedingt heißen das die Leute nicht offen wären darüber zu sprechen also das wirklich aktiv ablehnen, sondern einfach das dass, das einfach so verfahren ist das die Leute einfach glauben das ist eben kein Thema und darüber wird eben nicht gesprochen auf der Arbeit und eben da nicht unbedingt den ersten Schritt

manchen und darüber reden also. Wir haben zum Beispiel eine Studie das nur ich glaube 11 % mit ihrem Arbeitgeber über die Periode sprechen, der Betroffenen was schon wirklich wenig ist, weil es ja doch jedes Monat Thema ist zumindest bei den Meisten. Also ja ich glaube das ist einfach noch, ja ich glaube schon das schon Offenheit bestehen würde darüber zu sprechen, aber es ist einfach noch nicht so, das man so darüber redet

M: Ja voll! Und ja genau das hast du eigentlich eh schon gesagt, weil die nächste Frage wäre: Hat sich der Umgang mit der Menstruation in den letzten 40 Jahren in unserer Gesellschaft verändert?

K: Ja also vor allem in den letzten 15 Jahren glaube ich, ja

M: Würdest du sagen, dass das eine Altersgruppe betrifft, wo es sich verändert hat oder wirklich gesamtgesellschaftlich?

K: Ich glaube das es sich schon eher gesamtgesellschaftlich verändert hat. Natürlich sind junge Leute glaube ich eher aufgeschlossen dafür vor allem weil die auf Social Media aktiver sind und ich glaube das Social Media ein großer Grund ist warum offener darüber gesprochen wird, aber ich glaube das sich das durch Diskussionen in der Familie über alle Generationen durchzieht. Wobei es natürlich bei älteren denke ich ein bisschen langsamer geht einfach weil, weil es verfahrenener ist weil die Leute eben länger mit einem Tabu gelebt haben.

M: Und welchen Umgang mit dem Thema Menstruation würdest du dir wünschen?

K: Ahm, ja ein offener. Ich glaube es ist wichtig, dass man darüber redet, wie es einem geht während der Periode das dass es auch normal ist dass man darüber spricht, das man sie hat und auch das dass es was normales ist im Sinne von das Periodenblut nichts ekelhaftes ist. Das es normal ist das Menstruierende auch Unterstützung bekommen, das es normal ist das man Zugang zu Periodenprodukten hat und auch Zugang zu Infos zur Periode. Ja.

M: Wie glaubst du würde es, also damit wir den Bogen besser spannen. Wie könnte Periodenblut enttabuisiert werden? Glaubst du gibt es über mehr Bilder, durch die Konfrontation damit oder wie könnte das passieren?

K: Ich glaub das es ein wichtiger Punkt ist das es eben, das es normaler wird das Periodenprodukte überall zur Verfügung stehen und das vor allem auch Männer mehr damit in Kontakt kommen. Ja und ich glaube es geht nur durch, Maßnahmen um um es zugänglicher zu machen, also durch kostenlose Periodenprodukte auch durch Maßnahmen wie, Menstruationsurlaub oder Krankenstand, ja.

M: Glaubst du es bräucht

K: Also

M: Politische Maßnahmen für, für alle quasi

K: Ja, ich glaub, ich glaube eben gar nicht das man unbedingt Bilder braucht, sondern eher das Thema als also das Menstruation als positives Thema, irgendwie wahrgenommen werden sollte, also dass es was Normales ist das 50 % menstruieren dass das nichts also dass das einfach Blut ist und ja nichts anstößiges

M: Mhm, cool! Ja perfekt das war eigentlich eh schon die letzte Frage mit den Maßnahmen, dann ich sage vielen vielen vielen Dank für deine Zeit. Gibt es noch irgendwas, wo du sagst, hey das würdest du noch gerne loswerden zu dem Thema?

K: Mir fällt jetzt nichts ein

M: ja passt gut du kannst mir generell eh gern jederzeit schreiben, ich schicke dir dann auch gerne die fertige Arbeit zu

K: Mhm! Sehr gerne

M: Ja cool! Hey vielen Dank und habe noch einen schönen Tag

K: Danke

M: Und danke für deine Arbeit bei der Erdbeerwoche, voll cool das du das machst. Wir hören uns dann einfach

K: Viel Glück bei deiner Arbeit

M: Dankeschön, dankeschön kann ich brauchen! Super danke dir! Ciao baba

K: Tschüss

Transkription 2: Interview zwischen Magdalena Leitner (M) und Mari Lang (L)

L: verstanden

M: Ha, Super. Genau. Die Daten werden im Rahmen eines mündlichen Gesprächs, also digital erhoben das mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet wird. Zum Zweck der Datenanalyse werden die mündlich erhobenen Daten verschriftlicht nämlich transkribiert. Die Teilnahme an dem Gespräch erfolgt freiwillig und das Gespräch kann auch zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden. Ahm, Stimmst du dem zu?

L: Dem stimme ich zu.

M: Dankeschön. Ähm genau, die ersten Fragen sind einmal das Alter

L: 43

M: Geschlecht

L: weiblich

M: die ahm Herkunft

L: äh was sagt man da?

M: Also ob es österreichisch oder irgendwo anders

L: Österreichische Staatsbürgerin

M: Und dann noch ah die Religion

L: Ah, Keine. Sehr sehr gut dann haben wir die Fragen schon mal durch, ahm weil das hat eben mein Professor gemeint das es ganz gut wär weil es sein könnte das des ja so drittvariablen sind was für eine Einstellung man zu Menstruation generell hat. Ob da Religion eine Rolle spielt und so weiter und so fort weil das ja auch tatsächlich eine Rolle spielt

L: Stimmt, ja voll

M: Mhm! Genau! Die erste Frage ist, kannst du dich an deine erste Menstruation also deine Menache erinnern?

L: Ja, ahm also vom Gefühl her war ich relativ spät dran und habe damals die Regel erst glaub ich mit 14 oder so also, spät, damals wars irgendwie, ich habe das Gefühl gehabt es war spät. Ohja wenn man es sich heute ansieht fangen viele mit 12 oder so schon an, es wird ja immer früher. Ich habe es als relativ spät empfunden, auch so in meinem Umfeld, in meiner Klasse und ich weiß noch das ich mir vorher schon viele Gedanken darüber gemacht habe. Also ich habe in meinem Elternhaus nicht wirklich einen Umgang damit beigebracht bekommen, also das war irgendwie ein Thema über das wurde nicht gesprochen und ich weiß auch zB das meine Mutter immer Watte verwendet hat und das fand ich irgendwie, also wir haben nie darüber gesprochen aber das fand ich irgendwie total schräg und ich hab noch bevor ich meine erste Regel gehabt hab schon mit Tampons herumhantiert, irgendwie mir total viele Gedanken darüber gemacht wie das dann sein wird und ja wie man sich da am Besten, also wie man da am Besten damit umgeht und genau. Und ich weiß noch das ich mir da so Mini Tampons gekauft hab und die irgendwie völlig absurd schon vor der Regel versucht habe einzuführen. Was natürlich nicht sehr angenehm war.

M: Mhm

L: Genau ich habe mir irgendwie viele Gedanken darüber gemacht vorher schon.

M: Mhm! Aber quasi eigenständig?

L: Eigenständig, genau. Also natürlich schon mit Freundinnen und so ausgetauscht, vor allem die mit denen die schon ihre Periode hatten, aber jetzt eben nicht mit Erwachsenen oder im Elternhaus. Das war irgendwie kein Thema über das gesprochen wurde.

M: Mhm, ja voll voll spannend. Ich finde es mit Watte so krass. Weil man, ich kann mir das gar nicht vorstellen wie das funktionieren soll das man das alles wieder herausbekommt und so.

L: Mhm genau

M: Ist irgendwie is irgendwie, krass aber das haben wirklich viele gemacht. Meine Mama hat es auch genauso gemacht, das ist echt arg.

L: es klebt ja dann auch irgendwie alles und ich weiß nicht ist ja dann auch irgendwie, ich weiß nicht

M: Voll! Aber voll cool das du dir dann quasi selbst schon die ganzen Infos geholt hast die die brauchst so. Das ist super

L: Ja ich meine so gut es geht in diesem alter, also natürlich umfassend informiert war ich nicht. Also ich habe eben das, was bekommt man mit, meistens das aus seinem Umfeld. Ich wusste So Binden das hat mich nie so angesprochen, das fand ich irgendwie damals ekelhaft. Es war auch immer verknüpft mit ekelhaft, also nichts, dass ich weiß auch noch, jetzt nicht ob ich weiter erzählen soll oder ob ich dann etwas vorweg nehme.

M: Also es kommen auf jeden Fall noch so fragen wie ob man sich geschämt hat und so.

L: Vielleicht machen wir da jetzt einen Punkt und ich beantworte es dann.

M: Ok, passt sehr gut!

Welche ersten Schlagworte fallen dir ein wenn du an Menstruation denkst?

L: Also immer noch Tabuthema, etwas was zum Leben dazugehört, eigentlich ganz normal, Frau sein, Fortbestand der Menschheit, es gehört irgendwo da dazu und doch aber jetzt nicht persönlich Schmerzen und Probleme, eigenartiger Umgang in der Gesellschaft.

