

Erfahrungsbericht

Zykluszeit in Zug

Was für ein schöner Spätsommertag in Zug! Bei herrlichem Wetter durften wir unser Zykluszelt beim Pfarreizentrum St. Johannes aufbauen und einen Raum für Mädchen, Mamas und vertraute Begleitpersonen schaffen. Einen Raum für Fragen, Geschichten, Körperwissen und Neugier – und für etwas, das eigentlich so selbstverständlich zu unserem Frausein gehört: unseren Zyklus und unsere Menstruation.

Ein grosses Danke an **fra-z** für euer Wirken und dafür, dass ihr solche Räume möglich macht. Räume, in denen Wissen weitergegeben wird, Generationen miteinander ins Gespräch kommen und Mädchen ihren Körper von Anfang an als etwas Wertvolles und Wunderbares kennenlernen dürfen.

Gemeinsam auf Zyklusreise

Gemeinsam haben wir uns auf eine Reise durch die verschiedenen Lebensphasen einer Frau gemacht.

Wo stehe ich gerade? Bin ich schon in der rosa Phase angekommen?

Bin ich noch ein Mädchen?

Hat meine Gebärmutter bereits begonnen zu bluten?

Wie war es für die Mamas, als sie selbst zum ersten Mal ihre Menstruation bekommen haben?

So entstanden Gespräche zwischen den Generationen. Persönliche Geschichten wurden geteilt und plötzlich wurde sichtbar: Jeder erlebt diesen Übergang anders. Und jede Geschichte darf ihren Platz haben.

Den eigenen Körper verstehen

Dann ging es mitten hinein in den weiblichen Körper. Zur Gebärmutter. Was geschieht dort eigentlich jeden Monat?

Warum bluten wir?

Was ist ein Zyklus und was verändert sich mit ihm?

Wir haben gestaunt, gefragt, gerechnet, erklärt, angeschaut und entdeckt. Denn wenn Mädchen verstehen, was ihr Körper tut, kann aus Unsicherheit Vertrauen werden – und aus einem vermeintlich komplizierten Vorgang etwas ganz Natürliches.

Natürlich durfte auch die ganz praktische Seite nicht fehlen: Binden, Periodenunterwäsche, Tampons, Menstruationstassen und weitere Periodenprodukte konnten angeschaut, angefasst und ausprobiert werden.

Was fühlt sich für mich gut an? Was könnte zu mir passen?

Es gibt so viele Möglichkeiten – und auch hier darf jedes Mädchen seinen eigenen Weg finden. Gleichzeitig bekommen Mamas oft ganz neue Inspirationen.

Drei Stunden voller Austausch

Drei Stunden Zykluszeit vergingen unglaublich schnell. Mit offenen Ohren, viel Mitgestalten, Lachen, Austausch und ganz viel weiblichem Wissen.

Und vielleicht ist genau das eines der schönsten Geschenke solcher Nachmittage: Mädchen werden auf das vorbereitet, was kommen wird – eingebettet in Wissen und Verbindung. Mamas bekommen die Möglichkeit, manches selbst noch einmal neu zu betrachten. Und gemeinsam entsteht eine neue Selbstverständlichkeit.

Die Menstruation gehört zu uns. Sie erzählt von unserem Körper, unserem Rhythmus und unserer Lebenskraft. Und je natürlicher wir darüber sprechen, desto natürlicher dürfen die nächsten Generationen damit aufwachsen.

Danke an alle Mädchen und Mamas, die sich mit uns auf diese Zyklus Reise gemacht haben.

Danke an **Claudia Brunner** fürs Mittragen und Danke an **Julia Emke** fürs Hüten dieses Raumes.

Und danke an **fra-z** für euer Vertrauen und euren Mut, diesem wichtigen Thema immer wieder einen sichtbaren Platz zu geben.

Gemeinsam groß werden

Ein Projekt des Vereins [Mädchenkreis.com](https://maedchenkreis.com)

Anita Vögeli

Zyklus Mentorin und Ausbilderin für Mädchenkreisleiterinnen