Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 101 (2003)

Heft: 9

Artikel: Die Zyklusshow : Lehrmethode vom Feinsten

Autor: Michel, Gerlinde

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950522

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EDITORIAL

Nach der so genannten sexuellen Revolution der Siebzigerjahre und dem rasanten Wertewandel gerade auf dem Gebiet der Sexualität könnte man meinen, die heutigen Jugendlichen seien bestens aufgeklärt und «sexuell emanzipiert». Die Präsenz sexueller Themen in den Medien verstärkt diesen Eindruck. Dennoch zeigt sich in meiner Arbeit mit Jugendlichen, dass Verunsicherung und Orientierungslosigkeit in Zusammenhang mit der eigenen Körperlichkeit und Sexualität ein häufig anzutreffendes Phänomen sind. Oft finden Jugendliche keinen geschützten Rahmen, wo sie offen über ihre Ängste sprechen können oder ganz einfach professionelle Auskunft auf Fragen rund um Sex und Liebe erhalten.
Als Leserin fragen Sie sich vielleicht, was das Thema Sexualaufklärung mit der Hebammenarbeit zu tun hat. Sehr viel, meiner Meinung nach. Mit unserem fundierten Fachwissen im Bereich sexueller Körperfunktionen, Verhütung, sexuell übertragbarer Krankheiten, Fortpflanzung usw. sind wir geradezu «prädestiniert», mit Menschen jeden Alters zum Thema Sexualität in die Auseinandersetzung zu treten. Natürlich braucht es für diese Arbeit nicht nur Fachwissen, sondern auch eine grosse Portion Offenheit, Sensibilität und Leichtigkeit, genauso wie Ernsthaftigkeit und Humor. Wer sich ganz spezifisch für das Thema fit machen möchte, erhält in der Ausbildung «Sexualpädagogik» ein fundiertes Rüstzeug. Wünschbar wäre ein Beitrag darüber in einer kommenden Ausgabe dieser Zeitschrift. Der Beitrag über die Arbeit von Ursula Zeindler-Ziegelmüller in dieser Nummer stellt ein lebendiges Beispiel vor, wie ein Tabuthema, welches die Menstruation immer noch ist, farbig und spielerisch an die junge Frau gebracht werden kann. Es übertrifft jegliche «Bravo»-Pädagogik.

Mit spätsommerlichen Grüssen

Prisca Walliser

Mädchen und Menstruation

Die Zyklusshow – Lehrmethode vom

Das waren noch Zeiten, als uns unsere Mütter bei unserer ersten Monatsblutung mit verlegenem Blick eine Binde in die Hand drückten, etwas wie «Das bekommst du von jetzt an jeden Monat» murmelten und wir uns dann in Knaurs Gesundheitslexikon aus der elterlichen Bücherwand weitere Informationen zusammenklaubten. Solch verschämter und unbeholfener Umgang mit der Sexualität ist glücklicherweise heute meist Legende. Sexualkunde ist längst zum Schulfach geworden, es gibt zuhauf vorzügliches Bildmaterial, Bücher, Videos, Cartoons zum Thema, und Mütter sprechen mit ihren heranwachsenden Mädchen am Küchentisch über Periode und Kinderkriegen. Und es gibt die Zyklusshow.

Die Östrogenfreundinnen haben ihre roten Hüte aufgesetzt und streuen stimulierende rote Herzchen.

Feinsten

Die Spermien sind los und haben das Gebärmutterhotel erreicht – welches wird wohl siegen?

Gerlinde Michel

WIE Mädchen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstbild und Selbstwertgefühl. Sich als Frau zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät auf positive Weise zu erleben, ist eine ihrer entscheidenden Entwicklungsaufgaben. Die Art und Weise, wie junge Menschen auf diese Veränderungen in der Pubertät vorbereitet werden, wirkt sich auf ihre spätere Einstellung zum Zyklusgeschehen, zu Frausein und Sexualität aus.

