

„Was würde zum Beispiel passieren, wenn plötzlich, auf magische Weise, Männer menstruieren könnten und Frauen nicht? Die Antwort ist klar – die Menstruation würde ein beneidenswertes, würdiges, männliches Ereignis werden“.

(Gloria Steinem, US Autorin)

Der innere Werkzeuggürtel

Angelika Greußing war so begeistert von dem, was sie durch Miranda Gray erfahren hatte, dass sie bei ihr eine Ausbildung zur „Moon Mother“ absolvierte. Dabei lernte sie, die Mondenergie für den weiblichen Körper zu nutzen und andere Frauen dabei zu unterstützen, ihre Energien zu kanalisieren und die eigenen Stärken und Schwächen auszubalancieren. Heute ist Greußing außerdem eine der wenigen Zyklusmentorinnen in Vorarlberg. Denn dass es sich plötzlich schön anfühlte, eine Frau zu sein, dass sie sich selber besser verstand und erkannte, dass der weibliche Zyklus nichts Schlimmes, sondern im Gegenteil etwas sehr Besonderes ist, voller ungeahnter Potenziale, motivierte sie, diese Erkenntnisse ihren Schülerinnen zu vermitteln. „Ich bin Lehrerin und nicht Energetikerin. Mir ist es vor allem ein Anliegen, dass die Frauen das Wissen bekommen.“ Sie begann mit Workshops an ihrer Schule, die die Mädchen begeistert annahmen und deren Inhalte auch in ihr Buch einflossen. „Ich sage den Schülerinnen immer: Du selber bist das perfekte Organisationsteam, du kannst selber alles abdecken, wenn du die Phasen berücksichtigst.“ Sie spreche zu ihren Schülerinnen gerne vom Zyklus als einem Werkzeuggürtel, den jede ganz selbstverständlich dabei habe. Was nütze der, wenn sie nicht wüssten, wie sie die einzelnen Werkzeuge nutzen können. „Wenn ich weiß, in dieser Phase bin ich ungeduldig, dann atme ich halt einmal mehr durch. Oder ich sage bei der Gruppenarbeit zu meiner Kollegin oder meinem Kollegen, komm, lass mich das machen, ich mach das schnell, ich hab’ heute genug Energie, anstatt genervt zu warten. Oder wenn ich die Regel habe und weiß, dass ich eigentlich ruhen sollte, dann schaue ich, dass ich mir keine Arbeit zusätzlich aufhalse. Ich kann dann darauf vertrauen, dass ich in der nachfolgenden Phase wieder topfit bin und mit einem klaren Kopf viele Dinge leichter erledigen kann.“

Auch für Jungs

Dass aus diesen Workshops letztendlich ein Buch geworden ist, hat auch damit zu tun, dass Miranda Gray sie gebeten habe, ein Skript von ihren Schulworkshops zu erstellen. Und als diese Mitschrift immer länger und länger wurde, habe sie gemerkt, dass sie wohl ein Buch schreiben müsse. „So hat es sich einfach ergeben, es hat raus müssen“, sagt die pragmatische Hirschauerin. Sie sei zwar unsicher gewesen, ob die Welt das brauche, „irgendwann dachte ich aber, wenn meine Tochter mal so weit ist, dann muss das Buch aber da sein“. Und mittlerweile sage auch ihr neunjähriger Sohn: „Wenn ich so weit bin, musst du mir auch so ein Buch schreiben.“ Apropos: Jungen und Männer reagierten auf das Buch sehr positiv, berichtet Angelika Greußing, auch weil es ihnen helfe, „Frauen besser zu verstehen“. Allerdings seien die Buben der Mittelschule noch zu jung dafür.

Ganz zum Schluss frage ich Angelika Greußing, ob sie einen Wunsch für unsere Gesellschaft habe. Sie muss nicht lange überlegen: „Mein Traum ist, dass Frauen sich gegenseitig im Zyklus unterstützen, dass das normal wäre. Und dass jedes Mädchen zur ersten Regel das Wissen bekommt, das in diesem Büchlein steckt“, ergänzt sie schmunzelnd. ■

Tipps:

Angelika Greußing: *Vom Powergirl zur Superfrau – Entdecke die Stärken des Menstruationszyklus*. Mit Illustrationen von Rebekka Sohm. ISBN 978-3-85298-237-3

Kontakt, Buchbestellungen über: www.agreussing.at

Miranda Gray: *Roter Mond: von der Kraft des weiblichen Zyklus*. Stadelmann Verlag. ISBN 978-3-943793-48-2

Liv Strömquist: *Der Ursprung der Welt*. avant-Verlag. ISBN 978-3-943793-48-2

Infos, Fakten und wertvolle Tipps zur Menstruation und allem, was damit zusammenhängt. www.erdbeerwoche.com

Rotes Zelt Vorarlberg:

In Vorarlberg gibt es eine engagierte Frauengruppe namens „Salon 13 – Weiblichkeit in Mann und Frau“, die jedes Jahr im Mai ein „Festival der Weiblichkeit“ organisiert. Im Mittelpunkt steht dabei das „Rote Zelt“ als Sinnbild und Schutzraum für den weiblichen Zyklus und die monatliche Blutung. In der Festivalwoche finden Seminar und Workshops statt. Nächstes Festival: 12. - 16. Mai 2021 in Nenzing. Nähere Informationen unter www.salon13.at