

Menstruation - ein Thema für die Leibesübungen Mädchen?!

Stundenbeginn im Fach Bewegung und Sport. „Was machen wir heute, weil ich habe nämlich die Regel?“ So oder ähnlich beginnt so manche Stunde im Fach Leibesübungen (künftig: Bewegung und Sport) der Mädchen und in keinem anderen Fach ist die Menstruation in der Schule so präsent wie in diesem.

In nahezu jeder Einheit steht das Thema Menstruation in irgendeiner Weise auf der Tagesordnung: Erklärungen, Entschuldigungen oder gar ärztliche Atteste für Befreiungen werden abgegeben und mit den Grundsatzpositionen der Lehrerinnen konfrontiert, die von „Die Regel ist natürlich ein Grund für die Schülerinnen, nicht mit zu machen“ über „Die Regel ist selbstverständlich kein Grund, nicht am Sportunterricht teilzunehmen“ bis hin zu vielen Mischformen von Mitmachvereinbarungen oder Ausnahmen davon reichen. Menstruation ist demnach zu einem Gegenstand der Administration und Organisation der Bewegungsaktivitäten der Schülerinnen geworden und auf die Frage „Mitmachen oder nicht“ reduziert. Nur selten wird im Sportunterricht explizit über die Monatsblutung der Frau gesprochen. Auf die Frage nach den Gründen bringen die Lehrerinnen folgende vor: „Die Mädchen heutzutage sind ausreichend aufgeklärt, die brauchen nicht noch meine Informationen dazu!“, „Aufklärung ist Sache der Mütter, nicht die der Leibeserzieherinnen oder des Faches!“, „Ich habe keine Probleme mit der Menstruation, also kann ich das Getue darum auch gar nicht verstehen“, „Es ist mir irgendwie selbst peinlich, darüber zu reden.“



Faktum ist, dass Menstruation in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabu-Thema ist, über das nicht oder nur unzureichend gesprochen wird, wie neuere Studien belegen. Demzufolge sind Mädchen über ihren eigenen Körper und körperliche Vorgänge nur äußerst unzureichend informiert oder getrauen sich schlichtweg nicht, Fragen zu stellen. Dafür wäre eine vertrauensvolle Gesprächskultur nötig, die Mädchen offenbar auch nicht immer innerhalb der eigenen Familie finden bzw. durch ihre Mütter erfahren können. Ein positives Erleben von Menarche und Menstruation ist jedoch wichtig für die Einstellung zum Frau-Sein, so die einhellige Meinung aller AutorInnen, die sich mit Menstruation intensiver auseinandersetzen. Leider ist die Menarche „ein Ereignis, dem der Großteil der Mädchen noch immer mit Nichtwissen, also erheblichen Informationsdefiziten begegnet.“ (Bergler, 1984, S. 40).

Durch diese vielfach verbreitete Sprachlosigkeit werden den Mädchen wichtige Erfahrungen und Kenntnisse

vorenthalten, die den Aufbau einer selbstbewussten und positiven Einstellung zur Menstruation von Beginn an gefährden können.

Die Leibeserzieherin nimmt in diesem Prozess der Einstellungsbildung eine wichtige Rolle ein, da sie einerseits per definitionem Expertin für „Leib“ und Körper ist und andererseits als Frau über weibliche körperliche Prozesse Bescheid weiß und gleichzeitig selbst Modellwirkung im Hinblick darauf hat, wie darüber gesprochen wird, wie damit im Zusammenhang mit Bewegung und Sport umgegangen werden kann usw. Für Leibeserzieherinnen ist es nicht immer einfach, einen positiven Zugang zu finden, zumal es selbst innerhalb unserer modernen und angeblich so aufgeklärten Gesellschaft sehr unterschiedliche Sichtweisen zum Thema Menstruation gibt, wie die Rezeption einschlägiger (feministischer) Forschungsarbeiten zeigt. Da über Menstruation auch in den Sportwissenschaften nur vereinzelt geforscht wurde, sind Hinweise oder gar Publikationen für eine explizite Thematisierung im Schulsport rar.

