

Menstruation in the Systemic Context
New Questions – Questionable Connections

Zusammenfassung

Erleben und Bedeutung der Menstruation entscheiden möglicherweise über ihre Physiologie oder Pathophysiologie im Sinne von Blutungsstörungen oder Endometriose. Die Menstruation ist eine systemisch geprägte Erfahrung. Evolution, Familie, Kultur, Gesellschaft, Medien, Gesundheitswesen, ja sogar die Wirtschaft nehmen auch Einfluss auf das „Periodensystem“. Schaden und Nutzen, Sinn und Unsinn der Regelblutung stehen auf dem Prüfstand. Der Zyklus gerät zunehmend unter „Druck“ und ist nicht mehr im „Takt“. Die Gegenregulation durch Regulation der Periode scheint persönliche, gesellschaftliche und gesundheitliche Einschränkungen zu verhindern. Der Preis dafür ist ungeklärt. Offenbar gibt es keinen Weg mehr zwischen natürlicher, gespannter Annahme und künstlicher Abschaffung der Blutung. Die Wegweiser werden in der Menarche gestellt. Die Frage des richtigen Weges ist auch in unserer Zeit noch unbeantwortet.

Schlüsselwörter

Menstruationserleben · Systeme · Zyklus

Abstract

Experiencing and the significance of menstruation could possibly be a decisive factor in your physiology or pathologic physiology, in accordance with blood flow disturbance or endometriosis. Menstruation is a systemic, characteristic experience. Evolution, family, culture, community, media, health service and even the economy have an influence on the „period system“. Damage and use, sense and the nonsensical of regular bleeding stand to the test. The cycle comes under increasing „pressure“ and is no longer in „rhythm“. Counter regulation, through regulation of the period seems to prevent the personal, community and health-wise restrictions. The price for this is unknown. Clearly, there is no longer a path between a natural, relaxed acceptance of and an artificial abolition of blood flow. The question of direction is posed in the menarche. This question remains unanswered even in our time.

Key words

Experiencing menstruation · systems · cycle

Frau F., 33 Jahre alt, stellt sich erneut mit schwerer, anhaltender Dysmenorrhö und Dyspareunie in der Sprechstunde vor. Die Beschwerden persistieren mehr oder weniger seit der Menarche. Wegen einer chronisch rezidivierenden Endometriose wurde bereits dreimal laparoskopiert, nur während einer 6-monatigen Zoladexbehandlung war Frau F. vollkommen beschwerdefrei. Danach war es überraschend zu einer Schwangerschaft gekommen, das Kind wurde per Sectio entbunden.

Bei der gynäkologischen Untersuchung löst schon die Berührung der Schamlippen ein intensives, umfassendes Schmerzerleben mit Reiz des gesamten inneren Genitale aus. Bei eigentlich unauffälligem Tastbefund ist der ganze Unterleib druck- und schmerzempfindlich. Ein Vaginismus liegt nicht vor. Sonographisch bestätigt sich der V.a. eine Adenomyosis uteri. Offenbar erstmalig in der langjährigen Leidensgeschichte wird eine ausführliche psychosoziale Anamnese erhoben.

Institutsangaben

Frauenklinik AKH Viersen, Viersen

Korrespondenzadresse

Wolf Lütje · Hoserkirchweg 63 · 41747 Viersen · Tel.: 02162/1042277 · Fax: 02162/1042376 ·
 E-mail: Luetje@akh-viersen.de

Bibliografie

Zentralbl Gynakol 2005; 127: 329–332 · © J. A. Barth Verlag in Georg Thieme Verlag KG
 DOI 10.1055/s-2005-836879
 ISSN 0044-4197

Frau F. fasst Vertrauen und ist letztlich unter Tränen bereit, eine sehr schmerzliche Kindheitserinnerung zu berichten: Im Alter von 10 Jahren wurde ihre damals 18-jährige Schwester von deren Freund zu Tode geprügelt. Seit dieser Zeit habe sie Schlafstörungen, klagt über Albträume, hat Migräne. Kurz nach diesem grauenhaften Ereignis kam es zur ersten Periodenblutung mit Entwicklung einer Dysmenorrhö und wohl letztlich auch Endometriose. Dieses schwere kindliche Trauma wurde nie psychotherapeutisch bearbeitet.

