

Die Zyklusshow: dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur

Wenn meine Tochter ihre erste Blutung bekommt....

Im Mittelpunkt steht die Geheimsprache des weiblichen Körpers und die spannende Story von den Ereignissen während des Zyklus der Frau. Spielerisch, abwechslungsreich und unterhaltsam wird miteinander die Zyklusshow Szene für Szene dargestellt und wir erfahren jede Menge Neuigkeiten über uns: Warum hat die Frau einen Zyklus, warum eine Blutung? Was spielt sich ab auf der Bühne des Lebens in unserem Körper, was passiert im ersten Akt der Zyklusshow und was im zweiten, wie ist das mit dem Eisprung, wann bin ich fruchtbar? Wie kann ich selbst die verschiedenen Geheimcodes meines Körpers entschlüsseln (z.B. Blutung, Weissfluss, Brustspannen, Mittelschmerz, Stimmungsschwankungen usw.) und dadurch von aussen miterleben, was gerade in mir vorgeht?

Positiver Start ins Leben als Frau

Wie ein Mädchen ihren eigenen Körper erlebt und bewertet, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstbild und auf ihr Selbstwertgefühl. Sich als Frau zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise zu erleben, ist eine der entscheidenden Entwicklungsaufgaben des Menschen. Gerade die Art und Weise, wie junge Mädchen auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet werden, wirkt sich auf ihre spätere Einstellung auf Frausein, Zyklusgeschehen und Sexualität aus.

Neue Erkenntnisse aus der Selbstbeobachtung

Das Zyklusgeschehen ist viel mehr als eine Abfolge von Blutungen im 4-wochen-Abstand. Es beginnt schon lange Zeit vor der ersten Menstruationsblutung und begleitet die Frau ihr ganzes fruchtbares Leben lang.

Die Entwicklung der letzten 20 Jahre hat gezeigt, dass Frauen, die sich – meistens im Rahmen der Selbstbeobachtung zur Empfängnisregelung – intensiv mit ihrem Zyklus und ihren Körpersymptomen vertraut gemacht haben, einen neuen Zugang zu ihrem weiblichen Körper fanden: sie wussten mehr als andere über sich Bescheid, konnten ihre Körpersymptome richtig einordnen und deuten – kurz gesagt, sie fühlten sich wohl in ihrer Haut! Leider sind die neuen Erkenntnisse aus der Körperwahrnehmung, die positiven Erfahrungen, die Frauen aus dem Vertrautsein mit ihrem eigenen Zyklus schöpfen, (noch) nicht allgemein bekannt. Davon steht nichts in Bravo und Girl, und auch im Biologie- und Sexualkundeunterricht kann es oft nur bei einer kurzen, rein theoretischen Wissensvermittlung bleiben. Der so wichtige persönliche Zugang zum eigenen Körper wird dadurch meistens nicht möglich.

Ziel des Zyklusshow-Tagesworkshops

« Nur was ich schätze, kann ich schützen ». Durch die anschauliche, spannende und unkonventionelle Darstellung des Zyklusgeschehens in Form einer « Zyklusshow » sprechen wir in diesem Workshop neben dem Verstand vor allem die emotionale Ebene und alle Sinne an. Damit wird eine positive Einstellung zum eigenen Körper gefördert. Nicht theoretisch, nicht kurz und bündig oder hinter vorgehaltener Hand, sondern anschaulich, ausführlich und liebevoll geben wir dem Thema den Raum, der ihm gebührt. Die Mädchen spüren: Was in mir vorgeht, das ist « der Rede wert »! So früh wie möglich sollten Mädchen vertraut gemacht werden mit den Vorgängen rund um ihre Blutung, um Fruchtbarkeit und um Zyklusgeschehen. So werden sie sich in ihrem weiblichen Körper wohl fühlen und später selbstbewusst und verantwortlich mit ihrer Sexualität und der Möglichkeit, Leben zu schenken, umgehen können.

(Auszug aus den Informationsunterlagen von Dr. Elisabeth Raith-Paula)

An diesen Tagesworkshops ist die Teilnahme eines der beiden Eltern, vorzugsweise der Mutter, erwünscht, um das Thema der Sexualität auch in der Familie neu anzusprechen und zu integrieren.