

## **Vollblutfrauen dieser Erde**

Jungfrauen, Mütter und Weise – Die Menstruationszyklen der Frau  
in einem neuen / alten Blickwinkel aus der indianischen Tradition gesehen

von **Notburga Fischer (Schaubmair)**, erschienen in Connection Special 1996

*"Es ist das Blut unserer Ahnen, das in unseren Adern fließt,  
- und die Formen vergehn -  
aber die Zyklen des Lebens bleiben bestehn!"*

Dies ist die sinngemäße Übersetzung des Liedes, mit dem wir den Kreis der Frauen eröffnen. Für mich werden es Tage der Wiedererinnerung an altes urweibliches Wissen um die Kraft des Gebärens, die in unserem Mondzyklus liegt.

Diane Sea Dancer Battung und Debbie Crystal Dream Woman Mast, zwei Frauen vom Deer Tribe, kommen gerade aus den USA von einem Treffen, wo indianisches traditionelles Wissen rund ums Thema "Frauen und Blut" freigegeben wurde, um es an uns Frauen weiterzutragen.

Obwohl ich mich schon sehr lange auf tantrischen Pfaden befinde, und mich darin auch viel mit meinen weiblichen Wurzeln beschäftigt habe, begleitet mich durch diese Tage eine staunende Frage: "Wie habe ich dieses archaische weibliche Wissen nur so lange vergessen können?"

Die Art des Teachings und der Vermittlung machen Diane und Debby im Vertrauen, daß jede Frau dieses Urwissen in ihren Körperzellen gespeichert hat - und wir es nur wiederzuerinnern brauchen, was in einem Kollektiv von Frauen leichter ist, als alleine.

Ein aufrechtes, rückenstärkendes Gefühl durchströmt mich, als wir uns gegenseitig vorstellen, eingebunden in die weibliche Ahnenreihe. "Ich bin Notburga, Tochter von Anna, Enkelin von Rosa und Maria" - allein das Bild, daß meine Mutter und meine beiden Großmütter hinter mir stehen, gibt mir eine Verbindung zu dem Wissen und der Weisheit ihrer langjährigen Lebenserfahrung als Frauen der Generationen vor mir. Uns allen gemeinsam ist unser monatliches Blut - und doch hatten wir keinen fruchtbaren Austausch darüber. Die einzige Erinnerung ist die tragische Geschichte von Oma Rosas Schwester, die in jungen Jahren sterben mußte, da sie "während ihrer Tage" bei eisigen Temperaturen draußen im Hof arbeiten mußte, und dabei ihren Unterleib erfror. Als Mädchen von acht Jahren, wagte ich damals nicht genauer nachzufragen - und doch blieb der Nachgeschmack von etwas Bedrohlichem, das in dem monatlichen Blut liegt.

In der indianischen Tradition wird das Blut als Symbol der Lebenskraft, das alle wichtigen Informationen über uns Menschen beinhaltet, gesehen. Die Tage der Menstruation sind eine besondere Zeit der Kraft und Intuition. Sie beinhalten die Fähigkeit Geburt zu schenken, aus Geist Substanz zu erschaffen und das Leben in all seinen Formen hervorzubringen. Wären wir sensibel genug, könnten wir einfach spüren, welche Frau im Kreis gerade menstruiert - in ihrer Kraft ist.

Wir bilden zu Beginn ein Mandala der weiblichen Lebenszyklen in Orientierung nach unserem Blut. Im Zentrum stehen die Frauen, die gerade jetzt bluten. Hinter ihnen ist der Platz der Jungmädchen in ihrer weißen Zeit bevor sie bluten. In unserer Gruppe bleibt dieser Ring leer. Als nächstes kommen die Frauen in ihrer roten Zeit, die noch keine physischen Kinder geboren haben. Um sie herum alle, die schon Kindern das Leben geschenkt haben. Im nächsten Ring stehen die Frauen nach der Menopause, die Zeit des "weisen Blutes" und im äußeren Ring die Großmütter und weisen Frauen.