M: Mhm! Das sind schon mal ganz spannende Schlagworte.

Hast du dich jemals für deine Menstruation geschämt? Wenn ja, warum?

L: Nein, nicht das ich wüsste.

M: Ok, sehr gut! Ahm, wie wurde innerhalb deiner Familie mit dem Thema Menstruation umgegangen?

L: Gar nicht!

M: OK! Hast du es dann erzählen können das du jetzt deine Menstruation hast oder war dass dann einfach auch stillschweigend?

L: Das war irgendwie so beiläufig, das war ja eher stillschweigend ja. Ich kann mich an nichts erinnern das ich jetzt mit meiner Mutter oder meinem Vater in irgendeiner Form darüber gesprochen hätte. Es kann sein das meine Mutter mir dann damals als sie mitbekommen hat, dass ich die Regel habe, hat sie glaube ich mir dann irgendwie so Binden nahegelegt. Aber nachdem ich

das vehement abgewehrt habe und gesagt habe „nein das mag ich nicht“ war das dann auch irgendwie nie Thema. Nein.

M: Und wie wurde in der Schulzeit mit dem Thema Menstruation umgegangen?

L: Das ist schon so lange her, ahm, ich könnte mich jetzt auch nicht an irgendwelche Momente erinnern, wo ich jetzt sage da gab es eine Lehrerin oder einen Lehrer der uns da irgendwie herangeführt hat behutsam, oder dass man das irgendwie groß thematisiert hätte. Ich weiß das das Thema Sexualität das weiß ich noch da gab es dann im Gymnasium irgendwann die Phase, wo da glaub ich so ein Sexkoffer oder so herumgereicht wurde. Das war kurz einmal Thema und wahrscheinlich war da die Menstruation irgendwo auch Thema aber jetzt nicht so, dass ein Gefühl bei mir übergeblieben wäre, jetzt im Nachhinein das ich sage oh wow da habe ich mich gut beraten oder gut aufgehoben oder informiert gefühlt.

M: Mhm

L: Ich finde das diese ganzen Körperthemen nicht wirklich, also das ist jetzt genauso wie das Thema Verdauung oder so, oder was man sonst für Themen, Vorgänge im menschlichen Körper hat, ist ja auch nicht wirklich besprochen oder thematisiert worden.

M: Mhm, ja voll und wie fand dann die Aufklärung darüber statt was im Körper bei der Menstruation passiert?

L: Ja irgendwo im Biologie Unterricht ist es sicher einmal vorgekommen, aber ich weiß schon noch das ich sehr lange, wahrscheinlich muss ich sagen und das ist eigentlich etwas schlimm, bis zur Geburt meiner Kinder nicht wirklich hätte erklären können, wie ein Zyklus überhaupt funktioniert. Ich habe mir auch nicht große Gedanken darüber gemacht weil, und das nehme ich vielleicht vorweg ich mit meiner Periode nie Probleme hatte. Also ich habe jetzt nie Schmerzen oder sowas, es war nie etwas was mich belastet hätte, es war eben einfach so als wie wenn man Stuhlgang hat, hat man auch einmal im Monat die Periode und man muss eben schauen das man irgendwie damit umgeht. Aber es war jetzt kein Thema in dem Sinn.

M: Mhm, sehr gut

Welche Rolle spielt die Menstruation jetzt in deinem Leben? Privat, beruflich und gesellschaftlich?

L: Mhm, also ich habe eben, da muss ich etwas ausholen ich habe sehr klassisch wahrscheinlich für die damalige Zeit, sobald ich meinen ersten Freund hatte und das Thema Verhütung irgendwie im Raum stand, habe ich eben einfach von der Frauenärztin damals die Pille verschrieben bekommen, ist das finde ich, dadurch ist das Thema Menstruation sowieso irgendwie. Wie ist das dann eigentlich? Hat man dann die Regel? Ja, schon

M: Mhm, teilweise es gibt zwei verschiedene Arten von Pillen und das schlimme ist nämlich, ein richtig schlimmer Fakt den ich durch meine Recherche herausbekommen habe. Eigentlich würde man durch keine Pille die Menstruation noch bekommen, aber es gibt sogenanntes Fakebleeding, das eingeführt

L: Ja, genau, das ist es

M: Trotzdem blutet und Menstruationsartikel kaufen muss sozusagen.

L: Ja genau das ist sehr spannend eigentlich

M: Ja voll

L: Ja, stimmt ich hatte dann die Regel noch weiterhin. Aber irgendwie, dadurch war das ganze Thema Zyklus und überhaupt den Körper spüren und was da für Vorgänge, was da eigentlich passiert, überhaupt kein Thema. Dann musste ich die Pille absetzen, das war auch sehr spannend, weil ich so eine Thrombose eine genetisch vorbelastete Thrombosegefahr habe. Das ist dann da zufällig herausgekommen, bei einem anderen Frauenarzt und dann habe ich nicht mehr mit der Pille verhütet und dadurch habe ich das Gefühl gehabt, hat sich überhaupt erst mein Zyklus, also habe ich überhaupt erst so etwas wie einen normalen Zyklus gehabt. Und es war eben lange kein Thema und erst jetzt merke ich so, jetzt wo ich älter werde und nach den Kindern, ändern sich ein paar Dinge auch und das Interesse ist eben viel größer. Nämlich auch so dieses, was heißt das überhaupt, was sind dafür Vorgänge in meinem Körper und wie wirkt es sich auch auf mein Wohlbefinden eben aus. Und was heißt das also eben, und eben dadurch, das ist ja nichts mir wird immer bewusster das das nichts ist was man einfach so mitnimmt. Sondern das macht schon etwas mit einem, und in der Gesellschaft tun wir so als ob, gäbe es das nicht und als hätte das überhaupt keine Auswirkungen auf den Gemütszustand, auf die Leistungsfähigkeit auf, ja auf alles eigentlich und es wird immer eher so belächelt. Ha es ist schon wieder die Regel wenn man nicht gut gelaunt ist oder weinerlicher und ich finde es ist ein ganz eigenartiger Umgang den wir in der Gesellschaft mit dieser Thematik haben. Und ich glaube das man würde man sich mehr damit auseinandersetzen, was ich jetzt schon auch versuche zu tun dann könnte man da auch viel positiver besetzen oder auch für sich im Alltag ganz anders nutzen. Und eben man bekommt ja mit das es dann so Diskussionen gibt, wie in Spanien wo sich Frauen sogar freinehmen können oder so in die Richtung. Also ich habe das Gefühl erst jetzt so in letzter Zeit beginnt das, dass man sich auch Gesamtgesellschaftlich überhaupt mit dieser Thematik auseinander setzt und das ist total schlimm den das heißt das eigentlich so der Körper der Frau oder auch die Vorgänge des Frau seins nicht relevant waren bisher. Also, also es bestätigt mich in meiner Annahme, die ich sehr oft habe, ah

bzw. ist eher eine gängige Annahme, dass der Mann die Norm ist und Frauen haben versucht so zu sein wie Männer und jetzt langsam durch Frauenbewegungen merkt man, der Frauenkörper ist kein Männerkörper in klein sondern ist einfach ganz, was anderes und vielleicht sollte man sich eben auch in der Medizin viel mehr damit auseinandersetzen.

M: Mhm, ja voll, sehr guter Ansatz

Denkst du das Medien wie z.B. Instagram, Facebook und Tiktok eine Rolle im Umgang mit der Menstruation spielen?

L: Ja, auf jeden Fall

M: Also im Sinne von positiv oder negativ? Oder beides?

L: Beides, also ich glaube was so die Aufklärung betrifft können, kann diese niederschwellige Art der Informationen einen sehr großen Beitrag leisten. Denn wenn ich mir überlege, als ich eben damals in meiner Pubertät war und das alles begonnen hat, hätte es mir wahrscheinlich geholfen und je mehr Infos man hat desto besser. Andererseits gibt es eben da auch immer wieder so eigenartige Trends und ja, es kann ja auch missbräuchlich dann irgendwie gelenkt werden die Information. So das dann junge Frauen, also es kommt auch immer darauf an was man konsumiert und in welchen Bubbles man sich bewegt.

M: Mhm

L: Zu der Thematik könnte ich jetzt nicht sagen, ja das findet sich auf Instagram oder das findet sich auf Tiktok denn das weiß ich einfach nicht weil ich da die Infos nicht habe. Aber ich glaube das es immer ein beidseitiges Ding ist. Immer Gefahr, aber auch, ich sehe es trotzdem positiv

M: Mhm

Es gab einmal einen Skandal unter Anführungszeichen, das eine Künstlerin quasi Unterhosen fotografiert hat wo sie eben geblutet hat. Und das hat Instagram quasi verboten und hat den Post verboten weil sie es gleichgesetzt haben mit sexuellen Inhalten und ähm da ist die Frage. Glaubst du das so Provokation notwendig ist, um es zu normalisieren?

L: Ja, ich glaube das Provokation und generell ein kreativer Umgang mit Tabuthemen immer gut ist um es zu enttabuisieren weil dadurch einfach ein Diskurs in gang kommt. Es kann natürlich auch nach hinten losgehen, ich glaube schon dass es ein gutes mittel ist um einen breiteren gesellschaftlichen Diskurs anzustoßen.