Lustvolle Entdeckungsreise

Die denkbar anschaulichste und lustvollste Methode, 10- bis 12-jährigen Mädchen und auch Buben die geheimnisvollen Vorgänge des weiblichen Zyklus altersgerecht nahe zu bringen, heisst «Zyklusshow». Sie wurde Ende der Neunzigerjahre von der deutschen Ärztin Elisabeth Raith-Paula entwickelt. Die Zyklus-Show ist meilenweit entfernt von trockener Theorievermittlung: Sie schickt die Kinder in phantasievollen Rollenspielen auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Geheimnisse des weiblichen Körpers und lässt sie spielerisch Kenntnisse und Verständnis zu den komplexen Vorgängen rund um Ovulation, Menstruation und Befruchtung erlernen. Neben dem Verstand spricht die Zyklusshow vor allem Emotionen und Sinne an. Die teilnehmenden Mädchen spüren dabei: Was in mir vorgeht, ist «der Rede wert!» Als erste Hebamme der Deutschschweiz hat *Ursula Zeindler-Ziegelmüller* aus Münsingen BE sich die Lehrmethode der Zyklusshow angeeignet und ihr eigenes Material entwickelt.

An eintägigen Projekttagen, welche Schulen und andere Veranstalter bei ihr einkaufen, weiht sie Fünft- und Sechstklässlerinnen in ihren kommenden Zyklus ein. Um für dieses Projekt gerüstet zu sein, entwarf, nähte, malte, klebte, schrieb und bastelte Ursula Zeindler zuerst in wochenlanger Kleinarbeit eine ganze Requisitenkammer voller buntem Zubehör, von der überdimensionierten Gebärmutter aus blauen und türkisen Tüchern über Ureierperlenschnüre, Nidationsbettchen und FSH-Schmetterlingswimpel bis zu roten Hüten für die Östrogenfreundinnen und phantasievollem Froschkopfputz für die Eisprunghelfer.

Die Show beginnt

Bevor die 10 bis 18 Mädchen am Morgen eines Projekttages in den Kursraum strömen, baut die Hebamme während einer guten Stunde ihre Hauptbühne mit dem «Gebärmutterhotel» aus blauem Tuch, den «Geschenkeboxen» der Eierstöcke und einer zebraartig gemusterten Vagina auf, sie legt Ureierperlenschnüre und mit roten Herzchen bemalte Follikelkugeln aus Plexiglas auf und in die seidenweissen Eierstockkissen, installiert silbrig glänzende Nebenbühnen für die Regisseure «Gehirn» und «Hypophyse», und macht weitere Requisiten wie Spermien, Hormonwimpel, Hüte, Östrogenherzchen, FSH-Blüten und die Puppe Lina bereit. Nicht fehlen dürfen Schrifttafeln mit farbigen Hinweisen («Eileiter: Ort für das grosse Rendezvous», «Der Muttermund: das Tor zum Leben», «Zervixdrüsen: Produktionsort

Romandie und Deutschschweiz

Standardisierte Ausbildung ab 2004

Die Westschweizer Ärztin Dr. med. Tatjana Barras hat die Zyklusshow in der Schweiz bekannt gemacht. Ihr ist es wichtig, dass die Ausbildung zur Zyklusshow-Leiterin nicht verwässert wird, sondern einem hohen Standard genügt. In Zusammenarbeit mit der Erfinderin Elisabeth Raith-Paula ist sie dafür verantwortlich, deren Ausbildungsrichtlinien in der Schweiz einzuführen. «Eigene Erfahrung in der Selbstbeobachtung gehört unbedingt zu den Voraussetzungen einer Ausbildnerin», hält Dr. Barras fest. «Denn letztlich geht es darum, dass die Mädchen sich und ihren Körper spielerisch kennen lernen und über die Selbstbeobachtung auch Verantwortung für ihre Fruchtbarkeit übernehmen». Studien hätten gezeigt, dass durch erlernte Selbstbeobachtung Teenagerschwangerschaften um 50 % gesenkt werden konnten. Nicht zuletzt darum hat das Deutsche Bundeserziehungsministerium beschlossen, dass die Zyklusshow in den Lehrplan für die 5. Klassen aufgenommen wird. Laut Tatjana Barras, die selber Zyklusshowdemonstrationen in der Deutsch- und Westschweiz durchführt, sollten die Ausbildungsstandards in der Schweiz ab Anfang 2004 in Kraft treten können. Die Ausbildungskurse richten sich in erster Linie an Fachpersonen aus dem Bereich der Familienplanung, an Hebammen und Pflegende.

