

fra-zette

N°05

Juli
2024

Zeitschrift
der fra-z

feministisch. tiefgründig. frech.



Alexa und Ina:
«Periode als wichtiger
Prozess des Lebens»

Cécile Eder: von
«meinem Bier» bis zur
«Spucke, die wegbleibt»

Was nährt Maya
Büeler-Bürgler und
Laura Grawehr

LIEBE FRA-ZER*INNEN

fra-z. Spirituelle Themen werden regelmässig von unserer Ritualgruppe bearbeitet. Aber auch bei der Zeltreise ist das Thema immer wieder präsent. So hatte Laura Grawehr die Idee, junge Gymnasiastinnen zu fragen, was ihnen wichtig ist. Die spannenden Aussagen wurden Teil des sehr stimmigen Zelt-Anlasses vom 14. Juni in Schwyz und sind in der heutigen fra-zette zu lesen. Nebst den jungen Frauen teilen zwei lebenserfahrene Frauen ihre Gedanken dazu. Allen Schreiberinnen sei herzlich gedankt und den Leser*innen viel Vergnügen beim Lesen gewünscht.

herzlich

Jeannette Simeon-Dubach

Schon länger ist **«was uns nährt»** ein Thema bei der



Am diesjährigen Feministischen Streik in Schwyz war das Thema im Zelt «Stimmen erheben». In Zusammenarbeit mit der dritten Gymklasse des Theresianum Ingenbohl bearbeiteten wir Fragen wie «Was macht dich wütend?», «Was beschäftigt dich?», «Was stört dich?», «Was nährt dich?». Die folgenden Botschaften wurden durch Besucher*innen an unserer Pinnwand zusammengetragen und sollen ein Stimmungsbild vermitteln, wo wir noch Nahrung brauchen, für das was noch werden soll!

Laura Grawehr

WAS MACHT DICH WÜTEND?

«Dass Medikamente nicht für Menschen mit einem Zyklus getestet/gemacht werden.»

«Dass es so gut wie nur Verhütungsmittel für Frauen gibt und kaum solche für Männer.»

«Dass Gleichstellung Rechtfertigung benötigt.»

«Dass ich meiner Kinderbetreuung mehr zahle, als ich verdiene und jeden Monat um unsere Existenz kämpfe.»

«Mich stört, dass ich bei meiner ersten Menstruation Scham und nicht Stolz und Freude empfunden habe. Zu menstruieren ist nämlich das Schönste auf der Welt!»

«Dass Diskussionen über Gleichberechtigung mit dem Argument «Das gibt es doch schon» beendet werden.»

«Dass Frauen gegen Frauen kämpfen.»

«Dass Familien- und Carearbeit immer noch nicht als Arbeit anerkennt und wertgeschätzt wird.»

«Dass wir Menschen nicht in ihrer Vielfalt akzeptieren und lieben können.»

«Dass Emotionen belächelt werden.»



Audio 3GymA – Periode

In diesem Gespräch aus einem Audio vom Projekt am 14. Juni sprechen zwei Schülerinnen des Theresianum Ingenbohl über das Thema Periode. Mich persönlich hat ihre Offenheit sehr beeindruckt und ich fand mich in ihrem Gesagten wieder. Ich glaube nicht, dass ich mich in

diesem Alter getraut hätte, dieses Thema zu wählen und so ehrlich darüber zu sprechen. Herzlichen Dank!

Laura Grawehr

Alexa: Hey Ina, wie viel Prozent aller Menschen auf der Welt sind weiblich?

Ina: Ich glaube 49.5%,

also eigentlich fast genau die Hälfte.

A: Das heisst also die halbe Bevölkerung hat eine Periode, also einen Zyklus, der etwa einen Monat lang dauert.

I: Ja, das ist voll krass, aber wieso redet eigentlich niemand darüber?

A: Das weiss niemand, es ist komisch.

I: Es gibt halt so eine gewisse Tabuisierung bei der Periode, also das heisst, dass es in der Gesellschaft so eingebürgert ist – dass es einem quasi beigebracht worden ist, dass man nicht drüber redet.

A: Also wir reden ja jetzt darüber, aber ich denke, dass viele das nicht machen.

I: Viele Frauen oder Mädchen finden es einfach unangenehm oder komisch über ihre Periode zu sprechen.

A: Viele Menschen, also vor allem auch Männer, sehen die Periode als etwas Unreines an.

I: Ich finde das traurig und meiner Meinung nach sollte das nicht so sein. Ich finde, dass die Periode als etwas Wertvolles angeschaut werden sollte und man Rücksicht nehmen sollte, weil die Periode ein wichtiger Prozess des Lebens ist. Die Periode braucht es, um überhaupt ein Kind zu bekommen.

A: Es gibt auch so dumme Sprüche über die Periode. Ist zum Beispiel jemand genervt, dann kommt die provokative Frage: «Hast du deine Tage?» Ist dir das auch schon passiert und wenn ja, wie fühlst du dich dann?

I: Wenn das jemand zu mir sagt, drückt das meine Laune noch mehr.

A: Ist bei dir die Periode auch schon ausgelaufen.

