

## **Ayurveda für Frauen: Menstruation**

Ayurveda geht davon aus, dass fast alle Krankheiten bei Frauen durch eine Störung der Menstruation entstehen. Deshalb wird diesem Bereich große Beachtung geschenkt. Hier in Deutschland ist das Thema eher tabuisiert worden. Vielleicht haben Sie von Ihrer Mutter oder Großmutter noch gehört, dass man während der Menstruation nicht die Haare waschen sollte, oder dass man dann bestimmte Phänomene beobachten kann, wie schnelles Überkochen der Milch, Marmeladengläser, die nicht schließen usw. Allerdings konnte dies niemand erklären, und deshalb werden diese alten Menstruationsregeln heute so gut wie gar nicht mehr befolgt.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen ein uraltes Wissen näher bringen, welches auch für die heutige Zeit einen wesentlichen Beitrag in der Gesundheitsprävention leisten kann. Auch wollen wir zeigen, wie man die Zeit der Menstruation als eine ideale Begegnung mit sich selbst nutzen kann.

### **Menstruation in der Vergangenheit – Geschichte eines Tabus**

Das Wort Tabu wurde im 19. Jahrhundert aus dem Polynesischen ins Deutsche übernommen und bezeichnet ursprünglich gottgeweihte Dinge, die nicht berührt oder nicht besprochen werden sollten. Sowohl in der Sprache der Polynesier wie auch bei den nordamerikanischen Sioux-Indianern sind die Worte „tabu“ und „geheiligt“ gleichbedeutend mit „menstruierend“.

Im heutigen Sprachgebrauch ist der Aspekt der Heilung und Ehrung verloren gegangen und der Begriff Tabu wird eher mit Negativem assoziiert.

Im Gegensatz zu unserer heutigen Gesellschaft, die den Aspekt des Menstruierens gegenüber dem des Gebärens völlig vernachlässigt oder negativ bewertet, wurde der Menstruation früher eine große Bedeutung beigemessen. Dies drückte sich aus in verschiedenen Fruchtbarkeitsritualen, die sich in allen Religionen finden. Dabei wurden der Menstruationszyklus und auch die wechselnden Mondphasen (lat. „mens“ oder „mensis“ = Mond oder Menstruation) immer im Zusammenhang mit der Fruchtbarkeit von Mutter Erde gesehen und entsprechend verehrt, denn von der Fruchtbarkeit von Mutter Erde waren alle Menschen abhängig. Im weiblichen Prinzip als offensichtlichem Ursprung allen Lebens lag der unmittelbare Kontakt zu den Mysterien des Lebens, und Frauen hatten dementsprechend direkten Einfluss darauf.

Die Gebärmutter war der heilige Ort, an dem sich diese Mysterien vollziehen. Der Name der Großen Göttin leitet sich in fast allen Kulturen vom Wort Gebärmutter ab, so z.B. bei der griechischen Göttin Hera (= Gebärmutter).

Im alten Griechenland gab es die Mondtempel der Göttin Hera. Man nimmt an, dass dort auch die Studien der Mondphasen und ihre Beziehung zu den Veränderungen im Körper der Frau betrieben wurden. Alle Kulturen beschrieben die enge Beziehung zwischen Menstruationszyklus und Mondphasen. Im Französischen spricht man von

„le moment de la lune“ und überall auf der Welt sah man die Mondphasen als lebendigen Rhythmus, der beachtet und befolgt wurde. Menstruation galt als „Tabuzeit“, weil in dieser Zeit nicht gearbeitet wurde.

Der Rückzug vom Alltagsleben und das Besinnen auf sich selbst ermöglichten die innere Erneuerung der Frau. Die damit verbundenen „Tabus“ galten als dem Wohl der Frau dienend und waren durch die so geförderte Regeneration auch für das Wohlbefinden der gesamten Gesellschaft von großer Bedeutung.

### **Menstruation in unserer heutigen Zeit**

In der heutigen Zeit wird das Thema Menstruation in negativer Hinsicht tabuisiert, indem es verleugnet wird. Einer menstruierenden Frau wird suggeriert, sie sei eine nichtmenstruierende Frau, es bestehe kein Unterschied. Die Werbung zeigt Frauen, die Sport treiben, arbeiten, zufrieden lächeln. Sie machen einen freundlichen, sorglosen Eindruck, dank der Benutzung der von der Werbung angebotenen Produkte. Die Tabuisierung der Menstruation ist an das veränderte Rollenverhalten der Frau angepasst worden. Menstruation als besonderer Zeitabschnitt ist nicht erwünscht. Es wird alles dafür getan, diese Zeit so „normal“ und unauffällig wie möglich zu gestalten.