Während der Ovulation ist der Zervixschleim wie Eiweiss – ich probier das mal aus!

Vielleicht bald Ausbildnerin im SHV

Ursula Zeindler, Hebamme

Schulstubenduft und pubertierende Jugendliche sind der Hebamme Ursula Zeindler bestens vertraut: Ihre Erstausbildung war die zur Primarlehrerin. Nach zehnjähriger Lehrtätigkeit auf allen Altersstufen, Heirat und der Geburt zweier Kinder liess sich Ursula Zeindler an der Hebammenschule Bern zur Hebamme ausbilden und arbeitete fortan im neuen Beruf.

Seit einigen Jahren bietet Ursula Zeindler ein spezielles Angebot für Schulen an: Sexualkunde und Aufklärungsunterricht durch die Hebamme, mit Themen und Schwerpunkten, die allen Alterstufen vom Kindergarten bis zur Berufsschule gerecht werden. Denn aus eigener Erfahrung weiss Ursula Zeindler, dass sich viele Lehrerinnen und Lehrer schwer tun mit dem Thema. Übernimmt die Hebamme den Sexualunterricht, dann entstehen keine Rollenkonfusionen zwischen Lehrer/Privatperson und intime Themen können ohne Gekicher und Peinlichkeiten angesprochen werden.

Mit der Entdeckung der Zyklusshow ist Ursula Zeindler auf einen Schatz gestossen, der ihr erlaubt, ihre beiden geliebten Berufe optimal miteinander zu verbinden. Dank ihrer Erstausbildung und Weiterbildungen in Sexualpädagogik genügte ein zweitägiger Kurs, um sie mit dem Konzept der Zyklusshow vertraut zu machen. Der Aufwand, anschliessend ihr eigenes Spielmaterial herzustellen, war gross, machte ihr aber enorm Spass.

Seither hat Ursula Zeindler in Münsingen und Spiez die ersten Zyklus-Spieltage durchgeführt, mit sehr gutem Echo von allen Seiten. Die Von-Mund-zu-Mund-Propaganda läuft und weitere Shows im Herbst sind in Vorbereitung. «Eine Zyklusshow zu leiten und heranwachsende Kinder mit den Vorgängen in ihrem Körper vertraut zu machen ist elementare Hebammenarbeit», ist Ursula Zeindler überzeugt. Deshalb hegt sie Pläne, im Rahmen des SHV-Fortbildungsangebots weitere interessierte Hebammen zu Zyklusshow-Leiterinnen auszubilden – möglicherweise bereits im nächsten Jahr.

Lebenselixier», «Gelbkörper: Schwangerschafts-Service-Center»), CD-Player und eine CD mit ausgewählen Ohrwürmern von Céline Dion bis zu den Beatles, Orangensaft für wohlverdiente Kräftigungspausen und Namensherzchen für alle Mitspielerinnen. Dann kann es losgehen. Die Mädchen kichern vielleicht noch ein bisschen und sind dann schon voll drin im ersten Aufwärmespiel zum Powersong von Peter Maffay. Ganz unbemerkt lernen sie die erste Lektion: Die Natur bereitet im Fruchtbarkeitszyklus alles hundertprozentig vor, mit grossem Aufwand und immer wieder, und kommt es zu keiner Befruchtung des heiss erwarteten Eis, dann schmollt sie nicht, wie wir es wohl tun würden, wenn nach aufwendigen Vorbereitungen ein ersehnter Gast dann doch nicht erscheint, sondern sie macht sich unverzagt von neuem hinter ihre Aufgabe.

