

Erfahrungsbericht: Body Literacy & Menstrual Health at Work and Beyond

13. Juni 2026 · Haus Wabi Sabi, Lachen · fra-z Zeltreise 2026 · mit Elizabet & Sarah

Wir wussten nicht ganz, was uns erwarten würde. Ein Samstagmorgen, ein Thema, das gesellschaftlich noch immer selten laut ausgesprochen wird – und ein wunderschöner Ort in Lachen, der sich bereit erklärt hatte, genau dafür Raum zu machen.

Die Teilnehmenden kamen mit einer Offenheit in den Raum, die von Anfang an spürbar war. Kein Zögern, kein Ausweichen, sondern echtes Interesse, echte Bereitschaft, sich auf das einzulassen, was der Morgen bringen würde.

Wir begannen gemeinsam mit einer sanften Yogaeinheit, um im Raum, im Tag, miteinander und vor allem in uns selbst anzukommen. Nach einem entspannten Sound Shavasana und einer Tasse Kakao (zeremonieller Kakao, der u.a. durch den hohen Anteil an Magnesium hilfreich ist bei Menstruationsbeschwerden, z.B. Krämpfen) gingen wir in den Wissensteil über. Ein kurzer Input zum Zyklus, Hormonen und den vier Phasen, die oft entlang von vier Jahreszeiten erklärt werden. Was uns dabei nicht überraschte: wie viel Wissensdurst im Raum war und wie eindeutig die Antwort auf die Frage war, wann die Teilnehmenden angefangen haben sich mit dem eigenen Zyklus stärker auseinanderzusetzen – meist erst im Erwachsenenalter. Das Vorwissen variierte, aber genau das machte die Runde reich: Die einen entdeckten Zusammenhänge, die sie ihr Leben lang gespürt, aber nie benennen konnten. Die anderen fanden Bestätigung für das, was sie bereits länger beobachtet haben.

Von den Wissensfragen gingen wir ganz natürlich über in den offenen Austausch, erzählten von eigenen Erfahrungen, Herausforderungen und Wahrnehmungen. Wenn Menschen anfangen, ehrlich über ihre Erfahrungen im (Arbeits-)Alltag zu sprechen: über Erschöpfung, über Scham, über Strategien, die sie im Verborgenen entwickelt haben oder aktiv mit anderen teilen möchten, dann wird deutlich, wie notwendig diese Gespräche sind. Und wie selten sie immer noch stattfinden. Wichtig war immer wieder: Wir sind nicht allein damit, und es ist nicht unser persönliches Versagen, sondern meist gesellschaftlich, strukturell bedingt sehr herausfordernd.

Zum Abschluss kamen wir wieder zurück in die Körperwahrnehmung – still, geerdet, präsent – mit praktischen Atemübungen für den Alltag. Einfache Techniken, die doch so viel bewirken können. 5-10 Minuten am Arbeitsplatz, zuhause, während der Zugfahrt: Raum für sich selbst schaffen, in dem nichts mehr geleistet werden muss, ein Moment nur zum Sein.

Was wir mitnehmen: Body Literacy & Menstrual Health gehört zusammen und ist definitiv keine Nischenthematik. Es ist ein Grundwissen, das fehlt – in Schulen, in Unternehmen, in unserem kollektiven Vokabular. Und gleichzeitig: Sobald der Raum da ist, entsteht das Gespräch fast von selbst.