M: Mhm

L: Und eben auch man hat es ja auch gesehen mit der Michaela Schiffin was nicht von ihr gewollt war aber wie sie dann damit umgegangen ist hat dazu beigetragen, dass das Thema in der Öffentlichkeit aufgegriffen worden ist.

M: Mhm

Du hast vorhin schon gesagt das du bei den Schlagworten findest das es immer noch ein Tabu ist in unserer Gesellschaft. Warum glaubst du, ist es noch ein Tabu?

L: Mhm unter anderem glaube ich hat es eben viel mit den patriarchalen Verhältnissen zu tun, dass das einfach lange Zeit, da gab es keine Notwendigkeit, von der Obrichkeit klingt so blöd, aber jetzt so von den Ton Angebern in unserer Gesellschaft, aber warum soll man davon reden. Ich glaube auch da Frauen dazu beigetragen haben das nicht groß zu thematisieren, weil es wahrscheinlich auch mit Schwäche verknüpft ist. Ich unterstelle jetzt mal das es hauptsächlich äh, wirtschaftlich gesehen und auch politisch gesehen und Gesellschaft darum geht leistungsfähige Bürgerinnen und Bürger zu haben und wenn man dann irgendwie feststellt, uh bei der Frau ist es ja so das man weiß ich nicht eine Woche im Monat anders leistungsfähiger ist als die Männer. Oder eben Frauchen, die keine Periode mehr haben oder noch nicht haben. Ist es verknüpft mit schwäche und weniger Leistungsfähigkeit und das ist ja auch etwas finde ich das generell so Themen die mit Schwäche verknüpft sind in unserer Gesellschaft auch nicht besprochen werden und wir da auch keinen Umgang haben damit und darum glaube ich ist es so lange nicht wirklich thematisiert worden. Genau.

M: Mhm

Und ahm was bedeutet für dich ein Tabu? Also was ist ein Tabu überhaupt?

L: Tabu ist ein Thema über das nicht gesprochen wird, aus welchen Gründen auch immer. Ahm das verknüpft ist mit irgendwelchen eigenartigen Vorstellungen oder Traditionen. Ahm, ja ich wüsste jetzt eigentlich gar nicht, warum wir, also ich bin ja auch eine große Verfechterin von sprechen wir Tabuthemen an und ich bin ja auch grad zum Brainstormen ob man da nicht in diese Richtung nicht einen Art Podcast machen könnte. Ich finde es gibt so viele Tabu, vermeintliche Tabuthemen die uns aber alle Tag täglich betreffen ob das jetzt ist, Tot oder Verdauungsstörungen, Sexualität, Menstruation, eigentlich sind das oft so Dinge die zum Leben dazugehören, aber wir tun aber aus irgendeinem Grund so als gäbe es das nicht und ah, haben damit einen ganz eigenartigen Umgang und ich glaube das das aber zu ganz vielen Problemen führt. Und was war jetzt noch mal konkret die Frage?

M: Was für dich ein Tabu an sich ist?

L: Aso, ja ich habe es schon beantwortet. Themen, die irgendwie dazugehören aber wo wir als Gesellschaft einen eigenartigen Umgang damit haben und aus welchen Gründen auch immer, das sind wahrscheinlich immer unterschiedlich. Ahm versuchen so zu tun, als gäbe es das nicht

M: Mhm

L: Auch Aufklärung ist ja nach wie vor finde ich, ist ein Thema, mit Kindern über Sexualität reden ist ja auch eine Art Tabuthema. Es ist immer noch so, dass es Erwachsene gibt die es nicht schaffen mit ihren Kindern ganz normal darüber zu reden, wie Sexualität funktioniert. Und ich meine allein das man immer noch redet vom Storch und von irgendwelchen eigenartigen Dingen, wo ich mir denke Entschuldigung aber ohne dem gäbe es uns Menschen nicht. Warum kann man nicht einfach nur darüber reden.

M: Ja voll das ist,

L: Weiß ich nicht als Eltern bis Kinder bis, zu einem gewissen Alter den Hintern auswischt und irgendwann redet man nicht mehr über Verdauungsthemen.

M: Mhm

L: Weil oh mein Gott wie ekelhaft das man furzt, aber ich meine wer von uns furzt nicht jeden Tag? Deswegen ist es so, ja

M: Eigentlich hat es ja auch mit Gesundheit zu tun also,

L: Mit dem Körper eigentlich, mit Körperlichkeit

M: Ja voll

L: Also vielleicht ist es auch, ganz viele Themen Tabuthemen drehen sich um Körperlichkeit und ich sehe da schon eine Art Trend, aber bitte das ist jetzt nicht irgendwie wissenschaftlich das ist jetzt so meine

M: Ja ja voll

L: Spontane Bauchgefühl Annahme. Wir steuern als Gesellschaft schon hin zu einer Art verkopftheit und die Dinge müssen alle sehr klar und rein und äh und ja, ja sehr in, sehr robotisch sein. Also jetzt auch wenn man sich anschaut die Trends mit KI und so und das steht ja eigentlich diese Körperlichkeit und dieses, das ist ja auch alles so unberechenbar irgendwie und so fleischlich und menschlich, steht ja da irgendwo im Gegensatz dazu und da würde ich jetzt einfach so aus dem Bauchgefühl sagen da sehe ich einen Art Trend dass man das nicht will.

M: Mhm

L: Und da fallen diese ganzen Tabuthemen rein

M: Ja, stimmt das ist ein sehr spannender Vergleich mit der Ki finde ich an das habe ich noch gar nicht gedacht das das eigentlich sowas reines in der Norm seiendes ist und ja finde ich, ist voll ein spannender Ansatz das stimmt. Und würdest du sagen das sich der Umgang mit der Menstruation in den letzten 40 Jahren in der Gesellschaft verändert hat? Wenn ja, warum?

L: Spontan würde ich sagen ja! Also, wir reden heute sicher mehr und anders über Menstruation in der Öffentlichkeit. Ahm auch wenn ich mir anschau, was es mittlerweile für Produkte gibt und auch die Ansätze das man sagt „Warum sind Menstruationsartikel eigentlich so teuer?“ Ahm Warum gibt es jetzt nicht standartmäßig, da habe ich ja auch einmal ich glaube, weiß nicht mehr, ob es mal rund um den Frauentag war habe ich auf Instagram mal ein Video gemacht so auf lustig, Klopapier wird überall vorausgesetzt aber warum gibt es nicht überall auf den Damentoiletten wenn es eh schon getrennt ist Menstruationsartikel. Wenn man einfach weiß das Frauen einmal im Monat wenn sie in einem gewissen Alter sind menstruieren. Warum muss man sich da selber drum kümmern? Das ist ein bisschen so als wenn man sagen würde auf den Herrentoiletten in der Kabine wo dann eben der Stuhlgang passiert müssen sich die Männer selber drum kümmern das es das was gibt zum Abwischen. Also das verstehe ich überhaupt nicht, und aber weil darüber mehr vermehrt darüber gesprochen wird und auch Steuern und so, sehe ich da schon einen Wandel. Warum hast du gefragt oder?

M: Mhm

L: Das ist eine gute Frage. Ich glaube schon das es viel damit zu tun hat mit Bestrebungen von Frauenbewegungen das die das einfach viel mehr in die breitere Öffentlichkeit gebracht haben und energischer dahinter waren. Ahm und jetzt ganz banal gesagt weil sich Gesellschaften einfach immer verändern und das ein natürlicher Prozess ist dass wir, ja also wenn Frauen in der Öffentlichkeit präsenter sind, was sie zum Glück jetzt auch sind, dann ist alles was Frau sein mit sich bringt per se auch schon mal automatisch präsenter. Ich glaube daran liegt es ein bisschen. Also würden wir immer noch nicht wählen gehen dürfen und keine politischen Ämter und keine öffentlichen Ämter bestreiten, dann wäre das Thema Menstruation auch nicht in der Öffentlichkeit, würde ich jetzt mal mutmaßen.

M: Mhm

Ja, voll und hast du diesen, diesen Skandal mitbekommen bei dieser Sendung „Die Höhle der Löwen mit den „pinkygloves“?

L: Ja das waren. Was war das noch mal? Das habe ich eh irgendwann mal aufgegriffen.

M: Männer die

L: Irgendwas mit Säckchen

M: Genau die haben quasi Handschuh verkauft damit man sich den Tampon einführen kann ohne das man in Berührung kommen muss mit dem ekelhaften Blut. Und dann gleichzeitig in dem Handschuh das, den benutzten Tampon entsorgen kann.

L: Mhm

M: Ahm, genau und das ist ihr an, da war mal die Diskussion eben das es ja eigentlich schräg ist das heutzutage sowas noch in den Medien ganz normal quasi vorkommt und die sogar Investoren finden dafür. Und es hat aber dann so den Shitstorm ausgelöst das es doch nicht machbar war.

L: Mhm

M: Da ist so die Frage, glaubst du hätte dieses Produkt, vor, sagen wir mal vor 10 Jahren denselben Shitstorm ausgelöst?