Menstruation zwischen Natürlichkeit, Mythos und Krankheit bis hin zur Kraftquelle fraulichen Seins

Die Art und Weise, wie vor allem männliche Forscher über Menstruation sprachen und schrieben, ist als Indiz für den Stellenwert von Frauen und deren Körper in den jeweiligen Gesellschaften zu werten. Nicht selten wurde in patriarchalen Systemen die Menstruation von Frauen als Argument dafür verwendet, um Frauen von Teilen des gesellschaftlichen

Lebens und der Macht auszuschließen und herabzusetzen (Giftigkeit von Menstruationsblut bei den Griechen; Unreinheit menstruierender Frauen im Judentum zur Zeit des alten Testaments; negative Sichtweise von Menstruation im Mittelalter, da Menstruation und Geburt Folgen von Evas Sündenfall seien; Menstrualblut als Gift sei Ursache für Krankheiten wie Pest und Syphilis bei Paracelsus – auch noch im 19. Jh.; usw...). Die Medizin griff vor allem die pathologische Seite der Menstruation auf und auch heute noch existieren Ansichten, wonach die Menstruation einer der wenigen Irrtümer der Natur sei.

Tatsache ist, dass das über Jahrtausende von Frauen weitergegebene Heilerinnenwissen einer männlich dominierten Schulmedizin Platz machen musste. Nur Gynäkologen (selbst zu Beginn des 21. Jahrhunderts ist der Anteil an Gynäkologinnen nicht nur in Österreich extrem gering) dürfen Frauen behandeln und kontrollieren. Das wird in der Frauen- und Geschlechterforschung als einer jener Stabilisierungsfaktoren zur Aufrechterhaltung der herrschenden Geschlechterhierarchie gelesen: „Diese misogynen Denkweisen sind interessengeleitet, denn es gilt die Kontrolle über die Frau nicht zu verlieren und ihre soziale Rolle klar festzulegen“ (Ausserer, 2000, S. 22). In ähnlicher Weise wird auch die zunehmende Medikalisierung „normaler“ weiblicher Körperprozesse und Umbruchphasen, die krankheitsähnlich medikamentös behandelt und damit auch (von Frauen) kontrolliert werden können (Zyklusbeeinflussung, Hormonsubstitution etc.), kritisch betrachtet. Menstruation wird zu einem nach Lust und Laune beeinflussbaren Prozess stilisiert, der nach Aussage der Medizin – außer für die Reproduktionsfähigkeit

– keinerlei Funktion und Sinn hat. Der Weg, sie darüber hinaus als lästiges und unnötiges Übel zu bewerten, ist ein kurzer und macht Unmutsäußerungen von Frauen demnach auch nachvollziehbar.

Impulse zu einer positiven Bewertung der Menstruation gehen insbesondere von alten Mythen aus, die neu entdeckt worden sind. Vor allem in matriarchalen Kulturen galt das Menstruationsblut der Frauen als heiliges Blut und die Menstruation war ein wichtiges und hochgeschätztes Ereignis im Leben einer Frau. In matriarchalen Religionen war die Gebärmutter der Göttin besonders heilig, da nur diese die Wiedergeburt gewährleistete (Shuttle & Redgroove, 1980). Es haben sich auch Riten (z.B. Mondkulte) und Aberglauben erhalten und werden wieder neu belebt.

Zusammenfassend zeigt sich, dass Wissenschaft in diesem Bereich immer eingebunden in die herrschenden Verhältnisse gesehen werden muss, und auch, wie unterschiedlich in verschiedenen Epochen die Einsichten waren und wie sehr sie sich auch veränderten oder gleichzeitig nebeneinander existier(t)en.

Menstruation als Thema in den Sportwissenschaften

Auch in den Sportwissenschaften sind Untersuchungen zum Thema Menstruation selten und richten sehr häufig den Blick auf medizinisch-physiologische Aspekte sowie deren Einflussnahme auf sportliche (Höchst-)Leistung. Unisono bestätigen sie, dass gezieltes Sporttreiben während der Menstruation keine negativen körperlichen Auswirkungen nach sich zieht (Louks, 2002) und in den meisten Fällen positive Effekte hat. Sportlerinnen sollen im Vergleich zu Frauen mit vorwiegend sitzender Lebensweise

weniger am prämenstruellen Syndrom leiden und Bewegung soll krampf- und schmerzlindernde Wirkung während der Menstruation haben (Segal, 1992).

