

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1992-1993)  
**Heft:** 43

**Artikel:** Verwandelt auferstehe ich als dieselbe  
**Autor:** Neubauer, Irène  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054549>

#### **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:** 31.01.2026

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

# VERWANDELT

Wie sind die Menstruation und unsere Möglichkeit, Kinder zu gebären, mit der religiösen Wirklichkeit verknüpft? Die Antwort auf diese Frage zeigt, dass weibliche Körperlichkeit und ihre kreative Kraft symbolische Bedeutung hat, die hin zu einem umfassenderen Verständnis und zu neuen Formen religiösen Handelns führen kann.

Von Irène Neubauer\*

Ich gehe im Folgenden vom feministischen Ansatz der Differenz aus, der besagt, dass Frauen und Männer mehr als nur körperlich verschieden sind, aber Anspruch auf dieselbe Würde und dieselben Rechte haben.

Das Geschlecht ist die erste und wichtigste Strukturierungs- und Unterscheidungskomponente unserer Körper. Wir sind unsere Körper, wir begreifen, denken, fühlen, handeln aus dem Körper. Frau-Sein oder Mann-Sein ist deshalb eine zentrale Kategorie unserer Wahrnehmung, unserer ganzen Befindlichkeit in der Welt. Dazu gehören auch religiöse Fragen, Vorstellungen und Sehnsüchte.

An zwei Strukturelementen weiblicher Körperlichkeit möchte ich ihre Verknüpfbarkeit mit der religiösen Wirklichkeit aufzeigen.

## Der weibliche Zyklus...

Das erste Element ist der weibliche Zyklus, der (blut)rote Faden, der uns durch unsere Frauengeschichte führt und uns mit unseren Müttern und Vormüttern, mit unseren Schwestern Töchtern und Freundinnen verbindet, mit allen Frauen vor, mit und nach uns.

## ... vom ehrfurchterregenden Geheimnis zum verachtenswerten Makel

Ein Grundmuster von Patriarchalisierungsprozessen ist die Umkehrung von vorher Wertvollem und Heiligem in Wertloses, Unreines, Verachtenswertes. Dies geschah auch mit dem weiblichen Zyklus: Aus einem staunen- und ehrfurchterregenden,

wohl auch furchterregenden Mysterium, nämlich dass Frauen in zyklischer Abfolge bluten, ohne Verletzung und ohne daran zu sterben, und dass das Blut ebenfalls ohne Eingriff wieder aufhört zu fließen, aus diesem Mysterium wird ein abscheu- und angsterregendes Geschehen, dessen Gefährlichkeit mit vielen Tabus gebannt werden muss. Aber selbst in diesen Tabus und in der Tatsache, dass in sehr vielen Kulturen Frauen sich während der Menstruation zurückziehen müssen (oder dürfen!), drückt sich noch immer die Ahnung um die Heiligkeit dieses Geschehens aus. Das Heilige ist ja immer ambivalent: «fascinans et tremendum» – faszinierend und schauervoll.

Frauen werden heute nicht mehr von allen möglichen Tätigkeiten ausgeschlossen, während sie menstruieren, dafür wirkt sich die völlige Banalisierung und gleichzeitige Verachtung der Menstruation krankmachend aus. Der dadurch möglicherweise erzwungene Rückzug wird von der Gesellschaft und den Frauen selbst nur als lästige Funktionsstörung des «Dienstleibes» empfunden, um einen Ausdruck der deutschen Theologin Elisabeth Moltmann-Wendel zu gebrauchen. Frauen- und Männerkörper werden bei uns als Dienstleiber behandelt, denen keine Rhythmen, keine Schwankungen in der Leistungsfähigkeit und Einsatzbereitschaft zugestanden werden, die immer gleich wie eine gut gewartete Maschine funktionieren sollten.

Gegenwärtig entbehrt alles, was mit dem Menstruationszyklus zusammenhängt, einerseits jeder positiven öffentlichen Anerkennung, andererseits ist die Menstruation selber dem banalisierenden Blick der Werbung für die entsprechenden Produkte ausgesetzt. Diese Werbung suggeriert, dass Menstruation nur eine Sache der Hygiene ist, und falls dieses Problem gelöst sei, löse sich sozusagen auch die Menstruation auf, indem sie unsichtbar, geruchlos und nicht mehr fühlbar sei.

