

Erziehung Zyklus-Show für Mädchen

Wohin nur sollen junge Mädchen in der Pubertät mit all ihren Fragen, Ängsten und beklemmten Gefühlen? Bei einer sogenannten Zyklus-Show kommen sie dem Geheimcode ihres Körpers spielend auf die Spur.

Dem Körper spielend auf der Spur

Mädchen erfahren unter anderem, wie ihre Regelblutung funktioniert – Projekt existiert seit 1999

Von Susanne Jasper

Von Peter Maffay gibt es das Lied Josie, in dem er besingt, wie das Kind von gestern langsam eine Frau wird. Dass Mädchen sich in der Pubertät manchmal verdammt verloren fühlen, klingt bei Josie so: „Niemand da, sich selber zu verstehen!“ Nun ist das Lied schon älter, die Zeiten haben sich geändert, und heute ist denn doch meistens einer da, der einen auffängt, wenn man meint, im Chaos der Gefühle unterzugehen.

Doch mit der Mutter zu reden, ist mitunter irgendwie immer noch ein bisschen peinlich, und die beste Freundin hat auch nicht mehr Ahnung. Also wohin nur mit all den Fragen und Ängsten und beklemmten Gefühlen? Zur Zyklus-Show! Da kommen Mädchen dem Geheimcode ihres Körpers spielend auf die Spur.

Was sich im Körper abspielt, wissen nur wenige

13 Mädchen hocken auf dem Boden. Sie schauen noch ein wenig schüchtern. Hinter ihnen liegen bunte, samtene Tücher, drapiert in der Form einer Gebärmutter. Auf dieser Bühne des Lebens wird sich die Show abspielen.

Franziska Moldenhauer, die das MFM-Projekt (siehe Faktenbox) leitet, begrüßt die Mädchen herzlich, die Schüchternheit ist im Nu verfliegen. Die Ärztin beginnt die Zyklus-Show mit dem Bild einer Bühne. Einer leeren Bühne. „Ihr seht, dass Ihr nichts seht. Nix los in diesem Theater.“ Die Mädchen lachen.

Dann geht der Vorhang zu, er ist blutrot. Wie Zuschauer, die im Theater nur auf einen roten Vorhang starren, so bekommen viele Frauen von ihrem Zyklus lediglich die Regelblutung mit. Von dem, was eigentlich im Körper abläuft, ist vielen wenig bewusst, so dass sie sich beinahe fragen könnten, was das ganze Theater eigentlich soll.

„Doch im Körper ist einiges los. Nur: Man sieht es eben nicht“, sagt Moldenhauer und nimmt die Mädchen mit auf die Bühne des Lebens. Sie schlüpfen nun selbst in die Rolle der Hormone, erleben, wie Frühlingsboten, Östrogen-Freundinnen, Eisprunghelfer und das Progesteron-Team den Körper der Frau auf das Finale vorbereiten, wenn nämlich



Spannend: Franziska Moldenhauer bespricht mit den Mädchen, was im Eierstock so alles los ist. Foto: Susanne Jasper

die Gleichung des Lebens wahr wird – und ein Kind entsteht.

Dabei werden die medizinischen Begriffe zwar genannt, aber sie sind zweitrangig. Denn es ist doch für ein 10-jähriges Mädchen viel anschaulicher, den Eierstock Geschenkbox zu nennen, sich die Gebärmutter als Hotel vorzustellen und den Eileiter als Ort für das große Rendezvous in Erinnerung zu behalten.

Eisprunghelfer, die aussehen wie Biene Maja

Nun hat das große Finale, die Geburt eines Kindes, ja noch ein paar Jahre Zeit. Drum dreht sich im Hauptteil der Zyklus-Show auch alles um das kleine Finale, die wiederkehrende Regelblutung.

Die Mädchen erleben nun, wie in der Pubertät die Östrogene als ihre besten Freundinnen die Mädchen in Frauen verwandeln. „Sie werden dafür sorgen, dass ihr euch wohl fühlt in eurer Haut“, sagt Moldenhauer

und lässt viele kleine Filzherzchen auf die Gruppe hernieder segeln.

Die Eisprunghelfer kommen noch einmal ins Spiel. In der Zyklus-Show sehen sie aus wie Biene Maja und Kumpel Willi, und darob begreift man wunderbar, dass eine Eizelle jeden Monat einen Sprung ins Abenteuer wagt. Die Mädchen lernen, dass jeden Monat in ihrem Körper Luxussuiten für einen neuen Gast eingerichtet werden. Kommt er nicht, wird nicht gejammert ob der Verschwendung, sondern als Zeichen des Reichtums und Überflusses fließt die unbenutzte Luxussuite als Regelblutung aus dem Körper.