Sobiech (1991) fragte in ihrer soziologischen Studie nach der Einstellung von Sportlerinnen zur Menstruation und fand heraus, dass viele junge Sportlerinnen Menarche und Menstruation als massive Beeinträchtigung erleben („Jetzt ist es vorbei mit dem Sporttreiben“) und ihre (beginnende) Weiblichkeit den eigenen Vorstellungen von Sportlichkeit zu widersprechen scheint. Sporttreibende Mädchen erleben diese „Zurichtung zur Frau“ als besonders gravierend. Es ist daher zunächst auch nicht verwunderlich, wenn Leibeserzieherinnen, die ebenfalls häufig aus dem Kontext Leistungs-/Sport kommen, in dem Körper zu funktionieren haben und weibliche Leiblichkeit und Zyklus nicht thematisiert und schon gar nicht gezeigt werden durften, eine intensive Thematisierung folglich auch im Schulsport als unnötig erachten. Die wenigen sportwissenschaftlichen Arbeiten im Zusammenhang mit Schulsport handeln Menstruation meist nur in Teilkapiteln ab und sind im wesentlichen in Zusammenhang mit der Teilnahmediskussion gestellt oder beziehen sich auf gängige Freistellungspraxen. Die Studie von Bös (1983) wurde anlässlich des Baden- Württembergischen Schullerlasses von 1971 initiiert, durch den Mädchen während der Menstruation von der Teilnahme am Schulsport per Gesetz befreit wurden. Neben der Frage nach dem Einfluss verschiedener Variablen auf Sportunterricht, außersportlichen Sport und allgemeinen Freizeitaktivitäten sind in dieser Studie auch die Folgen einer im Anhang an die Studie erfolgten Intervention interessant, in der die Lehrerinnen intensiv über biologische und organi-

sche Prozesse, Auswirkungen sportlicher Betätigung während der Menstruation und Menstruationshygiene sprachen. In Kombination mit einem abwechslungsreichen, vielseitigen Sportprogramm konnten allein dadurch die Fehlquoten schon erheblich reduziert werden. Nach Bös (*ebda*, S. 220) bewirkt „... eine möglichst frühzeitige Information über biologische Abläufe während der Menstruation, über hygienische Maßnahmen durch Verwendung von Tampons statt Binden und nicht zuletzt über Zusammenhänge zwischen sportlicher Betätigung und Menstruationsverlauf eine Änderung des Verhaltens während der Menstruation“.

Zur Relevanz der Thematisierung im Fach Bewegung und Sport

Das Fach „Bewegung und Sport“ eignet sich wie kein anderes, das Tabuthema Menstruation aufzugreifen. Zum einen sollte dies ein wichtiger Bestandteil einer „Leibeserziehung“ sein, die den eigenen Körper ins Zentrum der schulischen Erziehungsarbeit stellt und in vielerlei Weise Ziele und Inhalte des Lehrplanes anspricht. Zum anderen bieten die in Österreich vorgenommene Geschlechtertrennung in „Bewegung und Sport“ sowie die Tatsache, dass Leibeserzieherinnen Mädchen unterrichten, ideale Rahmenbedingungen zur Schaffung eines konstruktiven Gesprächsklimas – quasi von Frau zu Frau. Insbesondere (aber nicht nur) für die Unterstufe ist eine explizite Thematisierung von zentraler Bedeutung und kann helfen, die vielen bestehenden Unsicherheiten durch umfassende Information und Aufklärung zu beseitigen. Es hat sich gezeigt, dass Mädchen und Frauen, die gut informiert sind und einen positiven Zugang gefunden haben, weniger Probleme mit der Menstruation und

im Umgang damit haben und folglich auch häufiger am Sport und auch am Sportunterricht teilnehmen.