Ich stehe in dem Ring der roten Zeit mit den Frauen, die noch nicht geboren haben und empfinde Achtung und Anerkennung für jede Mutter im Kreis hinter mir. Besonders auch die lebenserfahrenen, weisen Frauen berühren mich in ihrer schlichten Präsenz. Es ist mir wieder einmal sehr bewußt, wie wenig Respekt und Wertschätzung unsere Zivilisation den älteren Menschen und ihrer Lebensweisheit schenkt.

Das Geschenk und die Heiligkeit der Kraft unseres Menstruationsblutes läßt uns monatlich an unser Potential und auch an die Verantwortung als Frauen auf diesem Planeten erinnern. Viele Frauen leiden jedoch eher an ihrer Menstruation anstatt sie als eine kraftvolle Zeit zu nutzen. Auch fehlen in unserer Kultur Rituale, die den Übergang vom Mädchen zu Frau festlich begleiten.

Diane führt uns zurück in die Zeit, wo wir zum ersten Mal geblutet haben und wir tauschen uns darüber aus. Wenige wurden in liebevoller Weise darauf vorbereitet - schon gar nicht war es ein feierlicher Anlaß, damit in den Kreis der Frauen aufgenommen zu werden. Oft ist "es" sogar lästig, peinlich, schmutzig und mit monatlichen Schmerzen verbunden, außerdem beginnt damit für Viele die Angst, ungewollt schwanger zu werden. So ist es nicht verwunderlich, daß wir eher Leidensgeschichten austauschen. Auch die Werbung und die Gesellschaft tragen dazu bei, diese Tage möglichst aus unserem Bewußtsein zu verdrängen. Schlagartig erinnere ich mich an meine verzweifelten Versuche, die ersten Tampons einzuführen, da mir die Stoffbinden meiner Mutter peinlich waren, und ich diese eher als Zeichen der Armut gesehen habe. Meine jungfräuliche Muschi hat jedoch damals gestreikt bis ich resignierte und doch Binden nahm. Es sollte jedoch noch einige Jahre dauern, bis ich das Fließen des Blutes und den süßlichen, intensiven Geruch mit einem freudigen "Ja zum Leben" begrüßen konnte.

Eine aufgeregte, prickelnde Stimmung aus der pubertären Zeit des ersten Frühlings ist im Raum, als wir uns erlauben ein Wunschritual für diesen wichtigen Übergang in die "rote Zeit" zu kreieren. Und überraschender Weise gibt es viele Gemeinsamkeiten aus der kollektiven Wunschliste.

Daraus möchte ich ein paar Ideen weitergeben als Anregung für ein Feiern des ersten Mondes im Kreis der Frauen. Fast alle wünschen sich von der Mutter eine feierliche Aufmerksamkeit, diesen Übergang bewußt zu gestalten. Die Mädchenfrau wird von den Frauen liebevoll vorbereitet und eingeführt in das Wissen um die Kraft des Gebärens, und in die Verantwortung und Freiheit, eine Frau zu sein. Die Blutzeit ist die direkteste Verbindung mit dem Wissen der Erde. Daher ist es besonders für uns Frauen wichtig, daß wir die Zeit und Ruhe finden, uns mit dieser inneren Kraftquelle zu verbinden. Diesen Raum können wir nutzen, neu zu focussieren, was wir im Leben verwirklichen möchten.

Um eine Vision für die kommende Zeit entstehen zu lassen, kann die Mädchenfrau für sich alleine einen ungestörten Platz in der Natur aufsuchen und ihr Blut in die Erde fließen lassen, wie es schon Frauen in den Generationen vor ihr getan haben. Aufmerksam achtet sie darauf, wie die Erde mit ihren Mineralien, Pflanzen und Tieren ihr antwortet. Zurückgekehrt in den Frauenkreis wird ein sinnliches Fest in den Farben weiß und rot gefeiert, wo sogar die Speisen auf dem Festtagstisch in diesen Farben angeordnet sind. Die Mädchenfrau erhält ein symbolisches Geschenk, zum Beispiel einen roten Lederbeutel, in den jede anwesende Frau einen kleinen Stein legt - in Verbindung mit einem Wunsch für die kommende rote Zeit. Auch sie darf ihren persönlichen Wunsch zu dieser Übergangszeit an die Frauen richten, den sie ihr nach Möglichkeit erfüllen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, um diesen Übergang vom Mädchen zur Frau individuell zu feiern.