L: Das kann ich jetzt auch wieder nur mutmaßen. Wahrscheinlich nicht, weil das hat ja mehrere Aspekte. Also ich finde der eine Aspekt ist jetzt natürlich der, dass man sagt also. Die zwei Aspekte die mir sofort kommen ist, ich finde das ja total absurd das Männer sich überlegen was Frauen brauchen könnten um mit ihrer Monatshygiene umgehen zu können. Ich meine was haben die für eine Ahnung, ja außer das sie vielleicht mal eine Freundin oder Frau hatten mit der sie darüber geredet haben. Ahm auf der anderen Seite spielt jetzt der ganze Aspekt des Klimawandels und der Klimakatastrophe auch mit wo ich mir denke, äh wie kann es überhaupt sein das es, wir müssten ja eigentlich weggehen auf Reduktion und nicht zu jetzt schafft man noch ein weiteres Plastikprodukt damit wir, weil sie nicht die Tampon entsorgen können. Also wie absurd ist das. Da würde ich eher vermehrt in Richtung Aufklärung gehen, weil das ist zum Beispiel etwas das mir nicht so ganz bewusst war, also diese Thematik des, das man Tampons nicht einfach im Klo runterspült. Also das habe ich jetzt, muss ich ganz ehrlich sagen, lange auch gemacht.

M: Mhm

L: Einfach aus einer, Unwissenheit würde ich gar nicht sagen, weil ich meine wenn ich darüber nachdenke ist es mir eh irgendwie logisch.

M: Ja

L: Aber, es war mehr so dieses, nicht darüber nachgedacht haben

M: Mhm

L: Also irgendwie haben es alle gemacht und dann habe ich es auch gemacht. Also ich finde es irgendwie spannend, in Wirklichkeit müsste ja viel mehr in diese Richtung gegangen werden und dann aber ein Produkt zu haben das genau das Gegenteil irgendwie bewirkt nämlich noch mehr

Müll und so das find ich schon mal absurd und darum glaube ich das es vor 10 Jahren wo absurderweise das Bewusstsein für Klimaschutz noch viel weniger war als heute das wahrscheinlich eher durchgegangen wäre und dann eben schon auch die ganze Thematik des darüber sprechens in der Öffentlichkeit hat schon dazu geführt, dass das irgendwie klar geworden ist „das geht einfach nicht“ also ja.

M: Mhm

L: Das ist ja überhaupt, das hat so viele Ebenen das Produkt, da weiß man gar nicht wo man anfangen soll. Weil nämlich auch diese Farbe, dieses pinke ist ja auch nochmal so ein layer wo ich mir denke, das ist, das kann nur einem Männerhirn entwachsen sein, das geht gar nicht anders. Weil natürlich ja eh, wir Frauen lieben, pink also in meinem Fall stimmt es eh auch, aber das hat nichts mit meinem Frausein zu tun.

M: Ja

L: Ja, das hat einfach so viele Ebenen und kurze Antwort, nein ich glaube vor 10 Jahren wäre es noch nicht so groß geworden. In negativer Hinsicht

M: Jep, und welchen Umgang mit dem Thema Menstruation würdest du dir wünschen?

L: Einen ganz natürlichen, so wie eben natürlich (was heißt das schon wieder), aber einfach einen, ich finde, ich hätte ganz gerne, dass wir mit allen Tabuthemen einen natürlicheren, mit natürlich meine ich, einen, ich finde man sollte über alles reden können vor allem über Dinge die uns betreffen und für die wir nichts können. Also das ist ja jetzt zum Beispiel auch wieder so etwas. Ich habe mir das ja nicht ausgesucht dass ich einmal im Monat menstruiere das hat sich, das ist natürlich so vorgegeben. Das ist so wie ich habe mir auch nicht ausgesucht das ich wenn ich etwas trinke aufs Klo gehen muss und warum kann man über diese Dinge nicht reden. Wir reden irgendwie stundenlang über das Wetter, was sich keiner aussucht, was niemand beeinflussen kann, aber wir reden nicht darüber was in unserem Körper vorgeht und wie es uns damit geht und ob man da ja. Uns einfach auszutauschen über ganz banale Dinge die uns alle betreffen. Also in dem Fall eben Frauen aber ich fände es zum Beispiel auch wesentlich und wichtig das sich Männer für dieses Thema interessieren. Weil, also heterosexuelle Männer vor allem die mit Frauen zusammen sind um da auch besser damit umgehen zu können, oder überhaupt zu verstehen weil es ist, das Thema Menstruation spielt eben in so viele Bereiche hinein. Es ist eben nicht nur das „ja die Frau ist eben einmal im Monat wieder verrückt und muss ganz viel Schokolade essen“. Das wird ja dann oft auch so komisch, da gibt es dann auch wieder so blöde Klischees dann wieder, die nicht auf alle Frauen zutreffen und wo man, wo man das auch so ins lächerliche zieht. Und ich würde mir einfach

wünschen das man da einen viel offeneren Umgang mit der ganzen Thematik hat und um eben auch zu verstehen, also um überhaupt verstehen zu können, der menschliche Körper ist nicht standardisierbar also, es ist ja auch nicht jede Frau gleich. Also gibt es ja auch wieder ganz viel Aspekte, ich habe ja da mitgemacht bei diesem Film über ahm, zu schnell gedacht, zu schnell geredet, zu kurz zu langsam gedacht. Ah wie heißt diese Krankheit in der Gebärmutter?

M: Endometriose

L: Wie?

M: Endometriose

Ja, genau Endometriose. Auch da sieht man wieder, das betrifft ja auch nicht wieder jede Frau und nicht jede Frau hat mit der Menstruation ein Problem und nicht jede Frau ist einmal im Monat halb depressiv. Nicht jede Frau hat Gelüste auf Schokolade, also da gibt es so komische Klischees und einfach zu sehen der menschliche Körper ist individuell und lässt uns doch normal darüber sprechen, das würde ich mir wünschen.

M: Mhm

Und ah welche Maßnahmen müssten gesetzt werden damit die Menstruation in unserer Gesellschaft noch endtabuisierter wird?

L: Mhm ich glaube das es viel breitere Kampagnen bräuchte also auch was jetzt zum Beispiel ärztliches Personal betrifft. Ich habe das Gefühl das die auch teilweise überhaupt keine Ahnung haben. Ich glaube das es eben gerade wenn man bei der Ärzteschaft bleibt das männliche Personal viel besser geschult werden sollte, weil die haben einfach keine Ahnung. Also ich habe als Frau auch keine Ahnung wenn ich nicht weiß was Endometriose ist, weiß ich auch nicht wie sich das anfühlt, aber ich habe zumindest ein paar Schritte den Männern voraus weil ich zumindest weiß wie sich das anfühlt wenn man einmal im Monat blutet so und dann kommen eben so komische Annahmen wie die von den „Höhle der Löwen“ pink Dinger das man glaubt Oh mein Gott schreckliches Blut und man will das nicht anfassen oder so. Also Aufklärung glaub ich bräuchte es viel breiter noch ahm, sag noch mal deine Frage ich bin irgendwie heute so blöd

M: Kein Problem! Welche Maßnahmen müssten gesetzt werden damit die Menstruation in unserer Gesellschaft noch endtabuisierter wird?

L: Genau! Ich bin mir nicht so sicher, da habe ich mich noch nicht so richtig hineingedacht, in Spanien mit dem Krankenstand

M: Mhm

L: Wie das ist, ob das irgendwie so intelligent ist. Ob das für mich jetzt die Beste Variante ist, aber ich glaube zumindest das es fein ist, wenn man solche Dinge andenkt. Wenn man überhaupt mal über Möglichkeiten spricht, wie könnte man, wie könnte man das Thema mehr in die Gesellschaft bringen und wo wirkt es sich aus und was könnte man da machen. Also einfach mehr darüber reden. Dann finde, bin ich schon dafür das es an öffentlichen Plätzen es Menstruationsprodukte gratis geben sollte. Dann finde ich auch das man die ganzen Besteuerungen von Menstruationsprodukten dass das viel, also ich bin jetzt auch nicht so, kann dir auch keine Zahlen nennen aber angeblich ist es ja immer noch so dass das für Toilettenartikel von Frauen die Besteuerung viel höher ist als von div. anderen Produkten. Das ist absurd, dass gehört dringend geändert. Ja und dann glaube ich auch das es ganz früh in Schulen das auch da das Reden darüber auf eine andere Art und Weise passieren muss, also auch so das ist ja immer noch ein „hi hi hi, ho ho ho“ Thema und da müsste auch also ja das Lehrpersonal viel besser geschult werden.

M: Mhm cool

L: Genau

M: Super, das war jetzt tatsächlich schon die letzte Frage. Dann ist noch generell die Frage ob es noch etwas gibt was du dazu noch gerne mitteilen wollen würdest? Und wenn nicht sind wir tatsächlich fertig.

L: Nein ich finde es super und ich finde ja auch das deine Arbeit ist ja auch ein Beitrag dazu das sich da etwas ändert.

M: Hoffentlich

L: Also genau, ich finde einfach je mehr man das in irgendeiner Form aufgreift desto besser.

M: Mhm

Ahm, endtabuisieren, normalisieren und als ganz normalen Vorgang sehen und sich Gedanken machen wie kann man das Leben von Menschen, die menstruieren erleichtern.