Prinzipien der Thematisierung von Menstruation im Sportunterricht

Anliegen der vorliegenden Schriftenreihe ist es daher, nicht nur Basisinformationen zur Menstruation zu geben, sondern verschiedenste Wege der Umsetzung für das Fach Bewegung und Sport zu zeigen. Die Erfahrung, dass Menstruation nicht nur auf der Ebene von Sprache und Kognition aufarbeitbar ist (Gespräch, Diskussion, Internet, Fragebogen,...), sondern auch über lustvolle Bewegungszugänge thematisiert werden kann, soll Leibeserzieherinnen ermuntern, aus einer Fülle von Umsetzungsideen die für ihren Unterricht passenden auszuwählen. Menstruation ist allerdings häufig auch mit anderen (Tabu-) Themen assoziiert (körperliche Probleme, Sexualität, Missbrauch, ...). In der Vorbereitung kann daher hilfreich sein, sich damit eingehender auseinander zu setzen und über mögliche Beratungsstellen Bescheid zu wissen (Schulpsychologinnen, Therapeutinnen, Gynäkologinnen, ...). Die Arbeit mit diesem sehr persönlichen Thema erfordert daher viel Sensibilität von den Leibeserzieherinnen und eine große Vertrauensbasis, die es zu wahren gilt. Dafür müssen Freiwilligkeit im Mittun (diskutieren, bewegen, ...; „Stopp“) sowie das Angebot der Leibeserzieherin, für vertrauensvolle Fragen zur Verfügung zu stehen oder auf professionelle Hilfe und Unterstützung verweisen zu können, gewährleistet sein.

Gleichzeitig ist es jedoch auch wichtig, das Thema nicht nur von der Seite der Schmerzen und des Jammerns aufzugreifen, sondern einen möglichst positiven oder gar lustvollen Zugang zu finden. Ein Weg dahin kann über

positive Umdeutungen und Zugangsweisen erfolgen, wie z.B. „Menstruation ist die Kraft, die dein Körper für eine eventuelle Schwangerschaft vorgesehen hat; diese kannst du während der Menstruation für dich selber nutzen“. Aber auch das Sammeln und Finden von Begriffen für Menstruation oder tabuisierte Körperteile (*Vgl. Wiesinger-Russ*) trägt nicht nur zu positiveren Assoziationen bei, sondern löst häufig auch die Sprachlosigkeit auf und führt zu einer größeren Ungezwungenheit in der Gruppe. Letztlich ist wichtig, dass die Mädchen durch die Thematisierung in den Leibesübungen über verschiedene Möglichkeiten des positiven Umganges mit der Menstruation auch einen positiven Zugang zu ihren eigenen Körpern kennen lernen und erfahren können.

Ausserer, Caroline (2000). *Menstruation und Mädcheninitiation. Eine Analyse aus ethnologischer Perspektive*. Unveröffl. Diplomarbeit, Universität Wien.

Bergler, Reinhart (1984). *Psychohygiene der Menstruation*. Bern: Huber.

Bös, Klaus (1983). Sportunterricht und Menstruation. Eine empirische Studie zu den Bedingungen des Sport- und Freizeitverhaltens von Schülerinnen während der Menstruation. *Sportunterricht* 32, 212-223.

Höfner-Hampel, Liesl (2003 in Druck). *Modelle der Thematisierung von Menstruation und Zyklus im mädchenfördernden Sportunterricht*. Unveröffl. Diplomarbeit, Universität Wien. (in Arbeit).

Louks, A.B. (2001). Physical health of female athlete: observations, effects, and causes of reproductive disorders. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 26 (Suppl.), 176-185. Zugriff am 25. April 2002 unter <http://www.../query.fcgi?cmd>

Segal, Marian (Dec. 1993). On the Scene. A balanced Look at the Menstrual Cycle. *FDA Consumer magazine*. Zugriff am 3. Mai 2002 unter http://www.fda.gov/fdac/reprints/ots_mens.html

Shuttle, Penelope & Redgrove, Peter (1980). *Die weise Wunde Menstruation*. Frankfurt am Main: Fischer.

Sobiech, Gabriele (1991). „Ich hatte das Gefühl, irgend etwas ist jetzt vorbei!“ Die Pubertät - Brüche und Ambivalenzen in der Körper- und Bewegungsentwicklung von Mädchen. In Birgit Palzkill, Heidi Scheffel & Gabriele Sobiech (Hrsg.), *Bewegungs(t)räume* (S. 47-61). München: Frauenoffensive.