Nach den Lehren der Indianer sind wir Frauen während unserer Bluttage ein Stück näher mit dem Elektromagnetfeld der Erde - dem Traum der Erde - in Verbindung. Das Blut von Großmutter Erde besteht aus Magma (der rote, flüssige Kern der Erde) und Wasser. Gemeinsam bilden diese beiden Elemente das elektromagnetische Feld der Erde. Magnetismus verursacht die Bewegung der Kontinente und beeinflusst das Instinktverhalten der Tiere (Heiminstinkt, Wissen um Kraftplätze). In unseren Blutmolekülen ist Eisen enthalten, was uns ermöglicht, mit dem Magnetfeld der Erde zu schwingen. Diese Tage sind daher besonders geeignet als Zeit der Reinigung, des Loslassens, und der inneren Rückverbindung mit dem Erdwissen in uns. Die Blutzeit unterstützt auch einen direkten Zugang zu unseren Träumen.

Ein altes Ritual der indianischen Frauen war, sich in Menstruationshütten zu treffen und gemeinsam zu bluten. Diese Orte wurden auch Mondhütten genannt, da der weibliche Zyklus damals in direkter Übereinstimmung mit den Mond- und Gezeitenzyklen war, und die Frauen ihre Blutzeit bewußt darauf einstellen konnten. Als Dank für das Geschenk des Lebens gaben sie in einem gemeinsamen Ritual ihr Blut der Erde zurück mit einem Gebet für die Heilung der Erde. Nach alter Tradition heißt es, daß die Erde aus diesem Blut der Frauen alle Informationen liest, wie es um die Menschen und ihre Beziehungen bestellt ist und sich danach regeneriert, um den größeren Kreis mit den Menschen zu schließen.

Ich spüre jetzt noch tiefe Dankbarkeit an Diane und Debby, die dieses Ritual der Mondhütte mit uns geteilt haben. Es hat mich so tief berührt, daß ich ein Versprechen an die Erde gegeben habe, ihr monatlich mein Blut mit einem Gebet für die Heilung der Erde zurückzugeben. Wo immer ich seither meinen Fuß auf die Erde setze, gibt es das vertraute Gefühl - die Erde kennt mich.

Mit Freude nehme ich meinen Platz im größeren Ganzen ein - einfach mein Leben als Frau voll zu nehmen. Auch die Verantwortung, die in der Kraft des Gebärens liegt, nehme ich gerne zu mir zurück. Jeden Monat können wir Frauen bewußt entscheiden, ob unser Ei ein physisches Kind oder ein "Spirit child" - ein geistiges Kind - wird. Alle Formen werden aus der Freiheit der Absicht geboren. Bis ich diese Überzeugung jedoch vollständig in meinem Körper integriert habe, greife ich nach wie vor zum Diaphragma oder Kondom, wenn ich nicht schwanger werden will.

Ganz besonders für den Übergang der Wechseljahre haben diese Tage bereichernde Aussichten gebracht. Die indianische Lehre spricht vom "weisen Blut", das ständig fließt im Inneren. Das lebendige Tor zum Traum der Erde ist ständig geöffnet - und es ist nicht zuletzt die Aufgabe der Frauen nach der Menopause, diesen kollektiven Traum für die Menschen zu übersetzen. Die Mutterschaft ist erfüllt, egal ob es physische Kinder oder Projekte sind, die in die Welt gesetzt wurden. Nun ist es Zeit, den Platz im Kollektiv einzunehmen und der jüngeren Generation mit der reichen Lebenserfahrung und Weisheit zur Verfügung zu stehen. Leider haben wir im Westen keine würdigen Plätze geschaffen für alternde Menschen. So ist es nicht verwunderlich, wenn dieser Übergang mit vielen Ängsten verbunden ist. Die Menopause ist schon fast zu einem Krankheitsbild geworden, wogegen es alle möglichen Hormonpräparate zu schlucken gibt. Alle schwierigen Symptome von Hitzewallungen bis zur Depression, können jedoch auch als Botschaft verstanden werden, daß einiges mehr an Energie strömt, und sich nur ein geeigneter Rahmen finden muß, diese umzusetzen. Die Menopause ist wie ein Schmelztiegel, durch den unsere weibliche Fähigkeit zur Vision beschleunigt und vertieft wird.