„So wie wir mit Menstruation umgehen, stört sie uns mehr, als dass sie uns nützt. Wir erleben Menstruation immer mehr als etwas, das uns einengt, behindert, bloßstellt, krank, schwach und ohnmächtig macht, anstatt als eine Kraft, die wir positiv nutzen können, die uns beschenkt, anstatt uns zu bestehlen. Praktisch erscheint sie uns nur, wenn wir sie dazu benutzen können, um uns Anforderungen und Erwartungen zu entziehen, die wir – aus welchen Gründen auch immer – umgehen wollen; angefangen vom Sportunterricht in der Schule bis hin zur Sexualität mit dem Partner.“ (aus: Menstruation: eine Begegnung mit uns selbst).

In unserer eher materiell orientierten Welt werden Menstruationsregeln wie z.B. bestimmte Arbeiten nicht auszuüben, nur dort befolgt, wo es um finanzielle Nachteile geht. So müssen die Frauen in den französischen Parfüm-Fabriken während der Periode nicht arbeiten, weil man herausgefunden hat, dass der Umgang mit den Duftessenzen sonst eine abschwächende Wirkung hat. Der Spielplan von Opernsängerinnen richtet sich nach der Regel, weil die Stimme in dieser Zeit nicht über ihr volles Potential verfügt.

Die Inhaberin eines Friseur Salons liebte ihre Arbeit und war deshalb recht unglücklich, wenn sich Kundinnen über zusammengefallene Dauerwellen beschwerten. Mit der Zeit fand sie heraus, dass dies immer passiert, wenn die Kundinnen ihre Menstruation haben. Seitdem fragt sie jede Kundin und weigert sich strikt, während der Periode diesen Auftrag anzunehmen.

In Asien ist es üblich, dass Firmen ihren weiblichen Angestellten 2 - 3 Tage pro Monat frei geben, selbst die Deutsche Bank in Singapur folgt dieser Praxis.

## Weibliche Identität und Menstruation

Hierzu schreiben Claudia Reuße und Martina Holler in ihrem Buch „Menstruation“:

Unter Weiblichkeit bzw. dem weiblichen Prinzip, wie es sich im chinesischen Yin-Symbol ausdrückt, versteht man die Fähigkeit aufzunehmen, zu bergen, wachsen zu lassen, sich hinzugeben, sich zu öffnen, zuzulassen, zu verbinden, die Fähigkeit zur Synthese sowie die Fähigkeit loszulassen vom eigenen Willen, um sich einem größeren, allem übergeordneten Lebenszweck zu überlassen. Vertrauen ist der Mittelpunkt femininen Bewusstseins. Sein Fehlen treibt die Menschen in voreilige Entscheidungen und bringt sie dazu, andere Menschen und Situationen, die Zeit und Raum brauchen um sich auf ihre Weise zu entwickeln, zu stören und zu behindern. Dieses Vertrauen beinhaltet die Erkenntnis, dass wir in einem bestimmten Sinn nicht wählen oder entscheiden können, dass uns das Leben ebenso lebt, wie wir das Leben leben.

Wasser und Mond sind beides Symbole für das Weibliche. Beide verzichten darauf, selbst aktiv zu strahlen und abzugeben, wie dies ihre Gegenpole Feuer und Sonne tun. Dadurch werden sie fähig, das Licht und die Wärme aufzunehmen, hereinzulassen und zu reflektieren. Das Wasser verzichtet auf eigene Formansprüche – es nimmt jede Form an. Es passt sich an, gibt sich hin. Wir neigen manchmal dazu, diese Eigenschaftsprinzipien zu werten, das eine besser zu finden als das andere. Es ist jedoch schlicht dumm, wenn sich das Wasser darüber beschwert, dass es nicht brennen und leuchten kann und daraus eine Minderwertigkeit ableitet. Gerade weil es nicht brennen kann, kann es aufnehmen, worauf wieder das Feuer verzichten muss.

In der heutigen Zeit hat nun der Verlust weiblicher Werte unsere Welt seelenlos gemacht. Dies trägt auch zur Behinderung der Entwicklung weiblicher Identität bei. Menstruation ist nun eine Möglichkeit, wieder mit der weiblichen Identität in Kontakt zu kommen.

Menstruation selbst ist im wesentlichen ein Prozess des Zu- und Loslassens. So wie wir gezwungen sind, die alte Schleimhaut abzustößen, so müssen wir auf einer tieferen Ebene unsere Kontrolle und unseren Willen loslassen, um geschehen zu lassen, was geschehen muss.

Es ist ein kleiner Tod, ein Zeitpunkt, an dem wir von veralteten Selbstbildern und uns begrenzenden Glaubenshaltungen Abschied nehmen müssen, um Raum zu schaffen für neue Erkenntnisse. Menstruation führt uns zurück zu unseren verlorengegangenen Wurzeln und zeigt uns, was Weiblichkeit eigentlich bedeuten kann. Menstruation hilft uns, nach innen zu horchen, wahrzunehmen, was uns fehlt und öffnet uns damit den Weg in unser Selbst, in welchem wir unsere Intuition, Inspiration, Ahnung und unser inneres Wissen wiederfinden können. Sie ist eine Tür zu unserem Unterbewusstsein, die sich periodisch, ohne unser Zutun, von alleine öffnet.