Die frühkindliche Erfahrung der tödlichen Bedrohung im Kontext von Liebe und Beziehung hat Frau F. aus dem Lebensrhythmus gebracht. Aus Eurhythmie wurde Dystokie, in der Menarche floss das Blut der getöteten Schwester in den gekränkten Unterleib, der nur ohne Blutung zur Ruhe kommt und ansonsten Höllenqualen leidet. Es gibt wohl selten eine so eindrucksvolle Kasuistik, welche den Zusammenhang zwischen Menstruation, psychosozialen und systemischen Rahmenbedingungen und Endometriose unterstreicht. Selbst wem es schwer fällt, diesen Kontext zu sehen, kann nicht verhehlen, dass eine umfassende Sichtweise ein Schlüssel zu einem individuellen Krankheitsverständnis der Patientin sein kann, welcher gleichzeitig das Tor zu neuen Therapieoptionen öffnet. Frau F. war auf jeden Fall unendlich dankbar für diese neue Facette ihrer Störung und möglicher Zusammenhänge.

Nun ist aus meiner Sicht das Tor zum Verständnis der Endometriose das Verstehen der Menstruation in ihrer individuellen aber auch systemisch (= Familie, Kultur, Gesellschaft) -konstruierten Bedeutung. Menstruation ist immer noch Mythos und Tabu und um das Unerklärliche ranken sich nach wie vor eine Fülle von widersprüchlichen Fantasien und Gedanken, die das Spektrum von gut und böse, Fluch (= Curse = Blutung im Englischen) und Segen, Potenz und Schwäche überspannen.

Auch die Kulturen begegnen der Menstruation zu allen Zeiten mit großer Ambivalenz. Menstruation kann Fruchtbarkeit, aber auch das giftige Gegenteil bedeuten. So schreibt Caelius Aurelianus der Ältere 65. nach Chr. folgenden Text:

„Aber es lässt sich nicht leicht etwas finden, was bemerkenswerter ist, als der Blutfluss der Frauen. Jede Berührung damit verdirbt die Ernten, verheert die Gärten, tötet die Keime ab, lässt die Früchte vom Baum fallen, tötet die Bienen. Berührt sie den Wein, so wird er zu Essig, die Milch wird sauer, der Glanz von Spiegeln und Elfenbein bricht sich. Schneiden werden stumpf und sogar Bronze und Eisen werden augenblicklich rostig und erfüllen die Luft mit entsetzlichem Gestank. Hunde die daran lecken werden tollwütig und es ist unheilbar giftig.“

Auch heute noch verliert z.B. in Nepal die Kumari mit Beginn der Menstruation ihren göttlichen Status. Menstruierende nepalesische Frauen müssen die Nächte als quasi Unberührbare außerhalb des Hauses verbringen, erkranken durch Unterkühlung oder werden Opfer von Schlangenbissen.

Andererseits wird in Äthiopien die Schöpfungsmutter von einem Tropfen Menstruationsblut schwanger und formt letztlich die ersten Menschen aus Mensblut und Lehm [8]. Die kulturellen Zuschreibungen prägen also auch heute noch das Bild der Bedeutung der Menstruation.

Obwohl man vor ca. 100 Jahren meinte, endlich das Rätsel der Menstruation biologisch erklären zu können, bleibt der Sinn des Menstruierens weiter fraglich. Ob die monatliche Blutung nun eine Schutzfunktion vor Keiminfektion darstellt oder ein Energiesparprogramm ist, welches die Dauerernährung einer komplexen Schleimhaut unterbricht, welche in der Schwangerschaft vor allem die Entwicklung des Hirns sicherstellt, bleibt auch heute noch Wissenschaftstheorie [1]. Sehr wahrscheinlich wird man die Menstruation, bevor man sie befriedigend erklären kann, bereits abgeschafft haben. Nicht anders ergeht es der Geburt, welche durch eine so gut wie nicht hinterfragte Kaiserschnittwelle vom Aussterben bedroht ist.

Im Jahr 2000 erschien in der „Zeit“ ein Artikel, in dem das neue „Periodensystem“ propagiert wird [4]. Nach Meinung der Forscher sind 450 Monatsblutungen in einem Frauenleben schlichtweg zu viel und gesundheitsschädlich. In der Tat menstruieren heutige Frauen mehr denn je. Wohlstand, Kinderlosigkeit und Stilmüdigkeit tun ihr übriges das zyklische Rad ununterbrochen in Schwung zu halten. Die Sammlerin der Urzeiten hatte in ihrem kurzen Leben nur wenige Menstruationen.

Hunger (erst ab einem Körperfettgehalt von 17% kommt es zur Blutung), Schwangerschaften und langes Stillen sorgten für eine ähnlich niedrige Menstruationsfrequenz, wie wir sie auch heute noch bei Naturvölkern beobachten.