Auch für diesen Übergang gibt es ein Ritual, daß die Weisheit und Lebenserfahrung dieser Frauen ehrt und anerkennt. 13 Monate nach dem letzten Blut feiern sie das "Krönungsritual der weisen Frau". Wiederum ist es der Kreativität jedes Frauenkreises überlassen, in welcher Form sie diesen Übergang würdig gestalten. Die Frau an dieser Schwelle erzählt über ihre rote Zeit, über alles was sie geboren hat, das heißt: in diese Welt manifestiert hat. Ob es nun ihre leiblichen Söhne und Töchter sind, die sie ernährt und großgezogen hat, oder verwirklichte Ideen - es kommt der Zeitpunkt sie wieder loszulassen und sich zu versöhnen damit, daß sie eigene Wege gehen. Es gilt auch Abschied zu nehmen von allem was sie nicht geboren hat, ob es nun physische Kinder oder Projekte sind, die sie versäumt hat. Sie kann an die "weisen Frauen" im Kreis Fragen stellen, über die Kunst, sich in das kollektive Wissen einzuträumen, und auch über die Fähigkeit, sexuelle Lebensenergie bewußt zu kanalisieren. Das Kraftpotential der Frau expandiert in dieser Zeit, daher ist es wichtig, die eigenen begrenzenden Überzeugungen über diesen Wechsel zu hinterfragen und aufzulösen. "Wie kann ich investieren in meinen eigenen Selbstwert und dadurch in meiner Würde und Autorität als weise Frau sein?" - Mit dieser inneren Frage kann sie in die Natur gehen, um sich mit den Elementen der Erde und mit den Mineralien, Pflanzen, und Tieren zu verbinden. Es sind die inneren Antworten, die aus der Stille der Natur entstehen, die uns den Zugang zu dem alten Wissen der Erde ermöglichen. So kann sie diese Antworten übersetzen für die jüngeren Generationen, die diese Zeit oft nicht finden um in die Stille zu gehen. Zurückgekehrt in den Frauenkreis wird sie mit aller Würde und der nötigen Verrücktheit, die diese Zeit auch mit sich bringt, wenn es nichts mehr zu verlieren gibt, in die Reihen der weisen Frauen aufgenommen. In den folgenden 13 Monaten soll sich jede Frau in diesem Übergang viel Zeit nehmen um herauszufinden, was ihr Platz des Wirkens im größeren Ganzen ist.

Wenn wir die Verantwortung übernehmen, Gesundheit, Hoffnung und Wohlergehen für alle Kinder der Erde zu gewährleisten, sind wir in den Jahren unserer heiligen Großmutterchaft angelangt. Somit schließt sich der Kreis, in dem jede Frau in jeder Lebensphase ihren würdigen Platz einnimmt.

In Verbundenheit mit den Müttern, Großmüttern, Ahninnen und allen Frauen, die je auf dieser Erde gelebt haben, bin ich dankbar für dieses Geschenk der urweiblichen Kraft unseres Blutes. Mögen viele Frauen sich wieder an dieses alte Wissen erinnern und es mit Freude und Verantwortung leben.

HO !

### **Notburga Fischer**

geb. 1961, lebt mit ihrem Mann und ihren 2 Töchtern bei Bern,  
seit 1989 in eigener Praxis für Integratives Coaching, Paar- und Sexualtherapie,  
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Sexual Grounding® Therapeutin und Trainerin,  
Lehrbeauftragte und Supervisorin am Institut für Integrative Körperpsychotherapie  
(IBP),  
zusammen mit ihrem Mann Robert Fischer leitet sie MannFrau-Seminare und Trainings  
und die „Fortbildung für Sexualtherapie und Sexualberatung“ (am IBP Institut),  
Mitautorin von „Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP“ (hogrefe  
2016), und „Körperpsychotherapie und Sexualität“ (Psychosozial-Verlag 2017)

[www.mann-frau.com](http://www.mann-frau.com), [n.s.fischer@mann-frau.com](mailto:n.s.fischer@mann-frau.com)