M: Ja

L: Und erkennen das gehört einfach dazu, das ist jetzt nichts was man sich, weil es wird ja auch oft, finde ich, habe ich das Gefühl es wird so unterstellt das Frauen das dann irgendwie ausnutzen.

M: Ja

L: Im Sinne von eben also, ich glaube, ich kann mir nicht vorstellen, ja Ausnahmen bestätigen die Regel aber ich glaube nicht das die Mehrheit der Frauen wenn das jetzt, sagen wir per Gesetz so ist das du in den Krankenstand gehen kannst das die dann einmal in der Woche, einmal im Monat eine Woche im Krankenstand sind also.

M: Ja

L: Das ist ja nicht im Sinne, ah, ja

M: Ja! Vor allem kennen wir es ja aus unserem Arbeitssystem, sage ich jetzt mal, dass dann bei Krankenständen die Sachen meistens liegenbleiben und man dann eigentlich doppelt so viel zu tun hat wenn man wieder zurück kommt. Also das ist ja nicht im Sinne von einem selbst das man dann noch mehr stress hat nur weil man eine Woche wegen dem flach gelegen hat. Also das ist eigentlich ein bisschen zu wenig weit gedacht, finde ich von den Vorwürfen, aber, ja, genau. Aber ich glaube es ist dann schnell mal so dass Leute vor allem Männer dann neidisch sind das sie eine Woche weniger Urlaub haben oder was auch immer.

L: Mhm

M: Genau

L: Genau

M: Na cool, dann sage ich noch mal vielen, vielen, vielen Dank

L: Ja sehr gerne

M: Deine Arbeiten bei deinem Buch und Podcast finde ich richtig toll und ja gute Besserung und danke

L: danke

Ja ich danke dir

M: Ich werde es dir sehr gerne zukommen lassen wenn du möchtest

L: Super

M: Dauert aber noch ein bisschen

L: Ja, Alles gute dafür toi toi toi und dran bleiben und durchhalten

M: Mach ich danke alles liebe tschüss

L: Schönen Sonntag

Transkription 3: Interview zwischen Magdalena Leitner (M) und Julia Hennchen (H)

M: funktioniert das jetzt?

H: Ja

M: Ok passt! Ich muss am Anfang kurz so etwas sagen mit Datenschutz und bla bla bla und dann die demografischen Daten und dann würde ich einfach mal ein paar Fragen stellen, da kannst du einfach wirklich so viel und so wenig, dazu sagen wie du möchtest, dass ist alles ganz offen und ahm ja. Und vielen Dank noch einmal das ist richtig cool, das du dir die Zeit eben nimmst. Bist du schon bereit dazu zum Loslegen? Ok passt

Also erstes mal die Daten werden im Rahmen eines mündlichen Gesprächs nämlich digital erhoben das mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet wird. Zum Zwecke der Datenanalyse werden die mündlich erhobenen Daten verschriftlicht also transkribiert und die Teilnahme an dem Gespräch erfolgt freiwillig. Das Gespräch kann zu jedem Zeitpunkt auch abgebrochen werden. Stimmst du dem zu?

H: Ja

M: Gut also die demografischen Daten wären jetzt erst mal Alter

H: 35 nein doch nein bin ich 35 schon, oh Gott, ja 35 bin ich ja

M: Dann! Ich vergesse das auch immer weil man sich immer denkt, hab ich jetzt schon Geburtstag gehabt oder nicht

Geschlecht

H: Weiblich

M: Herkunft

H: Äh deutsch ist damit gemeint

M: Mhm genau

Und Religion

H: Keine Religion

Ok sehr gut! Ahm so genau, die erste Frage ist einmal: Kannst du dich an deine erste Menstruation also an deine Menache erinnern?

H: Ja

M: Wie, wie war das für dich?

H: Ahm also ich wusste schon das was es ist, ich war da aufgeklärt und ahm habe die dann bekommen als ich ahm ja also ich habe die dann bekommen und ich konnte da auch gut mit den Menschen darüber reden die da um mich herum waren. Genau

M: Cool, das ist schon mal super. Hast du dann mit deiner Familie darüber gesprochen oder eher mit

H: Ja

M: Oder mit Freundinnen und Freunden?

H: Beides, also meine Familie war mein erster Ansprechpartner

M: Mhm! Und da dann eher die Mama oder auch Papa?

H: Ähm in dem Fall waren es beide ja

M: Ah cool, sehr cool!

Welche ersten Schlagworte fallen dir ein, wenn du an Menstruation denkst?

H: Ähm also wenn du mich jetzt heute als 35jährige fragst fallen mir natürlich andere Worte ein. Also heute fällt mir ein, mhm, also eigentlich ist es schon ein krasses Wunder was der Körper da kann, macht und es ist auch ein Wunder wenn alles gut läuft also wenn man einen regelmäßigen Zyklus hat wenn man denn sich mit seinem Körper so identifiziert und vielleicht auch keine Ahnung Kinder möchte. Also da fallen ja viele Sachen zusammen und dann würde ich sagen ist schon ein Wunder, ansonsten würde ich sagen, dass es so in meinem Alltag häufig gar nicht mehr so eine große Rolle spielt, es ist eben da. Bzw. ich weiß dann eben es funktioniert alles wie es soll, es läuft gut und ich finde man kann da eben davon ziemlich viel dran ablesen also zum Beispiel habe ich Haschimoto und da hat sich mein Zyklus schon stark verändert dadurch, was dann schon auch zeigt ok da passiert gerade was im Körper und dann muss man vielleicht reagieren in irgendeiner Form, ja genau das fällt mir so ein.

M: Und wenn du so zurück denkst in an dein jüngeres ich was wären das für andere Schlagworte gewesen?

H: Naja also als Jugendliche waren es schon so eher und gar nicht das mir meine Mutter mir das so gegeben hätte oder im Umfeld, weil meine Mutter ist da sehr offen damit umgegangen ich wusste was da kommt, ich wusste auch das es nichts schlimmes ist, sondern das es einfach dazugehört, aber trotzdem war es als Jugendliche eher so etwas belastendes im Sinne von man hat sich körperlich nicht so wohl gefühlt in der Zeit. Gerade wenn dann noch Schulsport war, ja also ich glaube es hat viel mit Hygiene dann in dem Sinne zu tun gehabt als Jugendliche das man sich unwohl gefühlt hat in dem Moment. Wenn man vielleicht auch noch nicht so genau die richtigen Produkte für sich entdeckt hat oder so, also wenn man da noch ein bisschen auf der Suche ist das war jetzt vielleicht so als Jugendliche mehr Thema aber das war auch wirklich eher so als Kind noch mit 12, 13, 14 so mit jugendlichem Alter wurde ich sagen, das man da schon einen besseren Umgang damit gefunden hat, also zumindest ich. Ja

M: Mhm! Ja voll cool

Und hast du dich für die Menstruation jemals geschämt?

H: Ahm also ich mein erst Impuls war jetzt gleich zu sagen nein, aber es gab mit Sicherheit Momente wo ich mich dafür geschämt habe, als Kind, Jugendliche natürlich vor allen Dingen. Als Erwachsene würde ich sagen eher nicht, also da fällt mir jetzt gerade jetzt kein Moment ein also ich habe zum Beispiel auch kein Problem wenn ich meine Periode habe zur gynäkologischen Untersuchung zu gehen oder so. Aber als Jugendliche schon, also gerade so was Sportunterricht

angeht was andere Jugendliche angeht, Jungs in dem Alter dann das man Angst hat irgendwie das man es sieht. Ich glaube das war schon immer ein großes Thema das man irgendwie Angst hat es sieht, man sieht es oder so, also dafür hat man sich glaub ich schon oder da habe ich mich auf jeden Fall schon auch geschämt als Jugendliche ja.

M: Mhm! Und ah wie wurde bei dir in der Schulzeit mit dem Thema Menstruation umgegangen? Wurde es bei den Lehrerinnen und Lehrern thematisiert? Oder war es eher ein Tabuthema?

H: Ich kann mich nicht daran erinnern das es thematisiert wurde

M: Mhm

Und wie fand deine Aufklärung darüber statt was im Körper bei der Menstruation generell passiert?

H: Ahm das ist eine gute Frage, weil bei mir gab es keinen Tag X oder so es war von Anfang an ich hatte viele Bücher, meine Mutter war immer Ansprechpartnerin deswegen kann ich mich gar nicht so daran erinnern was da ahm als Schlagwort genannt wurde, ich wusste einfach was es ist, ich glaub meine hat Mutter hat einfach von klein auf mit mir da offen drüber kommuniziert was das es eine Menstruation gibt. Ich hatte auch nie das Gefühl, dass da irgendwas eine Verletzung oder so, also meine Mutter hatte einfach ganz normal mit mir besprochen. Wie gesagt, ich hatte viele Aufklärungsbücher ich wusste schon früh eigentlich über den Körper gut Bescheid, genau, also deswegen kann ich mich jetzt nicht dran erinnern was da so Tag, also was da so für Schlagworte gefallen sind, sondern es war einfach etwas ganz Natürliches.

M: Mhm! Welche Rolle spielt bei dir die Menstruation im Leben? Also privat, beruflich und auch gesellschaftlich?

