



Das MFM-Projekt® wurde 1999 in der Erzdiözese München-Freising in Kooperation mit der Bayerischen AIDS-Stiftung, Verein zur Gesundheitsförderung e.V., entwickelt. Dabei handelt es sich um ein ganzheitlich angelegtes, sexualpädagogisches Angebot. Zunächst als reines Mädchenprojekt (»Mädchen Frauen Meine Tage« = MFM) gestartet, wurde es 2003 um das für Jungen konzipierte »Zwillingsprojekt« (Männer für Männer = MFM) erweitert.

Dem **Geheimcode** des **Körpers** auf der Spur ...

Das MFM-Projekt® begleitet Mädchen und Jungen und ihre Eltern in die Pubertät

Dabei werden Workshops für Mädchen und Jungen an Schulen und außerschulischen Einrichtungen angeboten. Bei ständig steigender Nachfrage wurden inzwischen über 500 MitarbeiterInnen ausgebildet, es ist bundesweit – mit den Schwerpunkten Bayern und Baden-Württemberg – verbreitet und hat bislang über 100 000 Mädchen, Jungen und ihre Eltern erreicht. MFM-Workshops werden auch im Allgäu, d.h. in Kempten, Marktoberndorf, Memmingen und im Lindauer Raum angeboten. Inzwischen hat es die Landesgrenzen überschritten und ist auch in Österreich, in der Schweiz, in Frankreich, Belgien und Ungarn verbreitet. 2002 wurde das Projekt mit dem Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis ausgezeichnet.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in ein Theater. Bevor das Stück beginnt, sehen Sie nur einen roten Vorhang, der die Bühne verdeckt. Irgendwann ist es soweit, der Vorhang öffnet sich. Und was geschieht? Nichts. Die Bühne bleibt schwarz und leer. Sie warten ab – mehr oder weniger geduldig – ein paar Wochen lang. Danach schließt sich der Vorhang wieder. Dieses »wahnsinnig spannende« Schauspiel wiederholt sich für uns Frauen auf der ganzen Welt etwa alle 4 Wochen, wenn wir nämlich unsere Tage haben, und viele von uns fragen sich völlig zurecht, »was das ganze Theater eigentlich soll«! Wir Frauen (und manchmal auch unsere Partner) registrieren zwar, wenn wir unsere Tage haben, aber von dem, was sich eigentlich »auf der Bühne des Lebens« in unserem Körper abspielt, davon haben wir viel zu wenig Ahnung!

Das gleiche Problem haben auch unsere Töchter auf dem Weg zum Frausein. »Man erklärt ihnen: Du bekommst jetzt bald deine Tage, dann brauchst Du Binden oder Tampons, das hat jede Frau, und jetzt kannst du auch schwanger werden und ein Kind bekommen.« Na super! Diese Erklärung reicht für eine positive Einstellung zu diesem Geschehen bei weitem nicht aus! Wir wissen alle, dass die Art und Weise, wie Mädchen (und natürlich auch Jungen)

ihren Körper bewerten, entscheidenden Einfluss hat auf ihr Selbstwertgefühl, ihr Selbstbild und ihr Lebensgefühl. Sich selbst als Frau oder Mann zu bejahen, gehört zu den entscheidenden Entwicklungsaufgaben junger Menschen. Die Art und Weise, wie sie auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet werden, wirkt sich auf ihr späteres Erleben von Zyklusgeschehen, Sexualität und Fruchtbarkeit aus.

Positive Vorbereitung:

»Nur was ich schätze, kann ich schützen«

AIDS und andere sexuell übertragbare Krankheiten, ungeplante Schwangerschaften und Abtreibungen sind Themen, mit denen Mädchen und Jungen beim Erwachsenwerden konfrontiert werden. Elternhaus, Schule und Gesellschaft bemühen sich auf vielerlei Weise (Sexualkundeunterricht, Aufklärungsbücher und -broschüren), die jungen Menschen möglichst gut vor diesen Gefahren zu schützen. Was jedoch bei dem berechtigten Wunsch nach »Schützen« nicht selten zu kurz kommt, ist die Tatsache, dass man nur etwas schützen kann, was man vorher zu schätzen gelernt hat! Unter dem Leitgedanken: »Nur was ich schätze, kann ich schützen!«, will das MFM-Projekt* daher Mädchen und Jungen, die mit 10 bis 12

Jahre noch am Anfang ihrer pubertären Entwicklung stehen, in positiver Weise auf die Veränderungen in ihrem Körper vorbereiten. Außerdem sollen die Eltern unterstützt werden, ihre Töchter und Söhne auf diesem Weg zu begleiten.