## Menstruation im Alltag

Aus ayurvedischer Sicht ist die Menstruation ein intensiver Reinigungsprozess, bei dem sich der weibliche Organismus von einem großen Teil seiner Gift- und Schlackenstoffe trennt. Damit dies optimal geschieht, erfolgt eine hormonelle Umschaltung des Energieflusses im Körper. Während normalerweise der Energiestrom von den Füßen zum Kopf überwiegt, fließt die Energie während der Menstruation in die umgekehrte Richtung. Dieser Harmonisierungsprozess ist um so intensiver, je ungestörter er ablaufen kann. Deshalb ist es ideal, wenn man diese Zeit wie einen kleinen Kur-Urlaub versteht, in welchem man jeden Stress vermeiden sollte.

Auch hier im Haus müssen die Mitarbeiterinnen dann nicht arbeiten.

Allerdings gibt es auch andere Aspekte, die den Verlauf einer Periode negativ beeinflussen können. Wasser hat zum Beispiel die Eigenschaft, Energie anzuziehen. Wenn man sich während der Periode die Haare wäscht, dann sorgt das Wasser dafür, dass der Energiestrom wieder zum Kopf hinfließt. Damit wird jedoch die reinigende Wirkung gestört. Diese Beeinträchtigung kann bereits erfolgen, wenn man am Wasser spazieren geht oder Boot fährt.

Auch das Berühren anderer Menschen wirkt störend für beide Personen, da sich hier zwei Kraftfelder begegnen, die sich in ihrem Effekt behindern. Das Energiefeld einer Person, die keine Menstruation hat, schwächt den nach unten gerichteten reinigenden Energiestrom; der nach unten gerichtete Energiestrom der Person mit Menstruation schwächt den nach oben fließenden Strom der anderen Person. Daher empfiehlt Ayurveda Paaren, während dieser Zeit getrennte Schlafzimmer zu nutzen, auch sollte die Frau sich von ihrem Mann bekochen lassen und jede körperlich anstrengende Tätigkeit unterlassen.

Auch die Teilnahme am morgendlichen Yoga und an der Meditation sollte ruhen. Viele Frauen, die diese Regeln beachten, haben die Erfahrung gemacht, dass sie dadurch viel ruhiger, entspannter und zufriedener werden und viele körperliche Beschwerden ganz verschwinden bzw. sich stark verbessern.

Nun werden Sie vielleicht denken, dass es für Sie völlig illusorisch ist, während dieser Zeit nicht zu arbeiten, weil sie das Ihren Chef niemals fragen können.

Sicherlich wird man diese Regeln nicht völlig konsequent befolgen können, aber es kann ja schon eine Hilfe sein, wenn man das beherzigt, was im Bereich des Möglichen liegt, z.B. sich wirklich auszuruhen, wenn die Zeit auf ein Wochenende fällt, vielleicht nicht gerade in dieser Zeit eine Party zu organisieren, eine Reise zu beginnen, ein belastendes Konfliktgespräch zu führen usw.

Hier bemühen wir uns, diese Regeln zu befolgen und wir möchten Sie bitten, dies auch zu tun, wenn Sie Ihre Menstruation bekommen sollten. Dies kann den Kureffekt enorm verstärken, indem Sie sozusagen zwei Kuren in einem durchführen. Sollte dies nicht (mehr) Ihr Thema sein, so möchten wir Sie herzlich bitten, denjenigen mit entsprechender Sensibilität zu begegnen, die auf diesem Feld neue Erfahrungen machen.

Während der Menstruation möchten wir Sie bitten, kein Yoga zu machen, auch abends nicht zu meditieren, denn die Meditation und schon allein der Aufenthalt in einem Meditationsraum lenkt den Energiestrom nach oben und stört damit empfindlich den Verlauf der Periode.

Auch haben wir für diese Zeit einen eigenen Tisch eingerichtet, an dem Sie ungestört Ihre Mahlzeiten einnehmen können. Wenn Sie möchten, können Sie diese Zeit auch mit Schweigen verbringen und damit eine weitere neue Erfahrung für sich machen. Am vierten Tag morgens sollte man den energetischen Menstruationsprozess durch eine Ganzkörperdusche beenden.

Es empfiehlt sich, direkt danach neue Handtücher und Bettwäsche zu verwenden und die getragene Kleidung zu waschen.

Bei Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen.

Ein Kurgast erzählte uns folgende Geschichte:

Ihre fünfjährige Tochter wünschte sich zu Weihnachten einen Tampon. Auf erstauntes Nachfragen der Mutter erzählte sie, dass es doch etwas ganz Tolles sein muss, weil man im Fernsehen immer sieht, dass man damit Reiten, Schwimmen und Surfen kann.