Frühlingsboten und Eisprunghelfer

Auf Haupt- und Nebenbühnen spielt Ursula Zeindler den Kindern jetzt bis zur Mittagspause vor, was im weiblichen Zyklus der Reihe nach abläuft. Wo nötig, assistieren ihr die Mädchen dabei. Sie sehen, wie der «Frühlingsbote», das FSH, mit weisser Baseballkappe und gelbem wippendem Schmetterlingswimpel seine Margeritenblüten ausstreut und die Eierstöcke aufweckt. Sie beobachten die rotbehutete Östrogenfreundin, die mit roten Herzchen Wunder wirkt, Follikel im Eierstock reifen lässt, das türkise Endometriumtuch unter dem blauen Uterusstoff hervor zupft und die Frau zum Erblühen bringt. Zwischendurch will das Steuerzentrum Gehirn befragt und angehört werden, und nach und nach entlässt dieses seine fleissigen vielfarbigen Diener. Das LH hüpft als grüner Frosch unter dem Silbermantel des Gehirns hervor, schliesslich ist es ja der Eisprunghelfer und muss dem einen, in geheimer Wahl erkorenen Ei auf den Sprung helfen. Das Ei wächst, auf seiner Oberfläche schimmern unternehmungslustig viele rote Herzchen und es schiebt sich in Richtung Eileiter voran. Jedes Mädchen darf sich nun sein Spermium wählen und einen Buben- oder Mädchennamen auf die Haut des schwabbelig gefüllten blauen oder rosaroten Luftballons schreiben. Die Spermien ziehen los, vaginaaufwärts, der Zervixschleim ist ihnen günstig gesonnen und treibt sie an, und haben sie wohlbehalten das Gebärmutterhotel erreicht, dann gibts mal eine wohlverdiente Znünipause.

Das Grosse Finale: Geburt

Würfel und Los bestimmen, welches der Mädchen sein Spermium ins harrende Ei schlüpfen lässt: schwupps, drinnen ist es, und Daniela, die Siegerin, darf noch den heraushängenden Schwanz abschneiden und dem Ei ein Blinklicht in die silbrige Sagexhülle bohren, zum Zeichen des Triumphs! Damit keines der sieglosen Mädchen allzu traurig ist, erinnert sie Ursula Zeindler daran, dass sie ja alle einmal Siegerinnen waren, nämlich bei ihrer eigenen Empfängnis, und dieser Gedanke tröstet nun jedes! Nach einer kleinen Feier mit stimmungsvoller Musik arbeitet das gelbbemützte Progesteron weiter. Die Mädchen bleiben nicht untätig, sie helfen ihm, das erst im Rohbau stehende Gebärmutterhotel fertig zu bauen, denn das braucht noch Tapeten und Mobiliar. Also statten sie das Hotel mit kleinen, mit Satinkissen bestückten Bettchen und mit gemütlichen Kuschelecken aus, wo sich das befruchtete Ei dann so richtig wohlig einnisten kann. Die Körpertemperatur wird hochgefahren und die Milchbar an den Brustdrüsen aktiviert.

Die befruchtete Eizelle trifft im Uterushotel ein und bezieht die schönste Kuschelecke zum Einnisten. Dann erklärt Ursula Zeindler den Mädchen mit Hilfe von grossen Bildern die Entwicklung des Embryos und führt die Schar zum Grossen Finale der Geburt. Daniela holt die Puppe Lina, die dann unter grosser Anteilnahme, Applaus und den Klängen des Eurovisionssongs den Uterus durch das Tor des Lebens und die Vagina verlässt. Daniela gibt dem Neugeborenen seinen Namen und der Vormittag gipfelt in einem Gruppenbild mit Baby.

