

Die Zyklusshow® - Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur

Ein Workshop für junge Mädchen der 5. und 6. Klasse



Viele sexualpädagogische Projekte beginnen erst in einem Alter, in dem Mädchen bereits ihre erste Regelblutung erlebt haben. Dann gerät das Thema Verhütung in den Vordergrund – es geht vorwiegend um den Schutz vor dem "bedrohlichen" Phänomen ihrer Fruchtbarkeit. Vernachlässigt wird dabei die Tatsache, dass man nur schützen kann, was man auch zu schätzen gelernt hat. Deshalb richtet sich die Zyklus-Show® an Mädchen vor der Pubertät und bereitet sie in positiver Weise auf diese Zeit vor.

Ideale Ergänzung zum Biologieunterricht

Der Aufklärungsunterricht in der Schule wird sich meist darauf beschränken müssen, die biologischen Fakten in wenigen Schulstunden zu vermitteln. Das MFM-Projekt® versteht sich als ideale Ergänzung, da hier auch die so wichtige emotionale Ebene mit einbezogen werden kann. Mit der Zyklus-Show® werden Mädchen die körperlichen Vorgänge in einer anschaulichen Weise nahegebracht. Sie schickt die Mädchen in phantasievollen Rollenspielen auf eine Entdeckungsreise durch den Körper und lässt sie spielerisch die Vorgänge rund um Eisprung, Menstruation und Befruchtung erlernen.



Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Mädchen spüren: „Was in mir vorgeht, ist der Rede wert.“ Diese Wertschätzung ist die Grundvoraussetzung dafür, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen und später verantwortlich mit Sexualität und Fruchtbarkeit umgehen zu können.

Neue Sprache in Bildern und Vergleichen

Der emotionale Bezug wird gefördert durch eine für das MFM-Projekt® charakteristische, anschauliche und wertschätzende Sprache. Dabei werden die biologischen Fachbegriffe stets gleichzeitig mit positiv besetzten Bildern oder Vergleichen aus der Lebenswelt der Mädchen verwendet und so - den Theorien des ganzheitlichen Lernens entsprechend - Herz und

Verstand und alle Sinne angesprochen.

Die Zyklusshow - Aus dem Inhalt des Workshops

Das Zyklusgeschehen im Körper der Frau wird in sehr anschaulicher, mädchengerechter, liebevoller Weise mit einer wertschätzenden Sprache, farbenfrohen Materialien, bunten Tüchern, Musik und Spielen dargestellt.

Dabei schlüpfen die Mädchen selbst in die Rolle der Hormone und erleben im ersten Teil hautnah, wie die *Frühlingsboten* (FSH), die *Östrogen-Freundinnen*, die *Eisprungshelfer* (LH) und das *Progesteron-Team* die Bühne des Lebens im Körper der Frau auf das *große Finale* vorbereiten, wenn die *Gleichung des Lebens* (Spermie + Eizelle = Neues Leben) Wirklichkeit wird und Kind entsteht.



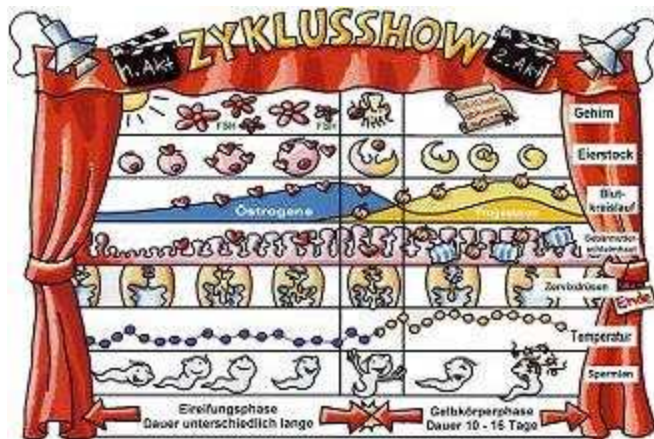
Im zweiten Teil des Workshops, dem Hauptteil, geht es nur noch um ihren eigenen Körper: Nun erleben die Mädchen, wie die Östrogene als ihre besten Freundinnen sie in der Pubertät in eine Frau verwandeln und wie auch in ihrem Körper in jedem Zyklus neu Luxussuiten für einen möglichen Gast vorbereitet werden. Kommt er nicht, wird – wie in der Natur - nicht getrauert und nicht gespart: jeder neue Gast bekommt nagelneue Luxussuiten, die unbenützten fließen als Zeichen des Reichtums und Überflusses, - weil wir es uns leisten können - als das *kleine Finale der Zyklusshow*, die Menstruationsblutung, aus dem Körper.

Dabei entschlüsseln die Mädchen die verschiedenen Geheimcodes in ihrem Körper, z.B. den *Zaubertrank* (Weißfluss, Zervixschleim), und werden eingestimmt auf ihre erste Blutung und wie man damit umgeht (Menstruationshygiene).



Warum eine Zyklus-Show?

Wie Zuschauer, die in einem Theater nur auf einen roten Vorhang starren, der eine leere, dunkle Bühne einrahmt, so bekommen viele Frauen in unserer Gesellschaft von ihrem Zyklusgeschehen lediglich die Regelblutung mit. Von dem, was eigentlich in ihrem Körper abläuft, ist ihnen wenig bewusst und viele fragen sich zurecht „was das ganze Theater eigentlich soll!“.



Das Zyklusgeschehen ist weit mehr als eine Abfolge von Blutungen im 4-Wochenabstand. Wir erklären diese Vorgänge als beeindruckende Show, die bereits viele Monate vor der ersten Menstruation begonnen hat und die Mädchen nun über Jahre hinweg begleitet wird.

Erfahrungen zeigen, dass Frauen, die sich intensiv mit ihrem Zyklusgeschehen und ihren Körpersymptomen vertraut gemacht haben, eine erstaunliche Körperkompetenz entwickeln und einen ausgesprochen positiven Zugang zu ihrem Körper haben.