Aufklärung in der Schule – oft nur Vermittlung von biologischen Fakten

Der Aufklärungsunterricht in der Schule wird sich leider oft darauf beschränken müssen, biologische Fakten in einer sachlichen, theoretischen Art und Weise zu vermitteln. Dies geschieht meist innerhalb von wenigen Stunden, oft zu Schuljahresende und fast immer sind Mädchen und Jungen dabei zusammen und finden das Ganze nicht selten »oberpeinlich«, manche sogar ekelig.

MFM-Projekt: Lernen mit Herz und Verstand

Eine optimale Ergänzung des Biunterrichts und eine ausgesprochen anschauliche, lustvolle Art und Weise, jungen Menschen die Vorgänge in ihrem eigenen Körper nahe zu bringen, bietet das MFM-Projekt*: Meilenweit entfernt von trockener Theorievermittlung werden Mädchen und Jungen in getrennten Workshops auf eine spannende Entdeckungsreise



Bilder: MFM-Projekt

durch den weiblichen bzw. männlichen Körper geschickt und sie erleben die komplexen Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen, Fruchtbarkeit und wie neues Leben entsteht. Nicht theoretisch, nicht kurz und bündig oder hinter vorgehaltener Hand, sondern anschaulich, altersgerecht und liebevoll. Die biologischen Fachausdrücke werden dabei stets gleichzeitig mit anschaulichen, positiv besetzten Bildern oder Vergleichen verwendet und so – den Theorien des ganzheitlichen Lernens entsprechend – Herz und Verstand und alle Sinne angesprochen. Es wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Mädchen und Jungen spüren: »Was in mir vorgeht, ist der Rede wert.«

»Die Zyklusshow – Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur«

Im Mittelpunkt des Mädchen-Workshops steht der weibliche Zyklus. In einer »Zyklusshow« erfahren die jungen Teilnehmerinnen zunächst, wie die Gleichung des Lebens (Samenzelle + Eizelle = neues Leben) Wirklichkeit wird, d.h. wie ein Mensch entsteht. Dabei schlüpfen sie selbst in die Rolle der Hormone, die als »Frühlingsboten« von der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) ausgesandt werden und im Eierstock Eizellen aus ihrem »Winterschlaf« erwecken, oder sie treten als »Östrogenfreundinnen« auf, die sich im Körper des Mädchens um ihr Wohl

sorgen und sie zur Frau verwandeln, die jeden Monat neu das Tor zum Leben (Muttermund) öffnen und den Zaubersaft (Weissfluss, Zervixschleim) bilden, die Vorbereitungen treffen in den Luxusuiten der Gebärmutter, für den Fall, dass hier ein neues Leben heranwächst. Kommt es zur Befruchtung, endet die Zyklusshow mit einem großen Finale, der Geburt eines Kindes.

Im zweiten Teil geht es nur noch um den eigenen Körper der Mädchen, um die Veränderungen in der Pubertät und um das Zyklusgeschehen. Hier wird den Mädchen klar, dass auch ihr Körper immer wieder neu alles wunderbar vorbereitet. In ihrem Körper endet die Zyklusshow mit dem kleinen Finale, der Menstruationsblutung. Dabei werden die Luxusuiten – wie es sich für ein »5-Sterne-Hotel« gehört – für jeden neuen Gast neu vorbereitet, ein Zeichen des Reichtums und des Überflusses des weiblichen Körpers – »weil wir es uns leisten können«! Jetzt ist Gelegenheit, über die erste Blutung, Menstruationshygiene und ähnliche Themen zu sprechen.

Der Jungenworkshop: »Agenten auf dem Weg«

Der Jungenworkshop »Agenten auf dem Weg« übernehmen die Jungen als Spezialagenten die Rolle der Samenzellen und machen sich in einem Stationenspiel auf

die abenteuerliche Reise durch den männlichen Körper. Sie erleben, wie die Samenzellen im Hoden heranwachsen, im Ausbildungscamp Nebenhoden ausreifen, sich von dort auf die Reise machen, schließlich »in das Land des Lebens«, den Körper Frau gelangen und eine Siegersamenzelle eine Eizelle befruchtet und so ein neues Leben entsteht. Die Jungen werden mit dem Zyklusgeschehen der Frau bekannt gemacht und verstehen in diesem Zusammenhang auch die Regelblutung. In einem weiteren Teil geht es um die körperlichen Veränderungen in der Pubertät. Ziel ist auch hier ein ganzheitlicher, wertschätzender Zugang zum eigenen Körper und zu dem des anderen Geschlechts. Der Jungen-Workshop wird ausschließlich von männlichen Referenten geleitet.