I: Ja, ich fand das sehr unangenehm. Wenn das in der Schule passiert wäre, was zum Glück nicht der Fall war, wäre mir das sicherlich sehr peinlich gewesen, zumindest früher in der Oberstufe. Jetzt finde ich aber, dass dies nicht peinlich sein sollte.

ES WIRD UNS BEIGEBRACHT, NICHT ÜBER DIE PERIODE ZU REDEN.



«Viva la Vulva» von Chantal Studer

A: Das sehe ich auch so. Was ich wichtig fände, ist, dass über dieses Thema mehr geredet und es genauer in der Schule angeschaut würde, auch mit den Jungs. Denn viele haben keine Ahnung vom weiblichen Zyklus. Und es ist wichtig, dass auch die Männer wissen, was im Frauenkörper abläuft.

I: Ja, das sollte man in der fünften oder sechsten Klasse mit allen Schüler*innen anschauen und nicht getrennt,

wie das bei mir war. Es geht alle etwas an.

A: Am wichtigsten ist, dass niemand auf die Idee kommt, dass die Periode etwas Unnormales oder Ekliges ist. Darum ist es auch wichtig, dass bereits Kinder das nicht falsch auffassen.

I: Ich erinnere mich, letztes Mal hat dir doch deine Kollegin eine Binde gegeben, sie dabei aber versteckt überreicht. Das hat sich irgendwie in der Gesellschaft eingebürgert, das heimlich zu machen.

A: Ja, das war da, wo ich meine Tage wieder mal zu früh bekommen habe und dann hatte ich keine Binden dabei. Ich bin der Meinung, dass mein Freund, der nebendran stand, auch wissen darf, dass ich meine Tage habe. Daher habe ich sie dann auch nicht in der Jackentasche versteckt. Aber das tut man vielleicht, weil man sonst dumme Kommentare erwartet oder keine Aufmerksamkeit auf sich ziehen will. Wenn man Bauchschmerzen hat, nützt Mitleid nicht viel.

I: Ich würde auch ein grösseres Bewusstsein, eine Einsicht sowie Hilfe und Schonung bevorzugen.

Gespräch wurde redaktionell bearbeitet und gekürzt.

DU GEHST MIR AUF DEN KEKS!

Wie alt der Ausspruch

«Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen» ist, weiss ich nicht. Viele Ausdrücke unserer Sprache weisen auf die Einheit von Nahrung und Gemütsbewegung hin. Hier ein vergnügliches Suchen zum Verkosten und selber Finden!

Im **Teeregal** der Einkaufscenter wimmelt es nur so von «Gute Gedanken-Tee», «innere Kraft», und wie sie alle heissen. Ach ja, auch «Gelassenheit» und «ganz wild»! Fast-food und Slow-Food- Trends weisen je auf den Rhythmus der Nahrungsaufnahme und damit auf die Lebensweise hin. Laut dem Werbungsgeschick vor allem für Süssigkeiten bin ich die Glücklichste auf Erden!

Viele hungern nach Liebe, nach Anerkennung, nach Zuwendung, sind liebeshungrig, lebenshungrig, haben ein ungesättigtes Verlangen nach irgendwas. Andere sind lebenssatt.

Der Nahrungsaufnahme entlang:

Mund

- . Mund verbrennen
- . Mund zu voll nehmen
- . Honig ums Maul streichen
- . sich in etwas verbeissen
- . verbissen dreinschauen
- . daran kaue, nage ich schon lange
- . mir bleibt die Spucke weg
- . Süssholz raspeln
- . Speck durchs Maul ziehen

- . das Wasser läuft im Mund zusammen
- . eine köstliche Darbietung
- . im Geruch stehen
- . den Braten riechen

Hals

- . im Hals stecken bleiben
- . in den falschen Hals kommen
- . ein Kloss im Hals

- . das Lob rinnt wie Samt durch die Kehle

Leber und Nieren

- . mir ist eine Laus über die Leber gekrochen
- . es geht mir auf die Nieren
- . mir steigt die Galle hoch

Magen

- . schwere Kost
- . Bauchweh haben (bei Heimweh)
- . diese Aufgabe macht Bauchweh
- . auf dem Magen liegen
- . das muss ich erst mal verdauen
- . mein Magen rebelliert
- . mir dreht s den Magen um
- . von einem Anblick gesättigt sein

Ausscheidung

- . ich habe Sch..gebaut
- . Sch...!!! wenn etwas daneben geht
- . mir geht es versch...
- . i ha Schiss
- . vor meinen ersten Predigten hatte ich regelmässig Durchfall

Sammelbecken

- . ans Eingemachte gehen
- . Hopfen und Malz ist verloren
- . das ist MEIN Bier

- . für jemanden die Kastanien aus dem Feuer holen
- . es ist mir Wurst
- . jemanden durch den Kakao ziehen
- . mit der neuen Stelle ist es Essig.
- . ungeniessbar sein
- . Naschkatze
- . Ohrenschmaus

Über die Liebe

- . an jemandem den Narren fressen
- . vernaschen
- . ich könnte dich aufessen
- . angefressen sein von
- . die Liebe geht durch den Magen

Teeceremonie Japans

Für das Heben der Tassen zum ersten Schluck gilt «ichi-go, ichi-e»: jede Begegnung als einmaliges, unwiederholbares Ereignis im Leben schätzen.