Unabhängig davon, ob häufiges Menstruieren gesundheitsschädlich ist (Krebsentstehung, Blutverlust, etc.) bewegt sich die Einstellung zur Regelblutung in einer tabuisierten Zone zwischen stiller Selbstverständlichkeit und Natürlichkeit, aber auch einer lästigen, schmutzigen, einschränkenden Begleiterscheinung im Leben einer Frau. Junge Mädchen sehen die erste Regelblutung einerseits als Zeichen ihres endlich Frauseins, ihrer aufkeimenden Sexualität und Fruchtbarkeit aber auch ihrer Autonomie vom familiären System und fürchten sie im gleichen Atemzug derart, dass sie vorsorglich Tampons und Binden, lange Pullover und Erdbeerbrote in die Schule mitnehmen, um Vorsorge zu treffen oder zumindest peinlich rote Flecken kaschieren und umdeuten zu können. Dieses primäre Menstruationstabus wird durch die Werbung unterstützt, welche verspricht, dass das eklige Blut lediglich beim Wechsel des Tampons sichtbar wird. Und manches Mädchen wird über die rote Farbe des Blutes erschrecken, weil in der Bindenwerbung Saugfähigkeit mit blauer Ersatzflüssigkeit demonstriert wird.

Wie erleben Frauen heute ihre Blutung?

2/3 der Frauen verbinden mit der Menstruation und der Zeit davor unterschiedliche körperliche und seelische Beschwerden. Erstaunlicherweise geben aber auch 1/3 der Frauen besonderes Wohlbefinden, vermehrte Lust auf Sexualität sowie ein Gefühl der Reinigung an [3]. Trotzdem scheinen die Zeiten, in denen die Menstruation eine Zeit des Rückzugs ist, in der man sich mit Frauen in Menstruationshütten trifft, vorbei zu sein. Die Pille im Langzyklus genommen verspricht ein „wartungsfreies“, uneingeschränktes und gesundes, endometriosefreies (?) Frauenleben. Die Abschaffung der Periode bringt Kontrollierbarkeit, sichert Karriere, Leistung, Emanzipation und entspricht dem andro-

gynen Bild der Weiblichkeit, welches in der Blutung kein Zeichen mehr von Potenz und Fruchtbarkeit sieht. 66% der Frauen könnten inzwischen ohne Probleme auf ihre Periode verzichten, 38% betrachten sie als lästig (andererseits fühlen sich 2/3 aller Frauen ohne Periodenblutung nicht als solche und meinen, dass etwas mit ihnen nicht stimmt) [9].

Ca. 7% der Pillenanwenderinnen nehmen die Pille im Langzyklus. Hauptargument ist nach wie vor den Urlaub blutungsfrei zu halten. In der Reihenfolge der Argumente werden Beschwerden, hygienische Gründe, Lebensqualität und Blutverlust auf die Plätze verwiesen. Ein geringer Teil an Frauen führt als Gegenargumente zum Langzyklus die Unnatürlichkeit, mögliche Nebenwirkungen, Sorge um eine unerkannte Schwangerschaft sowie eine verminderte Fruchtbarkeit an [9].

In Sachen Menstruation spaltet sich also die Gesellschaft auf, in Willige und Unwillige, in Frauen, die daraus ein Fest machen und andere, die sie rundum ablehnen.

Die Forschung zum Menstruationserleben beschäftigt sich derzeit mit der Herausarbeitung ihrer negativen Begleiterscheinungen zur Begründung einer Hormontherapie. Eine der wenigen psychologische Untersuchungen zu diesem Thema ist bereits 20 Jahre alt [6].

In dieser Arbeit wurde die Bedeutung der Menarche und ihrer Rahmenbedingungen als entscheidender Faktor für das Menstruationserleben definiert. So wie im sozialen, systemischen Kontext die Menstruation primär erlebt wird, in Abhängigkeit also von den Botschaften der Mutter, der Peergroup und vielleicht auch des Vaters, wird sie letztlich freudig angenommen oder leidvoll abgelehnt. Dass hier höhere Systeme wie Kultur, Gesellschaft und Wirtschaft mit hinein spielen, ist eine Selbstverständlichkeit. In Abhängigkeit davon, ob eine Gesellschaft Rückzug erlaubt oder Disziplin verlangt, ob sie stolze Anerkennung oder schlichte Abschaffung propagiert, wird sich der Rhythmus der Hormone, der Blutung und des Uterus bewegen. Dort wo alles aus dem Takt kommt, in die Dystokie verfällt, gibt es kein Vor sondern ein Zurück. Wenn Frauen unter Druck geraten, gibt es „Eindrücke“ (Adenomyosis) und „Versprengungen“ (Endometriose).

Wer hingegen entspannt im Takt bleibt, eine positive Einstellung zur Menstruation hat und in dieser Zeit orgasmische Sexualität genießt, ist seltener von Menstruationsstörungen und Endometriose betroffen [7].