Die Mädchen packen also das Inventar der Suite, all die kleinen Rassel, Schnuller, süßen Sachen, in edle, seidene rote Beutel, so dass dieser Blutung nichts Schmuddeliges anhaften möge.

Allein schon durch diese wertschätzende Sprache wird den Mädchen vermittelt, dass alles, was in ihrem Körper passiert etwas Wunder-

bares ist. „Manche Mädchen nennen ihre Hygieneartikel deshalb auch Luxusartikel“, so Moldenhauer.

Darum ging es dann auch noch. Und die Mädchen haben viele Fragen nach diesem aufregenden Tag. Ob man verbluten könne, ob der Faden reißen kann beim „Pumpon“ (gemeint war der Tampon) ...? Keine Frage bleibt unbeantwortet.

FAKTEN

MFM-Projekt

Das MFM-Projekt (Mädchen Frauen Meine Tage) wurde 1999 unter dem Leitgedanken „Nur was ich schätze, kann ich schützen“ ins Leben gerufen. Initiatoren waren die Erzdiözese München in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Aids-Stiftung, Verein zur Gesundheitsförderung. Ansprechpartner in Braunschweig ist die Beratungsstelle Achung!Leben, Spatenstieg 21, Telefon 57 43 26 oder info@achtungleben.de suja

Fachbegriffe mit unheimlichem Klang

Wie Sexualkunde noch vor Jahrzehnten aussah

Von Susanne Jasper

Ich hatte nie eine Östrogen-Freundin. Dafür hatte ich eine Lehrerin, die es bestimmt richtig gut mit uns meinte. Ich bin in den 70ern zur Schule gegangen, zu einer Zeit, da man sich in der Provinz, fernab der 68er Befreiungszentren, eher noch gehemmt bis verklemt gab.

Meine Lehrerin war ziemlich fortschrittlich. Eine resolute Frau, die womöglich mal ein Hippie-Blumenkind gewesen war und sich sexuell befreit hatte.

Unvergesslich, wie sich der Tampon im Wasser aufblähte

Jedenfalls setzte sie uns eines Tages in einen Sitzkreis, füllte eine Glasschale mit rosafarbenem Wasser und holte einen Tampon heraus. Damals firmierte diese Art von fortschrittlichem Unterricht, so glaube ich, unter der Überschrift Sexualkunde. Vierte oder fünfte Klasse muss das gewesen sein. Natürlich hat sie uns alles mögliche erzählt über unseren Körper, lauter biologische Fachbegriffe, die irgendwie unheimlich klangen. Ein bisschen nach Chemiesatzbaukasten. Aber dieses Bild der Lehrerin, die den Tampon aus dem Zellophan wickelte und in die Glasschale tunkte, auf dass er sich aufblähte um ein Vielfaches, den habe ich niemals vergessen.

Koeduktion hat auch ihre Grenzen

Die Jungs bogen sich vor Lachen, wir Mädchen kicherten natürlich auch knallrot vor uns hin. Koeduktion hat eben auch Grenzen. Was diese Dinger einmal mit uns zu tun haben sollten, das haben wir damals nicht begriffen. Der menschliche Körper und was in der Pubertät passiert, das wurde abgehandelt wie das Sachgebiet Bodenschätze im Ural im Erdkundeunterricht. Letztlich ist die Bekanntheit mit dem eigenen Körper freilich immer noch ein einsames Espüren von Signalen. Aber so wohlgeborgten auf diesen Weg der Körpererkenntnis gebracht zu werden wie bei der Zyklus-Show, das finde ich grandios. Da bin ich fast ein bisschen neidisch, dass ich nie eine Östrogen-Freundin hatte.

Anzeige

FÜR SIE ZU VALENTIN!

Floristische ORCHIDEEN-SCHAU!

Nicht vergessen: Valentinstag am Sonntag, 14.02.!

Valentinskorbchen & -schalen 4.99

floristisch dekoriert, ab

Phalaenopsis mit einer Rispe, nur 5.99

mit zwei Rispen, nur 8.99

Cambria Orchidee mit eindrucksvoll gezeichneten Blüten, nur 9.99

Orchideen in versch. Sorten z.B. Oncidien und Miltonien, Stück nur 7.99

Valentinssträuße & -gestecke in riesiger Auswahl aus unserer floristischen Eigenproduktion, ab 3.99

Frühlingsprimeln in leuchtenden Farben, Stück nur 0.49

GartenCenter NORDHARZ ZooCenter

VERLOCKEND FRISCHE ANGEBOTE IN RIESIGER AUSWAHL - JETZT NUR BEI UNS ▶ Braunschweig Otto-von-Guericke-Straße (neben Real) Wolfenbüttel Am Rehmanager 6 (neben dem Marktkauf)