H: Also es spielt schon würde ich sagen, also mit dem Alter und wenn man sich damit so beschäftigt spielt es glaub ich schon, bei mir hat es immer mehr so eine Rolle gespielt das ich eben mich selber dadurch viel besser verstehen konnte oder kann. Das ich weiß ok jetzt bin ich gerade in, also je nach Stimmung wie es einem gerade so geht und dann schaut man ah ok ich bin jetzt gerade in dem, der Phase des Zyklus, ah ok alles klar alles normal, morgen ist es vorbei. Oder das man sich rund um den Eisprung besser fühlt, ich glaube schon dass das eine Auswirkung hat. Ich habe eine Zeit lang auch schon geschaut das ich mir Termine dementsprechend lege aber als Selbstständige ist das echt schwierig, also eigentlich könnte man meinen als Selbstständige ist es einfacher, aber es ist trotzdem super schwierig, jetzt sich in unserer Gesellschaft zyklisch zu bewegen. Also ich glaube da bräuchte es noch viel mehr auf unterschiedlichen Ebenen wie Politik und so weiter und so fort damit das ja auch wirklich umsetzbar ist. Aber ja ich schaue schon das ich mich auch zyklisch ernähre dann je nach dem, also klar durch Haschimoto ist das so und so ein Thema bei

mir mit der Ernährung also kein Gluten etc. aber was dann eben auch dazu führt oder Menstruationsbeschwerden dann Zucker weglassen, dann merkt man auch einen riesigen Unterschied und so Sachen. Also ich glaube man beschäftigt sich eben, also ich beschäftige mich so je älter ich werde immer mehr eben mit dem Körper und was es bedeutet und was man auch Gutes tun kann oder wie man da auch ja, zyklisch leben kann einfach. Ja, also eigentlich, eigentlich ist es schon ein großer Teil würde ich sagen und natürlich klar es ist eben auch mein Beruf ein Stück weit über solche Themen zu sprechen deswegen ja. Der weibliche Körper insgesamt hat natürlich einen großen Raum in meinem Beruf einfach auch.

M: Mhm! Ja voll cool! Ahm, und denkst du das die Medien wie zum Beispiel Instagram, Facebook, Tiktok und Ko eine Rolle beim Umgang mit Menstruation spielen?

H: Ja auf jeden Fall. Also ich glaube es hat sich sehr viel verändert durch Instagram, Tiktok und so weiter und so fort. Ich glaube das es ganz ganz viel Positives bringt, das Menschen eben da darüber aufklären, das ja, dass das Dinge sichtbar gemacht werden. Also wenn ich überlege, wo ich mit Instagram angefangen habe, da war das noch voll das Ding so, das zum Beispiel das es eigentlich keine rote Farbe in der Werbung gibt und so ja. Es hat sich ja schon einiges verändert, seit damals aber es gibt natürlich trotzdem noch unglaublich viele Mythen rund um dem Bereich Menstruation. Aber ich glaube schon das Tiktok, Instagram, und Ko da sehr dazu beiträgt das diese Mythen und die Stigmatisierung ahm, ja sich aufhebt langsam und sich verändert.

M: Ja voll, ich glaube auch das sich da voll die, dass sich da voll was tut einfach.

Und würdest du sagen dass das die Aufgabe auch irgendwie von Social Media ist, das sie da so Vorurteile Mythen usw. aufdeckt? Oder glaubst du das es auch passieren kann das neue dadurch erschaffen werden.

H: Also ich glaube die Aufgabe von Mythen und so weiter aufzuklären, ist Politik, Schule und unser System also da stelle ich keine Forderung an Tiktok oder Social Media oder an einzelne Personen das finde ich totalen Quatsch ehrlich gesagt aber natürlich kann Social Media auch wieder dazu beitragen Dinge aufzubauen das ist ganz klar, aber für mich stellt sich die Frage eben nicht, weil wir leben in einer Welt mit Social Media und also auch ohne Social Media bauen sich Vorurteile auf oder halten sich und so. Und ich glaube trotzdem immer das ich sehe immer eher das positive an so Entwicklungen und ich glaube das, also das Feedback was ich bekomme auf Instagram ist schon das viele Menschen dankbar dafür sind das es Aufklärung gibt im Social Media Bereich und das es ganz viel für sie verändert hat und auch wenn sich für sie privat bei mir schaue bei anderen Themen jetzt eben, hilft mir das auch total.

M: Mhm

H: Also deswegen ich schaue eben immer so drauf und ich würde nicht das es die Aufgabe ist und nicht die Aufgabe liegt bei Politik und Schulsystem und nicht bei Social Media.

M: Mhm! Ahm empfindest du das Menstruation in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu ist? Wenn ja, warum?

H: Ja auf jeden Fall, klar, also ganz ganz klar, also ja das, also, wenn ich jetzt anfangen warum dann würde ich ganz viel aufzählen, also ich meine das was wir jetzt besprochen haben das ist ja immer noch so eine Bubble also das man da darüber sprechen kann und, also ich arbeite ja viel mit Klientinnen und da ist es auch zum Beispiel auch noch ein riesiges Tabu oder das der Partner dann gar nicht weiß wie das funktioniert oder das Sex während der Menstruation ein riesiges Tabu ist, ja weil das was unhygienisches sei, was natürlich nicht stimmt ja also das ist ja auch so ein Produkt unserer Werbung das Hygiene und Menstruation in Verbindung gebracht werden weil das eine hat mit dem Anderen nichts zu tun, natürlich sollte man achten da drauf das man hygienisch damit umgeht, aber eben vor allen Dingen auch damit der Körper geschützt ist, also ich finde es immer ganz spannend weil wir hören ja immer so was „naja bevor man die Vulva berührt beispielsweise, also danach sollte man sich unbedingt die Finger waschen“ nein, man sollte sich die davor waschen, ja. Also das ist ja immer so ein bisschen dieser, tja dieses dieser Gedanke also ich denke schon oder ich weiß es ist immer noch ein riesiges Tabu in unserer Gesellschaft, ja.

M: Mhm, hast du diese, das mitbekommen diesen Skandal wie bei diesen „Höhle der Löwen“ diese „Pinky gloves“ gemacht worden sind?

Ja richtig crazy das war, das war ja irgendwie vor ein paar Jahren oder so also zu einer Zeit wo man sich denkt, eigentlich sollte das Thema langsam mal durch sein mit Hygiene und keine Ahnung in dem Kontext und das es eben unhygienisch ist vor allem, aber dann bekommt das echt noch mal so viel, so viel Anlauf quasi durch das

H: Ja

M: Das war echt krass

H: Sind ja, sind ja auch zerrissen wollten muss man ja auch dazu sagen

M: Ja

H: Das ging ja relativ schnell und da war auch Social Media eine tragende Kraft

M: Mhm! Stimmt ja voll

Was bedeutet ein Tabu generell für dich?

H: Ähm, ah was Tabu bedeutet oder?

M: Mhm wie würdest du „Tabu“ definieren quasi?

H: Ähm, naja tabu ist etwas wo man eben nicht drüber spricht. Was so also ich denke jetzt gerade mal so, generell Sexualität, weibliche Sexualität, Menstruation alles um den weiblichen Körper ist für mich tabu, meine damit das es so was ist so darüber spricht man nicht. Jeder soll das für sich herausfinden im geheimen Kämmerchen und bloß nicht darüber sprechen, weil es ganz viel mit Scham auch zusammenhängt. Also Tabu ist für mich so was wo eben mit Scham mit Angst mit, ja Sorgen auch was denken andere da drüber, zusammenhängt und etwas was uns eben sehr eingrenzt. In in Allem eigentlich.

M: Mhm! Hat sich der Umgang mit der Menstruation in den letzten 40 Jahren in unserer Gesellschaft verändert? Wenn ja, warum?

H: Mhm, das ist jetzt eine Frage die finde ich jetzt schwierig zu beantworten, weil ich denke schon das es sich verändert hat also auch in der Werbung also gerade in der Farbe das sich da was verändert hat das es nicht mehr „Always Discret“ und so ja. Also nicht mehr so dieses diskrete und dieses heimliche. Ich denke schon das sich da etwas verändert hat aber andererseits glaube ich auch das es eben auch wieder nur so eine Bubble ist. Also das es eben trotzdem noch ganz viel braucht, da dafür um diese Tabus und Mythen aufzubrechen und das es eben auch immer total auf den Kontext drauf ankommt und immer auf die Gesellschaft auf die Kultur in der wir leben, also ich denke schon das sich in den letzten 40 Jahren was verändert hat. Es wäre auch schlimm wenn nicht, ja aber ich glaube schon auch das da noch viel, dass sich da noch viel ändern muss so und da glaube ich schon das Social Media einfach auch wieder eine sehr treibende Kraft dafür ist das sich da mehr verändert das Menschen aufgeklärter sind, mehr Infos haben, ja.

M: Mhm! Welchen Umgang mit dem Thema Menstruation würdest du dir wünschen?