## Die drei Phasen des Zyklus und ihre symbolische Bedeutung

Der weibliche Zyklus ist auf zweifache Weise in drei Phasen gegliedert. Einmal in die drei Abschnitte: vor der Menarche, dem ersten Auftreten der Menstruation, während der Zyklus-Zeit und nach dem

A  
U  
F  
E  
R  
S  
T  
E  
H  
E

# ICH ALS DIESELBE

Aufhören der Menstruation. Poetischer formuliert sind es die Zeiten des ungebundenen Mädchens, der fruchtbaren Frau und der weisen Alten. Der Zyklus selbst ist ebenfalls dreiphasig: Aufbau, Fülle und Abbau des Blutes in der Gebärmutter. Auch diese Phasen können den drei Lebensabschnitten eines Frauenlebens zugeordnet werden. Aus diesen sich wiederholenden Erfahrungen von dreiphasigen Zyklen ist die Vorstellung der dreigestaltigen Göttin entstanden. Die Vorstellung der christlichen Dreifaltigkeit hat sich zum Teil unter dem Einfluss dieses Erbes herausgebildet.

Das zur Zeit in westlichen Kulturen vorherrschende lineare Zeitgefühl wird markiert durch Einzelereignisse. Unsere Frauenkörperzeit ist hingegen eine spiraling-zyklische Zeit, in welcher der Akzent mehr auf Zuständen liegt, die durch Wandlungsprozesse in andere Zustände übergehen. Die Formel «Eadem mutata resurgo»\* – verwandelt auferstehe ich als dieselbe – gilt für unsere Körper-Wirklichkeit, die wir im Zyklus und durch Schwangerschaft und Geburt erfahren; sie gilt für unsere Lebensabschnitte, für die Natur im Reigen der Jahreszeiten, für die drei Phasen des Mondes.

Die religiösen Vorstellungen von Erneuerung, Wiedergeburt und ewigem Leben wurzeln unter anderem in diesen weiblichen Wandlungsmysterien. Durch unseren Zyklus sind wir unmittelbar mit diesem kosmischen Tanz der Verwandlung und Auferstehung verbunden.

## Die erste Menstruation

Viele von uns erinnern sich mit recht gemischten Gefühlen an ihre erste Menstruation; Verwirrung, Peinlichkeit, Scham waren dabei. Könnte es nicht ganz anders sein? Dieser vom Körper vorgegebene Übergangsmoment, durch welches ein Mädchen biologisch zur Frau wird, sollte auch symbolisch-religiös verankert und als Übergangsritus gefeiert werden (wie es in vielen Stammeskulturen ja noch der Fall ist). Die Menarche könnte zum Beispiel Anlass sein für neue Kleider, als Zeichen des neuen Lebensabschnittes, für eine Zeit der liebevollen Anteilnahme durch eine ältere Frau, die dem zur Frau werdenen Mädchen beim Hineinwachsen in die neue Lebensphase hilft, oder auch für ein Fest unter Frauen mit Singen und Tanzen als Zeichen des Dankes für eine «neue Frau».

## Der Zyklus als Quelle von Kraft und Inspiration

Wenn wir unseren Menstruationszyklus nicht verdrängen, sondern bewusst wahrnehmen, können wir das Auf und Ab der Energien spüren. Wenn wir uns von den Rhythmen der körperlichen und seelischen Veränderungen und den wechselnden Bedürfnissen, die mit dem Zyklus einhergehen, tragen lassen, statt gegen sie anzukämpfen, kann unser je ganz eigener Zyklus für uns eine Quelle der Kraft, Inspiration und Selbsterkenntnis werden. Wir spüren dann vielleicht innerhalb eines Zyklus die je verschiedenen Energien eines jungen Mädchens, einer erotisch-reifen,

potentiell fruchtbaren Frau und einer weisen Alten mit dem Blick nach innen; immer natürlich in unserer je ganz eigenen, individuellen Weise. Der Rhythmus des Zyklus trägt uns so immer wieder neu zu den verschiedenen Aspekten unseres Selbst, die auch die verschiedenen Aspekte der Göttin waren (und sind!?)...

## Das Ende des Zyklus als Neubeginn

Auch das definitive Aufhören des Zyklus ist eine Wendezeit von tiefer leib-seelischer Bedeutung, die grössterer Beachtung Wert wäre, als nur Gegenstand von Witzen zu sein. Es ist eine Zeit der Neuorientierung. Für viele Frauen deshalb auch eine Zeit der Verunsicherung und des Suchens und/oder der Chance eines Aufbruchs zu andern, bisher vielleicht vernachlässigten Dimensionen des Lebens. Nicht mehr körperlich fruchtbar und manchmal auch Mutter von nun erwachsenen Kindern zu sein, kann zur befregenden Erfahrung werden, indem nun vielleicht Zeit und Energien da sind, auf andere Weise schöpferisch zu werden. Auch diese Erfahrungen benötigen sowohl eine symbolisch-religiöse Verankerung und Vertiefung durch innere und äussere Bilder, durch Feste sowie auch Anteilnahme und Begleitung durch andere Frauen.