Fotos: zvg

Das Grosse Finale der Geburt: Gruppenbild mit Neugeborenem.

Das Kleine Finale: Menstruation

Nach der Mittagspause spielen die Mädchen mit verteilten Rollen den ganzen Zyklus noch einmal durch, aber diesmal ohne Befruchtung und ohne Ursula Zeindler. Die Hebamme bleibt draussen, sie ist Spielleiterin und sorgt mit gezielten Fragen dafür, dass kein Element des komplexen Geschehens vergessen geht, dass die LH-Fröschlein im richtigen Moment aus der Chefetage Gehirn entlassen werden und die Östrogenfreundinnen nur ein Follikel zur Reifung bringen, auch wenn ganz viele bereit liegen. Die Mädchen setzen sich ihre farbigen Hüte auf, packen ihre Wimpel, streuen aktivierende Östrogenherzchen und kommen mit Feuereifer als Detektivinnen dem Geheimnis ihres Körpers auf die Spur. Sie tupfen ihre Finger in Quark und Eiweiss («Uää gruusig!») und lernen so die unterschiedliche Beschaffenheit des Zervixschleims während ihrem Zyklus kennen. Die Nachmittagssequenz mündet ins Kleine Finale der Menstruation. Das Hotel wird renoviert, die Mädchen packen alle Kuschelecken und Bettchen, die gesamte liebevoll erstellte Einrichtung, in rote Tücher und transportieren sie ab. «Es ist auch schon vorgekommen,» erzählt Ursula Zeindler, «dass ein paar Mädchen das im Eileiter abgestorbene Ei in einer spontanen Aktion beerdigt haben, auch wenn das gar nicht im Drehbuch steht, mit Musik und allem – die waren richtiggehend traurig!». Bei Spielende haben die Mädchen nicht nur den ganzen komplexen Zyklusablauf selber rekonstruiert und gespielt und dabei Spass gehabt, sondern ihn wegen ihrer emotionalen und spielerischen Beteiligung auch nachhaltig verinnerlicht – eine Lernmethode vom Feinsten.

Ausklang mit den Müttern

Zur letzten Stunde des Kurses sind die Mütter dazu geladen. In einem schönen Ritual mit Kerzen, Blüten und Fotos erinnert Ursula Zeindler an die drei Zeitalter des Frauenlebens – Kindheit, fruchtbare Lebensmitte, Zeit der späten Reife und Verdichtung – und untermalt so auch die Wichtigkeit der Beziehung zwischen Müttern und Töchtern. Nun sind die Mütter wieder Lehrmeisterinnen ihrer Töchter in Sachen Zyklus und werden sie, wenn die Zeit kommt, in den Umgang mit Binden, Tampax und Hygiene einweihen. Auch dürfen die Mädchen ihren Müttern einige Sequenzen aus dem Zyklusspiel vorspielen – der Lerninhalt wird noch einmal vertieft. Alle Teilnehmerinnen bekommen zum Abschluss ein Eibläschen, Müsterli und Buchtipps mit nach Hause, und jede Mutter empfängt eine rosarote Rose. Das Kurslokal leert sich, Ursula Zeindler packt wie die Direktorin einer Wanderbühne ihre tausend Requisiten sorgfältig zurück in ihre Plastikkisten. The show can go on! ◀

Adressen

Ursula Zeindler-Ziegelmüller
Kapellenweg 8, 3110 Münsingen
Tel. 031 721 65 94
E-Mail: ursula.zeindler@gmx.ch

Ausbildungsrichtlinien in der Schweiz:
Dr. med. Tatjana Barras-Kubinski
Schlossstrasse 15, 3098 Köniz
Tel. 079 798 14 67, Fax 031 371 50 56
t.barras@bluewin.ch

MFM-Projekt Mädchen Frauen Meine Tage:
www.mfm-projekt.de

Literatur

E. Raith-Paula: Was ist los in meinem Körper Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit. Weltbild-Verlag Bestellnummer 621201 ISBN 3-89604-394-3.