Diese Frauen werden vielleicht zur Melodie von „Im Frühtau zu Berge, wir ziehn, falera“ folgenden Text trällern, der auf der Website eines Frauengesundheitszentrums zu finden ist:

Im Lichte der Monde wir ziehn, Femina,
Wir wollen auf dem Berge menstruieren, Femina,
Welche will denn singen, wenn wir die Tampons schwingen?
Kommt mit und versucht es doch auch einmal.
Mein Schwämmchen saugt besser als deins Femina,
und wenn du keins mehr hast, dann nimm doch meins, Femina.
Doch hinter Ahornrinden, da findest du Moosbinden,
komm mit oder liebste du Camelia?

Beim „prämenstruellen Syndrom“, Femina,
da fühl' ich mich ständig unter Strom, Femina,
ich könnte Bäume fällen, die Monde laut anbellern,
komm mit, lass die Krämpfe zu Haus, Femina.
Die Windeln und die Watte sind daheim, Femina,
wir stopfen uns jetzt einfach nichts mehr rein, Femina.
Wir bluten in die Erde, auf das was wachsen werde,
purzel zu der Wurzel deiner selbst, Femina.

Und für all die Frauen, welche es nicht ganz so feministisch sehen findet sich noch 1963 im Beipackzettel einer Tamponschachtel folgender wichtiger Ratschlag:

„Es gibt eine alte Regel für ein gutes Eheleben. Sie lautet: Nutzen sie ihren Ehemann nicht aus! Diese alte Regel ist heute so richtig wie früher. Natürliche bemühen sie sich darum, sie einzuhalten, aber nicht alle Formen der Ausnutzung sind leicht zu erkennen. Oder würden sie dabei einen Zusammenhang mit der Menstruation erkennen? Aber wenn sie die Menstruation nicht zu einer ganz normalen Zeit im Monat machen und sie sich stattdessen jeden Monat ein paar Tage zurückziehen, als ob sie krank sind, dann nutzen sie die Gutmütigkeit ihres Mannes tatsächlich aus. Er hat schließlich eine Vollzeitgattin geheiratet, keine Teilzeitfrau. Sie sollten deshalb jeden Tag aktiv, schwungvoll und fröhlich sein.“

Fazit

Zu allen Zeiten bewegte sich die Einstellung zur Menstruation zwischen Akzeptanz und Ablehnung. Heute haben wir die Möglichkeit der Regulation, ja sogar der Abschaffung.

Wenn wir die Sinnfrage von Funktion und Bedeutung der Menstruation nicht klären, dann wird die Blutung wohl auf dem Altar gesellschaftlicher und persönlicher Ansprüche kritiklos geopfert werden.

Vielleicht ist aber auch die künstliche Abschaffung der Menstruation eine Anpassungsstrategie der Evolution, um verlängerte, aber ungenutzte reproduktive Phasen, wenn schon nicht schwanger, so doch wenigstens scheinchwanger zu durchleben. Möglicherweise sinkt in Folge die Inzidenz hormongetriggelter Erkrankungen, wie Myombildungen, Endometriose, Blutungsstörungen und Krebs.

Es stellen sich viele ungelöst Fragen und aus Sicht der Prävention wird es wohl kaum einen Zwischenweg zwischen der völligen Akzeptanz der Menstruation und ihrer Abschaffung geben.

Vielleicht sollte die Menstruation so sein wie gute Musik:

Entweder sie ist im Rhythmus oder es ist wohl besser, dass sie verstummt.

Literatur

- ¹ Angier N. Frau – Eine intime Geographie des weiblichen Körpers. Goldmann, München 2002
- ² Beckermann MJ, Perl FM, (Hrsg). Frauen-Heilkunde und Geburtshilfe. Schwabe, Basel 2004

- ³ Bitzer J, Tschudin S, Schwendke A, Alder J. Das Erleben des Menstruationszyklus. *Geburtsh Frauenheilkd* 2002; 62: 967 – 976
- ⁴ Frey O. Das neue Periodensystem. *Die Zeit* 2000; 26: 35
- ⁵ Lütje W, Brandenburg U. Psychosomatische Aspekte der Endometriose. *Z Gyn* 2003; 125: 281 – 285
- ⁶ Mahr E. Menstruationserleben. Beltz, Weinheim/Basel 1985
- ⁷ Meaddough EL, Olive DL. Sexual activity, orgasm and tampon use are associated with a decreased risk for endometriosis. *Gynecol Obstet Invest* 2002; 53: 163 – 169
- ⁸ Northrup C. *Frauenkörper Frauenweisheit*. Sandmann, München 2002
- ⁹ Schultz-Zehden B. *Lust, Leid, Lebensqualität von Frauen heute*. Springer, Berlin 2005
- ¹⁰ Stauber M, Kentenich H, Richter D. *Psychosomatische Geburtshilfe und Gynäkologie*. Springer, Berlin 1999