## Der bewohnbare Raum...

Auch dies verbindet Frauen miteinander und unterscheidet uns gleichzeitig von Männern, dass unsere Körper einen Raum in sich bergen, der einem anderen Leben zur ersten Wohnung und zur ersten Nahrungsquelle gleichzeitig werden kann. Dieser Raum, die Gebärmutter, wächst mit dem neuen Leben mit, dehnt sich aus und der ganze Körper, in dem das neue Leben wächst, beansprucht mehr Raum. Am Ende dieser Reifezeit, wenn das neue Leben den innern Raum ganz ausfüllt, zieht sich dieser Raum rhythmisch zusammen und entlässt – schmerhaft – das neue Leben in den umfassenden Raum, der uns alle, Frauen und Männer und alles, was ist, beherbergt.

## ... als Quelle allen Lebens

Aus dem späten Mittelalter sind noch einige wenige aufklappbare Marienstatuen erhalten, die meisten wurden als ketzerische Objekte zerstört. Marias Leib kann aufgeklappt werden, und zum Vorschein kommt dann eine Darstellung der Dreifaltigkeit. Ganz klar wird hier das unausrottbare Wissen um den mütterlichen Raum ausgedrückt, aus dem alles kommt. Nach der im Patriarchat herrschenden Auffassung kommt jedoch nicht dem mütterlichen, sondern dem väterlichen Prinzip der Vorrang zu: Gott-Vater als Erschaffer des Kosmos, Adam als Ausgangspunkt für Eva und der Mann als eigentlicher Erzeuger neuen Lebens.

## Keine Reduzierung auf die Biologie der Weiblichkeit

Es ist mir wichtig, an dieser Stelle einmal zu betonen, dass alles, was die weibliche Körperlichkeit und ihre kreative Potenz be-

trifft, nicht rein physisch und biologisch aufgefasst werden darf. Das wäre wieder das, wozu patriarchale Strukturen Weiblichkeit reduziert haben wollen.

## Die symbolische Bedeutung des Raumes

Ob dieser innere Raum in unsrer Körpern wirklich einmal oder öfter von einem werdenden Kind bewohnt wird oder nicht, dieser Raum in uns und das Körper-Wissen darum beeinflussen in jedem Fall unsre Sensibilität, unsre Wahrnehmung, unsre Haltung.

Indem wir uns diesem Körper-Wissen vom Raum in uns und seiner Bedeutung öffnen, tut sich uns eine andere Sicht der Wirklichkeit auf, die Akzente verschieben sich.

## Heilsräume als Notwendigkeit

An die Stelle der bisher im Christentum dominanten Beschäftigung mit Heils-Geschichte könnten wir uns der Notwendigkeit und Bedeutung von Heilsräumen zuwenden. Wir könnten zum Beispiel «Kirche» als Heils-Raum sehen, als bewohnbaren, gastlichen, nährenden Raum, in dem Kinder, Frauen und Männer wachsen und sich entfalten können in allen ihren Dimensionen. Frauenkirche (women church) ist eine Sehnsucht und ein Versuch in diese Richtung: Sie schafft konkrete und symbolische Räume – frei von dogmatischen und institutionellen Zwängen, Freiräume für neue Inhalte und Formen religiösen Handelns und Feierns.

Wir können das Göttliche erfahren als das uns alle zärtlich Beherbergende und Umfassende, der Raum, aus dem wir nie herausfallen können.

\*Assistentin am religionswissenschaftlichen Institut der Universität Fribourg mit abgeschlossenem Studium der Theologie, Religionswissenschaft und Ethnologie.

• Grabschrift des Basler Mathematikers Bernoulli

Frauen, die zum Thema mehr wissen wollen oder sich für Frauengottesdienste interessieren, können sich wenden an:

**Zürich:**  
Brigitte Brand, Glattstegweg 2, 8051 Zürich,  
Tel. 01/322 21 71

**Winterthur:**  
Annetta Marti-Strasser, Oberer Graben 4,  
8400 Winterthur, Tel. 052/212 87 85

**Luzern:**  
Heidi Müller, Dufourstrasse 12, 6003 Luzern,  
Tel. 041/22 16 70

**St. Gallen:**  
Verena Hungerbühler, Tutilorstrasse 28,  
9011 St. Gallen, 071/22 59 08

**Basel:**  
Luzia Sutter, Morgartenring 151, 4054 Basel,  
061/301 86 81

**Freiburg:**  
Andrea Sieger, Ch. Béthléem 2,  
1700 Fribourg, 037/24 84 44