H: Also einfach einen offenen eben, also nicht dieses Stigma von ekelig, unhygienisch das wäre das Eine und ich würde mir einfach wünschen das das auch in Schulen für alle Geschlechter erklärt wird und nicht eben nur für weiblich gelesene oder sich identifizierende Personen ja das alle Menschen die Information haben zur zu Menstruation also ich, wenn ich mit Schulklassen arbeite, was ich mittlerweile ja nicht mehr so mache aber wenn ich mit LehrerInnen arbeite dann ist da schon, das sind so viele Mythen und so viele falsche Informationen über die Menstruation und ich finde es eben total krass weil in der Schule wird dann eben nur beigebracht „pass bloß auf dass du nicht schwanger wirst“ und dann am Besten die Antibabypille und es wird aber nicht gelehrt wie man zyklisch leben kann, oder was, was überhaupt zyklisch bedeutet oder wie der Zyklus funktioniert oder, also das man eben auch nur 24 Stunden in der, im Monat eigentlich nur

schwanger werden kann und solche Geschichten eben. Und ich würde mir wünschen das eben Menschen lernen wie der Zyklus funktioniert, wie sie dadurch mit ihrem Körper auch viel näher sich verbinden können wenn sie das Wissen haben und da würde ich mir viel mehr Wissen einfach wünschen. Ja und dann eben natürlich klar das einfach dieses Stigma von ekelig und unhygienisch wegkommt.

M: Mhm

H: Gerade auch im Bezug auf Sex zum Beispiel das ist natürlich was, was bei mir in der Praxis dann ankommt. Ja also wenn die Frau die Menstruation hat dann kann man nicht mit ihr schlafen, keinen Sex haben und so und so Geschichten eben. Ja.

M: Mhm

H: Ja

M: Jetzt sind wir tatsächlich schon bei der letzten Frage und zwar: Welche Maßnahmen müssten gesetzt werden damit die Menstruation in unserer Gesellschaft noch endtabuisierter wird? Also, genau.

H: Ja also ich denke ein großer Schritt wäre das es zum Beispiel Menstruationsartikel kostenlos gäbe überall und zwar auch auf Herrentoiletten. Also das eben in öffentlichen Räumen in Schulen in keine Ahnung, Bahnhofsklos überall das es eben kostenlose Hygieneartikel, da sind wir wieder beim Begriff wieder, sondern Menstruationsartikel gibt. Das wäre zum Beispiel glaube ich schon mal ein guter Ansatz um so breiter, überhaupt mal das sichtbar zu machen. Das ist ja also letztendlich, jeder Mensch kennt entweder selber jemanden oder menstruiert selber. Also wir alle kennen menstruierende oder wir menstruieren selber und somit sind irgendwie die anderen alle ko menstruierende, wie man so schön sagt, das heißt es betrifft uns alle und von dem her wäre das ein guter Ansatz. Und dann natürlich klar in der Schulauf also in der Schulaufklärung müsste da viel mehr passieren, aber auch in Unternehmen, dass das klar ist das wenn man die Menstruation hat zum Beispiel das es eben auch manchmal dazu führt das man vielleicht ein zwei Tage nicht arbeiten kann in dem Monat, ja. Und das die Meisten die menstruieren sich das so nicht rausgesucht haben. Mhm, genau. Also das da eben einfach offener damit umgegangen wird, das zyklischer gelebt werden kann so.

M: Cool! Ja, super, vielen vielen Dank das du voll die tollen Sachen reingebracht, die ich sehr gut brauchen kann, es ist richtig richtig cool, hey ja danke für deine Zeit. Das ist mega.

H: Dankeschön, das freut

M: Ja ich sage danke das ist echt das ist echt cool

Ich werde dir dann auch gerne auch wenn du Lust hast die Arbeit dann zukommen lassen wenn sie fertig ist.

H: Gern

M: Ich bin schon gespannt,

H: sehr gern

M: wie sie sich entwickelt, weil das ist jetzt eigentlich mal so eine Einführung in das Thema das ich da Expertinnen frage und dann mache ich eben einen Fragebogen, wo ich mit ganz vielen unterschiedlichen Altersgruppen auch rede und schaue ob es eben durch Social Media man da Kampagnen machen könnte noch mal viel konkreter um das Thema noch zu endtabuisieren und im größten dann vielleicht auch noch in Länder übertragen könnte wo es noch ein viel größeres Tabu ist als in Deutschland und Österreich zum Beispiel. Also wenn man jetzt zum Beispiel nach Polen schaut keine Ahnung oder nach Ungarn

H: mhm

M: mehr so in die Richtung sogar in Nachbarländern ist ja auch noch einmal ein ganz anderer Umgang mit dem Thema. Wo, was eigentlich richtig krass ist wo man sich dann eigentlich denkt, hey kann man das mit Social Media vielleicht ein bisschen ja eben endtabuisieren. Aufgreifen oder keine Ahnung.

H: Ich habe dich leider gar nicht verstanden du bist total gehangen ich weiß nicht ob es an mir lag oder

M: Oh no

H: Warte mal ich muss mal kurz schauen ob mein

M: Geht es jetzt wieder?

H: Jetzt höre ich dich wieder gut aber gerade war irgendwie total stockig aber ja

M: Ja ok

H: Ich habe noch verstanden das du noch versuchst das irgendwie an Zeitungen oder so

M: Ja und das man eben so, meine Idee ist das man es dann vielleicht noch an andere Länder quasi oder andere Influencer noch mal zusammenbringt. Geht nicht oder

H: Ich verstehe dich nicht

M: Ok kein Problem

H: Aber du kannst mir das ja gerne noch mal schreiben. Per Mail einfach

M: Das machen wir! Sehr gut

H: Ich verstehe leider gar nichts mehr

M: Sehr gut dann sage ich danke

H: Ja ok

M: Tschau, baba

H: Tschüss

Der Fragebogen zur Beantwortung der Forschungsfragen und Hypothesen

1. Wie definierst du das Wort „Tabu“? (Bitte wähle die für dich beste Beschreibung)

- ☐ Eine gesellschaftlich verbotene Handlung oder Thema
- ☐ Ein religiöses Verbot
- ☐ Eine kulturelle Tradition
- ☐ Ein persönliches Unwohlsein
- ☐ Sonstiges (bitte angeben)

2. Welche Themen würdest du in deiner Kultur für Tabus halten? (Mehrfachauswahl möglich)

- ☐ Sexualität
- ☐ Menstruation
- ☐ Tod
- ☐ Geld
- ☐ Krankheit
- ☐ Liebe
- ☐ Politik
- ☐ Klima
- ☐ Sonstiges (bitte angeben)

3. Welche Faktoren spielen deiner Meinung nach eine Rolle bei der Entstehung eines Tabus? (Mehrfachauswahl möglich)

- ☐ Kulturelle Normen
- ☐ Religiöse Überzeugungen
- ☐ Gesellschaftliche Regeln
- ☐ Medial vermittelte Vorstellungen
- ☐ Persönliche Überzeugungen
- ☐ Von der Familie und/oder Freund:innen vermittelte Vorstellungen
- ☐ Sonstiges (bitte angeben)

4. Wie wirken sich Tabus auf das Verhalten und die Interaktionen der Menschen in deiner Kultur aus?

- ☐ Starker Einfluss durch Tabus
- ☐ Mäßiger Einfluss durch Tabus
- ☐ Wenig Einfluss durch Tabus
- ☐ Kein Einfluss durch Tabus

5. Hast du jemals erlebt, dass ein Thema, das dir wichtig ist, als Tabu behandelt wurde?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

6. Hast du jemals Scham empfunden, weil du über ein Tabuthema gesprochen oder eine entsprechende Handlung vorgenommen hast?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Kann ich nicht sagen

7. Wie stark stimmst du folgenden Aussagen zu? (Skala von „ich stimme gar nicht zu“ bis „ich stimme sehr zu“)

- Gesellschaftliche Tabus sind wichtig, um soziale Ordnung zu wahren
- Es ist wichtig, dass Tabus gebrochen werden (indem man z.B. offen darüber spricht), um Fortschritt zu ermöglichen
- Tabus können schädlich sein, weil sie wichtige Diskussionen unterdrücken
- Tabus müssen auch von den Medien angesprochen werden, damit sie in der Gesellschaft thematisiert werden

8. Wie stark empfindest du das Thema Menstruation in deiner Kultur und deinem Umfeld tabuisiert?

- Skala von 0 (nicht tabuisiert) bis 10 (sehr tabuisiert)

9. Glaubst du, dass das Thema Menstruation je nach Altersgruppe unterschiedlich tabuisiert ist?

- Ja
- Nein
- Ich weiß es nicht

10. Hast du deine Menstruation?

- Ja
- Nein. Aus körperlichen Gründen nicht
- Nein. Ich nehme eine hormonelle Verhütung, die die Menstruation verhindert (z.B. die Anti-Baby-Pille)
- Ich menstruiere nicht mehr (Menopause)
- Möchte ich nicht sagen

11. Hast du schon einmal Scham aufgrund deiner Menstruation empfunden?

- Ja

- Nein

12. In welchen Situationen empfindest/empfundest du Scham bezüglich deiner Menstruation? (Mehrfachauswahl möglich)

- Beim Kauf von Menstruationsprodukten
- Beim Sprechen über Menstruation
- Beim Toilettengang in der Öffentlichkeit
- Bei Freizeitaktivitäten (wie z.B. Fitnessstudio, Schwimmen, etc.)
- Als die Blutung durch die Kleidung sichtbar wurde
- Beim Geschlechtsverkehr
- Wenn man sich nicht sauber bzw. reinlich fühlt
- Ich empfinde/empfund keine Scham
- Sonstiges (bitte angeben)