Unsere Ess-Kirche

Für Jesus waren Essen, Nahrung zentral. Sein Geschenk am letzten Abend im Wissen um Leben und Tod: ich will mich euch einverleiben, meine Geistkraft soll in euch eingehen und euch in meinem Sinne zum



Cécile Eder, Helferinnen Schweiz

Handeln bringen.

In den Pfarrblättern geht es um Gottesdienst und Apero, Freiwilligenessen, Bibelgespräch und Essen, Neuzuzüger und Essen, Pfarrecafé usw. Beerdigungen, Hochzeiten, Taufen und Essen. In irgendeiner Form Zusammensein und Essen als Kirche LEBEN.

Eines meiner liebsten Worte zur Nahrung:

Ps 131

Wie ein gestilltes Kind im Schoss der Mutter
Wie ein gesättigtes Kind
So ist meine Seele still in mir.

Cécile Eder unter
Mitwirkung von Angelo,
Jolanda, Rita, Elsbeth.



Was nährt Maya Büeler-Bürgler

Zu meinem 40. Geburtstag erhielt ich von einer Freundin das Buch «Nennt uns nicht Brüder. Frauen in der Kirche durchbrechen das Schweigen». Dies war der Beginn eines neuen grossen Aufbruches. Ich besuchte Veranstaltungen zu Fragen der Gleichstellung der Frau. Ich entdeckte den Verein «Frauenkirche Zentralschweiz» und engagierte mich zusammen mit anderen Frauen in der Gestaltung von Frauengottesdiensten im geschützten Raum. Der Einführungskurs in Feministische Theologie sowie die Grossanlässe der Frauensynoden,

vorneweg jene in der Zentralschweiz zum Thema «Heimat – eine Reise», stillten ein tiefes Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung sowie Sichtbarkeit weiblicher Kreativität und gesellschaftlichem Engagement. Literatur und Vorträge

von Ina Praetorius, liturgische Texte von Jacqueline Keune, Lesungen mit Monika Stocker, Lesezirkel mit Frauen zum Werk von Dorothee Sölle «Mystik und Widerstand», Rituale zur Tag- und Nachtgleiche, Frauenkirchentage und viele Kontakte zu Frauen auf der Suche bereicherten und prägten meine letzten 30 Lebensjahre zutiefst.



Maya Büeler-Bürgler

Davon zehre ich bis heute. Seit bald 40 Jahren lese ich vor allem Literatur von Frauen, interessiere mich für Lebensgeschichten von Frauen und besuche künstlerische Veranstaltungen von

Frauen. Kraft und Lebensfreude schöpfe ich heute auch aus dem Engagement als Grossmutter, wo ich in allen drei Familien meiner «Kinder» Teil sein darf.



Was nährt Laura Grawehr

Tiefe freundschaftliche Beziehungen; Perspektivenwechsel; italienisches Essen; herzhaftes Lachen; Austausch mit verschiedenen Generationen; gemeinsames Einstehen für etwas und mensch spürt, er ist nicht allein; ein Schwumm im See; ein tolles Konzert; den Erfolg anderer Frauen



Laura Grawehr

**KONTAKTE
ZU FRAUEN
BEREICHERN
MEIN LEBEN
ZUTIEFST.**



Frau und Herr
Jeannette und Daniel
Simeon-Dubach
Hörnliirain 22
6318 Walchwil



NÄCHSTE TERMINE

SEP

SO, 8. September
Spoken Word der Anderen
19–20.30 Uhr, Dorfplatz Stans

SA, 29. September
Das Rote Zelt
Details auf www.fra-z.ch

NOV

SA, 2. November
Herbst Samhein mit Schwitzhütte
Details auf www.fra-z.ch

DEZ

SO, 1. Dezember
Frauen sind unschlagbar
17 Uhr, Seepromenade Zug

SO, 8. Dezember
Sammele meine Tränen
ab 15 Uhr offene Kirche
16.30 Uhr Gottesdienst
Lukaskirche Luzern
sowie
ab 10 Uhr offene Kirche
16 Uhr Gottesdienst
St. Michael, Zug

feiern; cultiver le jardin des souvenirs; Etwas mit der Hand schaffen vor allem kochen oder mit Blumen arbeiten; ein gutes Buch; entschleunigtes Wandeln durch die Natur; Kerzenschein; ins Staunen kommen; Menschen beschenken; Zeit für mich nehmen; auf den Markt gehen; Empathie; Herausforderungen meistern; einen Sommerspaziergang in der Dämmerung; das Meer; Selbstwirksamkeit spüren.



HERAUSGEBERIN
Verein fra-z, 6000 Luzern
info@fra-z.ch, www.fra-z.ch
REDAKTION
Jeannette Simeon-Dubach
LEKTORAT Monika Nievergelt
GESTALTUNG Cornelia Müller,
www.corneliamueller.ch