»Ich habe keine Angst mehr!«

Am Ende eines Workshops füllen die Teilnehmer einen Evaluationsbogen aus. Die Auswertung zeigt, dass die Mädchen den Workshop und die bildhafte Darstellung des Zyklusgeschehens als sehr positiv bewerten. 97 Prozent der Mädchen antworten, der Workshop habe ihnen viel oder sehr viel geholfen, ihren Körper besser zu verstehen. 98 Prozent sagen, der Workshop habe ihnen gut oder sehr gut gefallen. Nach ihrer Einstellung zu ihrer ersten Blutung gefragt, antworten sie häufig: »Ich habe keine Angst mehr«, »Ich bin froh,





dass ich jetzt alles weiß«. In einer sozialpädagogischen Diplomarbeit, in der fünf Mädchen ein Jahr nach dem Workshop interviewt wurden, woran sie sich noch erinnern können, sagte das 11-jährige türkische Mädchen Aylin wörtlich: »... dass eine Frau wirklich was Wichtiges ist und dass sie wirklich viele schöne Sachen an sich hat, das hab ich wirklich gelernt ..., halt ..., dass eine Frau wirklich was Wichtiges ist.«

Von den Jungen berichten 81 Prozent, der Workshop habe ihnen gut oder sehr gut gefallen. 84 Prozent sagen, dass sie nach dem Workshop jetzt viel oder sehr viel besser verstehen, was in ihrem Körper vor sich geht. 81 Prozent geben an, auch die Vorgänge im weiblichen Körper besser zu verstehen.

Eltern als Begleiter

Als erste Ansprechpartner ihrer Kinder bei Fragen zu Körpergeschehen und Sexualität tun sich Eltern oft nicht leicht. Manchmal mangelt es an Wissen, vor allem aber fehlen häufig die richtigen Worte. Mütter fürchten mitunter, ihren Töchter bewusst oder unbewusst eigene Vorurteile oder negative Einstellungen zum Zyklusgeschehen weiterzugeben. Das MFM-Projekt will eine gemeinsame Kommunikations-

ebene für Eltern und Kinder schaffen. Daher gehört zu jedem Workshop auch ein Vortragsangebot für Eltern.

Organisation

Die standardisierten Workshops, an dem maximal 16 Mädchen bzw. Jungen teilnehmen können, werden vor allem in Schulen angeboten, entweder im Rahmen des Unterrichts (8-13 Uhr) oder am Samstag (10-16 Uhr) auf freiwilliger Basis. Ebenso gibt es Angebote von verschiedenen Bildungseinrichtungen (Bildungswerke, Beratungsstellen, VHS, Pfarreien, Familienzentren u.ä.). Die Kosten für einen Workshop belaufen sich auf etwa 200 bis 250 Euro. Hauptzielgruppe sind Mädchen und Jungen der 5. und 6. Jahrgangsstufe aller Schularten. Träger des MFM-Projektes sind in Bayern die Diözesen, die die Workshops in sogenannten regionalen Projektzentralen organisieren.

Mitarbeiter vor Ort erhalten eine Aufwandsentschädigung, die von den anfordernden Einrichtungen bzw. von den Eltern selbst getragen wird. Damit gerade jene Zielgruppen erreicht werden können, die nicht den Weg zu außerschulischen Bildungsangeboten finden, sind Sponsoren für Workshops an Schulen dringend gesucht, besonders für Hauptschulen.

Weitere Informationen unter

www.mfm-projekt.de

Projektleitung Deutschland:

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula
Rotwandstr. 14
82178 Puchheim
Tel. 089/89026168
E-Mail: info@mfm-projekt.de

Projektzentrale für das Allgäu:

Ehe- und Familienseelsorge
der Diözese Augsburg
Dr. Pascal Gläser
Kappelberg 1
86150 Augsburg
Tel. 0821-3152-282 oder -286
Pascal.glaeser@bistum-augsburg.de

Literaturtipp:



Das Buch zum MFM-Projekt®
„Was ist los in meinem Körper“,
von E. Raith-Paula., Pattloch-Verlag
ISBN: 3-629-01288-4, 12,90 €