13. Unter welchen Umgebungen empfindest/empfundest du Scham bezüglich deiner Menstruation? (Mehrfachauswahl möglich)

- In der Schule/Uni/Arbeit
- In Anwesenheit der Familie
- Unter Freund:innen
- In Anwesenheit der:des Partner:in
- Ich empfinde/empfund keine Scham
- Sonstiges (bitte angeben)

14. Glaubst du, dass Menstruation in deiner Gesellschaft tabuisiert ist?

- Ja, sehr
- Ja, ein wenig
- Nicht wirklich

- ☐ Nein

15. Wie empfindest/empfandest du deine Periode? (Mehrfachauswahl möglich)

- ☐ Belastend
- ☐ Natürlich/Normal
- ☐ Befreiend
- ☐ Nervig
- ☐ Tabuisiert
- ☐ Störend
- ☐ Sonstiges (bitte angeben)

16. Wie fühlst du dich während deiner Periode/Wie hast du dich während deiner Periode gefühlt? (Mehrfachauswahl möglich)

- ☐ Stark
- ☐ Frei
- ☐ Unzufrieden
- ☐ Zufrieden
- ☐ Schwach
- ☐ Verletzlich
- ☐ Unverletzlich
- ☐ Minderwertig
- ☐ Gesund
- ☐ Schön
- ☐ Hässlich
- ☐ Ungepflegt/Dreckig

- Vollwertig
- Sonstiges (bitte angeben)

17. Kennst du das Gefühl, dass du deine Menstruation verstecken musst/musstest bzw. nicht darüber sprechen darfst/durfstest?

- Ja
- Nein
- Kann ich nicht sagen

18. Beeinflusst/Beeinflusste deine Menstruation deine täglichen Aktivitäten (z.B. Arbeit, Schule, Sport)?

- Ja, stark
- Ja, ein wenig
- Nein, fast nicht
- Nein, überhaupt nicht

19. Wie offen sprichst du über Menstruation in deinem sozialen Umfeld/Wie offen hast du über Menstruation in deinem sozialen Umfeld gesprochen?

- Sehr offen
- Offen
- Mittelmäßig offen
- Eher zurückhaltend
- Gar nicht

20. Mit wem sprichst du ohne Schamgefühl über deine Periode? (Mehrfachauswahl möglich)

- Mit meiner Mutter
- Mit meinem Vater

- Mit meiner:meinen Schwester:n
- Mit meinem:meinen Bruder:Brüder
- Mit anderen Vertrauenspersonen (z.B. Lehrer:innen, Verwandten, etc.)
- Mit Freund:innen
- Mit dem:der Partner:in
- Mit meinem:meiner Arzt:Ärztin
- Mit niemanden
- mit anderen Frauen (wie z.B. Kolleginnen, Freundinnen, etc.)
- Sonstiges (bitte angeben)

21. Wie alt warst du, als du deine erste Menstruation (Menarche) hattest?

- Unter 10 Jahre
- 10 - 12 Jahre
- 13 - 15 Jahre
- 16 - 18 Jahre
- Über 18 Jahre
- Ich habe meine Menstruation nie bekommen
- Ich weiß es nicht mehr

22. Wie hast du dich gefühlt, als du deine erste Menstruation bekommen hast?
(Mehrfachauswahl möglich)

- Verwirrt
- Verängstigt
- Glückliche
- Stolz

- Schmutzig/Unrein
- Beschämt
- Gleichgültig
- Besorgt
- Erwachsen
- Unvorbereitet
- Vorbereitet
- Überfordert
- Ich kann mich nicht mehr erinnern

23. Hast du vor deiner ersten Menstruation umfassende Informationen über die Menstruation erhalten?

- Ja
- Nein

24. Wie gut fühlst du dich über Menstruation informiert?

- Sehr gut informiert
- Gut informiert
- Mittelmäßig informiert
- Wenig informiert
- Gar nicht informiert
- Ich kann es nicht einschätzen

25. Woher beziehst du hauptsächlich Informationen über Menstruation?/Woher hast du hauptsächlich Informationen über Menstruation bezogen? (Mehrfachauswahl möglich)

- Durch die Mutter

- Durch den Vater
- Durch die Schwester:n
- Durch den:die Bruder:Brüder
- Durch die Schule/Bildungseinrichtungen
- Durch Bücher
- Durch Zeitschriften
- Durch das Fernsehen
- Durch das Internet
- Durch Soziale Medien (Facebook, TikTok, etc.)
- Durch Ärzte:Ärztinnen
- Sonstiges (bitte angeben)

26. Welche Social Media Plattformen nutzt du regelmäßig? (Mehrfachauswahl möglich)

- Facebook
- Tik Tok
- Instagram
- YouTube
- Twitter
- Ich nutze keine Sozialen Medien
- Sonstiges (bitte angeben)

27. Wie oft nutzt du folgende Soziale Medien?

- Facebook (täglich, mehrmals wöchentlich, 1x wöchentlich, weniger als 1x wöchentlich, ich nutze keine sozialen Medien)
- Instagram (täglich, mehrmals wöchentlich, 1x wöchentlich, weniger als 1x wöchentlich, ich nutze keine sozialen Medien)

- Tik Tok (täglich, mehrmals wöchentlich, 1x wöchentlich, weniger als 1x wöchentlich, ich nutze keine sozialen Medien)
- YouTube (täglich, mehrmals wöchentlich, 1x wöchentlich, weniger als 1x wöchentlich, ich nutze keine sozialen Medien)
- Twitter (täglich, mehrmals wöchentlich, 1x wöchentlich, weniger als 1x wöchentlich, ich nutze keine sozialen Medien)

28. Wie oft siehst du Inhalte über Menstruation auf folgenden Sozialen Medien?

- Facebook (sehr oft, oft, selten, nie, ich nutze keine sozialen Medien)
- Instagram (sehr oft, oft, selten, nie, ich nutze keine sozialen Medien)
- Tik Tok (sehr oft, oft, selten, nie, ich nutze keine sozialen Medien)
- YouTube (sehr oft, oft, selten, nie, ich nutze keine sozialen Medien)
- Twitter (sehr oft, oft, selten, nie, ich nutze keine sozialen Medien)

29. Fühlst du dich auf Sozialen Medien (wie Facebook, Tik Tok, Instagram) unterstützt bzw. bestärkt in Bezug auf deine Menstruation?

- Ja, sehr
- Ja, manchmal
- Nein
- Ich bin mir nicht sicher
- Ich benutze keine sozialen Medien

30. Hast du schon einmal eine Diskussion über Menstruation auf Social Media erlebt?

- Ja
- Nein

31. Hat die Nutzung von Sozialen Medien deine Einstellung zur Menstruation verändert?

- Ja, positiv
- Ja, negativ

- Nein
- Als ich menstruiert habe gab es noch keine Sozialen Medien
- Ich benutze keine Sozialen Medien

32. Findest du, dass Soziale Medien zu einem offeneren Umgang mit Menstruation in der Gesellschaft beitragen oder dazu beitragen könnten?

- Ja
- Nein
- Ich weiß es nicht

33. Gibt es bestimmte Influencer oder Kampagnen auf Social Media, die dir geholfen haben, offener über deine Menstruation zu sprechen?

- Ja
- Nein
- Ich weiß es nicht
- Ich nutze keine Sozialen Medien

**34. Welche Art von Inhalten zu Menstruation siehst du am liebsten auf Social Media?
(Mehrfachauswahl möglich)**

- Bildungsinhalte
- Mich interessiert das Thema nicht
- Erfahrungsberichte
- Humorvolle Inhalte
- Produktbewertungen
- Politische/gesellschaftliche Kampagnen
- Ich nutze keine Sozialen Medien
- Sonstiges (bitte angeben)

35. Findest du, dass sich der Umgang mit Menstruation in Österreich, Deutschland und/oder Schweiz in den letzten 10 Jahren verändert hat?

- ☐ Ja, es wurde offener
- ☐ Ja, aber nur minimal
- ☐ Nein
- ☐ Ja, aber es muss noch offener werden
- ☐ Sonstiges (bitte angeben)

36. Wünschst du dir einen noch offeneren Umgang mit Menstruation/Hättest du dir einen offeneren Umgang mit Menstruation gewünscht?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Es ist mir nicht wichtig

37. Wie alt bist du? (bitte Zahl in Jahren angeben)

38. Welchem Geschlecht fühlst du dich zugehörig?

- ☐ Weiblich
- ☐ Männlich
- ☐ Divers

39. Welchen höchst abgeschlossenen Bildungsstand hast du?

- ☐ Kein Abschluss
- ☐ Hauptschulabschluss
- ☐ Realschulabschluss
- ☐ Matura/Abitur
- ☐ Berufsausbildung
- ☐ Bachelor-Abschluss

- Master-Abschluss
- Promotion
- Sonstiges (bitte angeben)

40. Welchen Beruf übst du aus?

- Keine der genannten
- Schüler:in/Student:in
- Angestellte:r
- Selbstständig
- Arbeitslos
- Senior:in
- Ich studiere und bin angestellt

41. Wo wohnst du?

- Österreich
- Deutschland
- Schweiz
- Anderes Land, nämlich: