

Thema: Positiver Start ins Leben als Frau

Die Zeichen des Körpers verstehen

Gut vorbereitete Pubertät beeinflusst die Wertschätzung von Fruchtbarkeit – Seminar für zehn- bis 13-jährige Mädchen

Von Evelyn Schwab

Ein Projekt plädiert dafür, Mädchen rechtzeitig und in positiver Weise mit dem weiblichen Zyklus bekannt zu machen. In Margrethenhausen fand ein Seminar statt.

„Zehn, neun, acht, sieben, sechs, fünf, ...“ Die Gruppe zählt laut. Begeistert stehen die zehn- bis 13-jährigen Mädchen in der Runde und wippen mit nach vorn gebeugtem Oberkörper dem „großen Finale“ entgegen, der Geburt eines Babys. Spielerisch und unterhaltsam geht es bei dieser Show zu. Am Boden gestalten bunte Tücher und farbenfrohe Materialien eine „Bühne des Lebens“. „Vier, drei, zwei, eins!“ Lauter Jubel begleitet das gemeinsame Ziehen an einem Stoffband, eine Puppe ist Symbol für den neuen Erdenbürger.

MFM-Projekt 1999 ins Leben gerufen

Ohne Peinlichkeitsgefühle konnte in den vergangenen sechs Stunden über weibliche Geschlechtsorgane gesprochen werden. Manuela Murmann (36) möchte, dass Mädchen einen positiven Start ins Leben als Frau bekommen. Die Archivarin aus Obertshausen, Kreis Offenbach, ist Mitarbeiterin des MFM-Projekts (Mädchen Frauen Meine Tage). Ins Leben gerufen wurde es 1999 von der Erzdiözese München und der Bayerischen Aids-Stiftung. Ziel ist eine frühzeitige Vorbereitung auf Veränderungen im weiblichen Körper.

„Wie Mädchen ihren eigenen Körper bewerten, bestimmt stark ihr Selbstbild“, sagt Manuela Murmann. „Junge Frauen, die bewusst auf ihre erste Menstruation vorbereitet wurden, haben weniger Schwierigkeiten mit einem Themenbereich, der in der westlichen Welt eher negativ besetzt ist.“ Das Ereignis wird verdrängt oder versteckt. Die Mädchen haben Angst davor oder schämen sich.

Die positive Einstellung zu Fruchtbarkeit und Frausein kann manchmal misslingen. Möglich sind dann eine Vielzahl von Störungen, wie etwa Magersucht, Fettsucht, Ess-/Brechsucht, Gefahr sexueller Ausbeutung aufgrund von mangelndem Selbstwertgefühl, Bedrohung durch Aids oder andere sexuell übertragbare Krankheiten. Dazu gehören aber auch die Bereiche ungeplante



Zum großen Finale des weiblichen Zyklus: Ein Kind wird geboren. Anschaulich und mit positiv besetzten Vergleichen erfahren die Mädchen, was im Körper einer Frau vorgeht. Fotos: Evelyn Schwab

Schwangerschaft oder Abtreibung mit den jeweiligen Folgen für das einzelne Lebensschicksal.

„Das Thema Verhütung steht im Vordergrund, wenn die Aufklärungsarbeit zu spät beginnt“, erklärt Manuela Murmann. „Fruchtbarkeit soll aber nicht zum bedrohlichen Phänomen werden.“ Leitgedanke des MFM-Projekts ist: „Nur was ich schätze, kann ich schützen!“ In phantasievollen



Manuela Murmann

Rollenspielen gehen die Mädchen beim Workshop darum auf Entdeckungsreise. In anschaulicher und wertschätzender Sprache begeben sie sich auf die spannende Spur des Geheimcodes ihres Körpers.

Die Fünft- bis Siebtklässlerinnen haben sich für ein Gedankenspiel jemanden ausgesucht, von dem sie Fan sind, vielleicht „Shakira“. Die bekannte Sängerin kommt überraschend zu ihnen nach Hause. Wie bereiten sie sich vor? Selbst fein machen, Zimmer aufräumen, eine Freundin als Verstärkung einladen, etwas zum Knabbern hinstellen? Eifrig suchen die Mädchen nach eigenen Beispielen. Dann ruft aber der Manager der berühmten Frau an und gibt bekannt: Der Besuch klappt leider nicht. Würden die Mädchen den Aufwand der Vorbereitung wieder betreiben, wenn jeden Monat so eine unsichere Besuchsankündigung käme?

„In der Natur kommt Enttäuschung nicht vor“, hält Referentin Murmann fest. Das Luxushotel des Lebens, die Gebärmutter, werde für jeden möglichen Gast immer wieder neu hergerichtet und ausgestattet, ein Zeichen von Reichtum und Überfluss des weiblichen Körpers. Wie ein „super Kundendienst die Bühne des

Lebens im Körper immer wieder neu vorbereitet“, das erklärt Murmann im ersten Teil des Seminars. In einem zweiten Durchlauf spielen die Mädchen das Geschehen nach.

Für das Leben eine Menge Mithelfer nötig

Für den Fall, dass die Gleichung des Lebens (Samenzelle plus Eizelle gleich neuer Mensch) Wirklichkeit werden soll, sind eine Menge Mithelfer nötig. Etwa Hormone, die von der „Chefinnen-Etage“ im Gehirn geschickt werden, um in der „Geschenkbbox“ Eierstock kleine Eizellen aus dem Winterschlaf zu wecken. „Östrogenfreundinnen“ verwandeln den Körper des Mädchens zur Frau, öffnen jeden Monat neu das „Tor zum Leben“ (Muttermund) und bilden „Zaubertrank“ (Zervixschleim). Nach dem Eisprung wird das Service-Center Gelbkörper aktiv, das die „Luxussuiten“ in der Gebärmutter mit allem ausstattet, was gut und teuer ist. Kommt es zu einer Befruchtung, dann endet die Zyklusshow mit einem großen Finale, der Geburt eines Kindes.

Musikalische Klänge aus dem Film Titanic unterstreichen den anderen Fall: Die Eizelle ist un-

tergegangen, ohne befruchtet zu sein. Wie meistens im Leben einer Frau endet die komplizierte Geschichte mit dem „kleinen Finale“, der Menstruationsblutung. „Der Gast kommt nicht“, hält Manuela Murmann fest. „Was macht ein gutes Hotel? Es räumt alles ab und transportiert es weg. Nichts wird aus Sparsamkeitsgründen fürs nächste Mal verwendet.“ Gelegenheit, über Intimhygiene zu sprechen. Der Referentin ist Anschaulichkeit wichtig. „Ich habe roten Tee und Eiklar dabei. Die Mädchen können sich Binden und Tampons näher anschauen.“

Die bildhafte Darstellung, die Möglichkeit, selbst mitzuspielen und entspannt alles zu erfahren, was man wissen möchte: Die Mädchen haben am Ende erstaunlich viel von den komplexen Vorgängen behalten. Das zeigt sich, als sie mit viel Spaß das Zyklusgeschehen selbst nachspielen. Viel besser als im schulischen Aufklärungsunterricht hat ihnen gefallen, dass die Show „ohne Jungs abging“ und die „Fakten nicht zu sachlich rüberkamen“.

Murmann: „Wertschätzung des eigenen Körpers ist die Grundvoraussetzung dafür, sich in ihm wohl zu fühlen und verantwortlich mit Sexualität und Fruchtbarkeit umgehen zu können.“

STICHWORT

Mädchen Frauen Meine Tage

Trotz Informationsflut und Dauerberieselung in Sachen Körperlichkeit: Heranwachsende von heute wissen vergleichsweise wenig über die Vorgänge im eigenen Körper. So hält etwa eine Studie im Auftrag der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung fest, dass sich 95 Prozent der befragten Jugendlichen für sexuell aufgeklärt halten, aber nur 20 Prozent den Zeitpunkt der fruchtbaren Tage einer Frau kennen. Die gleiche Veröffentlichung unterstreicht, dass bei der Jugend viel Bedürfnis nach Information vorhanden sei, aber solche Gespräche mit Erwachsenen schwer fielen.

Die wichtigste Rolle bei der Aufklärung spielen mit 75 Prozent der Freundeskreis, die Bedeutung der Mutter komme auf 38 Prozent, die des Vaters auf 14 Prozent. Während bei Mädchen mit zunehmendem Alter Gespräche mit der Mutter immer wichtiger werden, kapseln sich die jungen Männer eher ab und suchen Gesprächspartner lieber in der Gruppe der Gleichaltrigen.

Die Ärztin Elisabeth Raith-Paula aus Puchheim bei München erkannte bereits vor Jahren ein Defizit an Aufklärungsangeboten in unverkrampfter Atmosphäre ohne Dauergekicher. Biologische Fakten sind wichtig, in ihrer sensiblen Phase der Pubertät spielen für Mädchen und Jungen aber auch persönliche Fragen und Gefühle eine große Rolle. Und vor allem: In Jugendzeitschriften oder in vergleichbarer Lektüre fehlt die Wertschätzung des eigenen Körpers, ein gewisses Staunen über das Wunderwerk der Schöpfung.

Seit sieben Jahren existiert das MFM-Projekt. Schwerpunktmäßig gab es bisher Angebote in den Diözesen von Bayern, Baden-Württemberg und Berlin.

TERMINE

Was ist los mit meinem Körper?

- Am 29. Juni um 20 Uhr Infoabend für Eltern zum Mädchenworkshop „Dem Geheimnis meines Körpers auf der Spur“, der am 30. Juni von zehn bis 16 Uhr für Mädchen von zehn bis 13 Jahren stattfindet. Sie lernen die Zyklus-Show als Geschichte von Ereignissen während des Zyklus der Frau mit Hilfe von Spielen und Musik kennen. Ort und Anmeldung: Familienbildungsstätte Mainz, Liebfrauenstraße 3, Telefon: 0 61 31 / 25 32 94, Fax 25 37 05, E-Mail: fbs.Mainz@bistum-mainz.de
- Am 15. Juni um 20 Uhr Infoabend für Eltern zum Workshop „Agenten auf dem Weg“, der am 16. Juni von neun bis 15 Uhr für Jungen im Alter von zehn bis 13 Jahren stattfindet. Jungs machen sich auf eine abenteuerliche Reise der Samenzelle durch den männlichen und weiblichen Körper und erfahren dabei Neues über Samenzellen, Zeugungs- und Befruchtungsgeschehen. Ort und Anmeldung: Familienbildungsstätte Mainz, Liebfrauenstraße 3, Telefon 0 61 31 / 25 32 94, Fax 25 37 05, E-Mail: fbs.Mainz@bistum-mainz.de

HINTERGRUND

Achtungsvoll mit sich umgehen

Elternabend im Pfarrheim von Margrethenhausen. Die Mütter sind gekommen, ein Vater hat sich dazugewagt. Es gibt Informationen zum Mädchen-Seminar am nächsten Morgen und den Vortrag „Wenn meine Tochter ihre Tage bekommt“. Die Einbindung der Eltern ist Programmbestandteil der „Zyklusshow“.

Jeannette Beyer aus Petersberg-Almendorf hat MFM-Mitarbeiterin Manuela Murmann aus dem Rhein-Main-Gebiet eingeladen. In Osthessen gibt es noch niemanden, der Workshop und Elternvortrag anbietet. Die Referentin berichtet von den Inhalten für die Mädchen am nächsten Tag und fordert mit einem spielerischen Einstieg auf, sich mit dem Thema Fruchtbarkeit zu befassen.

Die Mütter berichten, warum sie ihre Töchter ermutigt haben, an dem Seminar teilzunehmen. Sie vertrauen einander an, wo sie selbst als gestandene Frauen noch Probleme haben, sich an allen Tagen wohl in ihrer Haut zu fühlen. „In unserer Kultur gibt es keine Rücksicht auf das Auf und Ab der Hormone. Da muss man im Job und in der Familie immer gleich gut drauf sein“, gibt eine zu bedenken. Dabei sei von manchen ursprünglichen Völkern die Sitte bekannt, Frauen während ihrer Menstruation zu entlasten, damit diese sich zurückziehen könnten.

Manuela Murmann ruft zum achtungsvollen Umgang mit sich selbst auf: „Mir geht es nicht so gut, signalisiert der Körper, also darf ich zwei Gänge

zurückschalten und meine Kräfte anders einsetzen.“ Die Referentin betont, dass der Zyklus einer Frau eine höchst individuelle Angelegenheit sei: „Das sind meine Tage. Ob es mir gut tut, dann Sport zu machen oder ob ich mich entspannt bei Musik wohler fühle mit Wärmflasche auf dem Bauch, entscheide ich selbst.“ Sie empfiehlt, statt dem Griff zur Schmerztablette die Selbstwahrnehmung zuzulassen und darauf zu achten: Was tut mir persönlich gut. Die Referentin: „So unterschiedlich wie wir sind, so unterscheiden sich auch unsere Körperzeichen!“

Den Eltern in Margrethenhausen, vor allem den Müttern, wünscht Manuela Murmann viel Mut zum Austausch mit ihren Töchtern.



„Wie Mädchen ihren eigenen Körper bewerten, bestimmt stark ihr Selbstbild“, sagt Manuela Murmann. Junge Teilnehmerinnen der Zyklusshow.