

Selbstbewusst Frau werden

Mädchen sollen früh einen positiven Zugang zu ihrem künftigen Frausein und damit verbunden zu ihrem neuen Körper bekommen. Claudia Bettenmann hilft ihnen dabei.

VON CONNY TOVAR

THALWIL. Pubertät, Menstruation, Eisprung und Hygieneartikel – Wörter, die bei vielen Frauen gleichbedeutend mit Schmerz und Unwohlsein und dadurch mit negativen Gedanken behaftet sind. Auch wenn Mütter ihre Kinder schon früh aufklären, vielen gelingt es nicht, das unbefangene zu machen und ohne ihre eigenen Erfahrungen einzubringen. Bei jungen Mädchen, kurz vor oder schon mitten in der Pubertät, werden die gut gemeinten Ratschläge der Mamis zur mühsamen Qual, und aussen Stehende finden dann oft den besseren Zugang zu den Kindern.

Claudia Bettenmann, Hebamme, Körpertherapeutin und selbst Mutter zweier Mädchen, ist so eine aussen Stehende. Sie bietet «Mädchentage» an, als Vorbereitung auf das bevorstehende Einsetzen der Regelblutung, ausgerichtet auf Mädchen im Alter von 11 bis 13 Jahren. «Mädchen erleben während dieser Zeit eine enorme körperliche, aber auch psychische Veränderung, da ist es wichtig, dass man sie begleitet», sagt Bettenmann. «Je früher, desto besser.»

Aus ihrer Unterrichtstätigkeit mit Konfirmandinnen weiss sie, dass es mit 15, 16 Jahren meist schon zu spät ist, das Selbstbewusstsein der Mädchen richtig zu fördern. Oft sind sie bereits von negativen Erfahrungen geprägt, vor allem im Zusammenhang mit der Veränderung ihres Körpers, aber auch mit den ersten negativen Erlebnissen in der Sexualität. Fragen wie «Was will ich eigentlich?», «Was erwarte ich?», «Was genau geschieht mit mir?» kommen vielfach zu kurz.

Kichern gehört natürlich dazu

Claudia Bettenmann will mit ihren Kursen dagegen anwirken. An den Mädchentagen entführt sie die Kinder einen Tag lang in die Welt des Ichs und der Natur. In einem ersten Teil erklärt sie ihnen anhand eines speziell angefertigten Modells, wie der Frauenkörper funktioniert, das heisst, wie es überhaupt zur Menstruation



BILD CONNY TOVAR

CLAUDIA BETTENMANN führt Mädchentage für 11- bis 13-Jährige durch.

kommt und was genau passiert. Sie zeigt den Mädchen die verschiedenen Hygienartikel wie Binden oder Tampons und erklärt ihre Anwendung, zudem macht sie ihnen deut-

«Aus Angst vor der Ungewissheit wehren sich Mädchen oft gegen die anstehende Entwicklung, was negative Folgen für die spätere Entwicklung haben kann.»

Claudia Bettenmann

lich, wie die Hormone im Körper wirken, welche Anzeichen auf eine baldige Regelblutung hinweisen könnten und was sich körperlich verändert. «Aus Angst vor der Ungewissheit wehren sich Mädchen oft gegen die anstehende Entwicklung, was negative Folgen für die

spätere Entwicklung haben kann», sagt Bettenmann.

Die Mädchen im Kurs – kichern gehört natürlich dazu – seien durch den frühen Kontakt mit der Thematik aber sehr offen gegenüber dieser neuen Welt und stellen viele Fragen. «Gerade, weil ich nicht ihre Mutter oder eine Autoritätsperson, sondern einfach eine Frau bin, die man alles fragen kann.» Wenn gewünscht, beantwortet sie auch konkrete Fragen über die Sexualität, was Bettenmann aber nicht macht, ist eigentliche Aufklärungsarbeit. «Das kommt bei den meisten Mädchen erst später.»

Die Perle suchen und finden

Am Nachmittag machen die Teilnehmerinnen des Kurses eine weitere grosse Erfahrung. Anhand eines Medizinrades zeigt Bettenmann den Lauf der Zeit auf. Im Sü-

den, ganz rot und im Element Wasser, stehen die Kinder. Eine unbeschwerte und behütete Zeit. Im Westen – schwarz, Element Erde – kommt die Jugendzeit, eine klare Richtungsänderung, die vielen Kindern Mühe bereitet. Sie müssen sich neu orientieren, sind oft rebellisch und verstehen manchmal die Welt nicht mehr.

An der Schwelle von Kindheit und Jugend, ist ihnen aber die Welt der Märchen noch ganz nah. Da holt sie Bettenmann ab: «Wo es am dunkelsten ist, liegt eine Perle versteckt, diese gilt es, zu finden», erklärt sie dann den Mädchen und entlässt sie für rund eine Stunde in die Natur, wo sie sich einen Platz suchen, an dem sie tun und lassen können, was sie möchten. Einige malen oder singen, andere sammeln Blumen oder geniessen einfach ihre Freiheit. Angst haben sie dabei keine.

Verantwortung übernehmen

Die gesammelten Erfahrungen tragen die Mädchen wieder in die Gruppe, wo sie ihre ganz persönlichen Geschichte dann erzählen. Claudia Bettenmann hört zu und versucht, das Erzählte zu erklären, «nicht zu interpretieren», wie sie betont. So erfahren die Kinder auf märchenhafte Weise, auf welchem Punkt des Medizinrades sie gerade stehen. Sind sie noch immer im roten Bereich, irgendwo dazwischen oder schon fast im schwarzen Westen, wo der Kampf ums Erwachsen werden langsam losgeht? Jedes Mädchen nimmt so seine Geschichte mit nach Hause und macht einen wichtigen Schritt in Richtung erwachsen werden: Es beginnt, Verantwortung zu übernehmen.

MÄDCHENTAGE

Der nächste Mädchentag wird am Samstag, 3. September, von 9 bis 17 Uhr durchgeführt. Im Vorfeld findet am Dienstag, 23. August, um 19 Uhr ein Informations- und Einstimmungsabend für die Mütter der Mädchen statt. Claudia Bettenmann ist es ein grosses Anliegen, die Mütter mit einzubeziehen. Im kommenden Jahr wird Bettenmann ein Mädchen-Wochenende durchführen (16./17. Juni 2006). Die vorgängige Teilnahme an einem Mädchentag ist dafür Bedingung. Weitere Daten: Samstag, 20. Mai 2006.

Genauere Informationen unter www.claudiabettenmann.ch oder Telefon 044 722 30 45. (cny)