

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (1998-1999)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** Vom Mädchen zur Frau : was gibt's da zu feiern?  
**Autor:** Minker, Margaret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053867>

### **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:** 27.01.2026

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

**Rituale für den Übergang ins Frauenleben gibt es in den meisten Kulturen – selbst bei uns, auch wenn sie nicht so heissen. Wo gesellschaftliche Initiationsriten fehlen, erfinden die Mädchen oder ihre Mütter selber welche. Doch die wenigsten davon geben den Teenies das Gefühl, es sei toll, eine Frau zu werden. Wie lässt sich das ändern?**

**R**ot ist die Farbe der Fruchtbarkeit, denn rot ist das Blut, das fruchtbare Frauen allmonatlich ganz aus sich selbst heraus vergiessen. In vielen Kulturen wird daher ein «rotes Fest» gefeiert, wenn junge Mädchen zum ersten Mal ihre Periode haben: Mit blutroten, goldbestickten Schals und Blusen schmückt man die Initiandinnen auf dem Archipel San Blas an der Karibikküste von Panama und feiert dann mehrere Tage lang das fröhliche Inna-Fest, an dem das gesamte Dorf teilnimmt. Eine rotgeschmückte Tafel erwartet die Gäste beim «Fest der ersten Blüte», wie es auf vielen japanischen Inseln noch heute traditionell begangen wird, sobald die Tochter ihre erste Menstruation (Menarche) hat. Beim Stamm der Tiv in Nigeria gilt das Mädchen an diesem Tag als glückbringende Fruchtbarkeitsspenderin und wird gebeten, über alle Felder zu gehen und sie mit ein paar Tropfen ihres roten Blutes zu benetzen.

Ausgelassene Tanzrituale, reinigende Fasten- und Meditationszeiten, rituelle Waschungen, Mut- und Geschicklichkeitsproben, Unterricht in Kräuterkunde und anderem, speziell weiblichen Wissen, "erwachsene" Frisuren, neue Frauen-Kleider, Schmuck, Bemalung, traditionsreiche Geschenke – auf vier von fünf Kontinenten unserer Erde sind festliche Riten für den biologisch und gesellschaftlich so wichtigen Übergang vom Mädchen zur Frau vielerorts eine Selbstverständlichkeit. Nur auf dem «alten Kontinent» Europa finden Mädchen kaum je gesellschaftlich verankerte Rituale vor, mit denen sie in der Welt der erwachsenen Frauen begrüsst und willkommen geheissen würden. Ganz im Gegenteil. Noch immer ist die Menarche für die meisten europäischen Mädchen weniger ein Grund zur Freude als vielmehr zur Scham: Jetzt haben auch sie «ihre Tage». Jetzt müssen auch sie sich zwölf- bis

# Vom Mädchen zur Frau:

Margaret Minker

dreizehnmal im Jahr, drei bis fünf Tage lang, darum Sorgen machen, dass «ja niemand etwas merkt». Und zu ihrer allgemeinen Pubertätskrise, die schon Probleme genug mit sich bringt, kommt nun auch noch der allmonatliche Umstand mit Binden und Bauchweh.

Nicht gerade ein Anlass zum Fröhlichsein, finden die meisten Mädchen, wenn man sie nach ihren Ansichten zu einem Menarche-Fest befragt. «Was gibt's denn da zu feiern?» fragen viele indigniert zurück.

## Ritual Frauenarzt

Der erste Besuch junger Mädchen beim Frauenarzt (oder der Frauenärztin) hat in unseren Breiten bereits Ritualcharakter angenommen, warnen Ärztinnen des deutschen «Arbeitskreises Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft (AKF)». Statt ihrer eigenen weiblichen Erfahrung zu trauen und der körperlichen Entwicklung ihrer (ja meist völlig gesund heranwachsenden) Töchter gelassen zuzusehen, bringen viele Mütter sie «vorsichtshalber» schon mit elf oder zwölf Jahren zum Gynäkologen. Damit führen sie die jungen Mädchen einer ärztlichen Kontrolle zu, die immer früher einsetzt – und dann für den Rest des Frauenlebens möglichst lückenlos aufrechterhalten bleiben soll. So zumindest wünschen es sich die meisten Frauenärzte (der kollegiale Konkurrenzdruck ist heutzutage gross), und so sähe es auch die Pharma-, hier vor allem die Hormonindustrie sehr gerne, die ja gerade gynäkologische Patientinnen zu ihren allerbesten Kundinnen zählt.

Grundsätzlich jedoch, so die Frauenärztin Dr. med. Mura Kastendieck auf einem AKF-Kongress zum Thema Frauengesundheit, sind erste Menstruation und Pubertät durchaus kein Grund, ein Mädchen zu einer frauenärztlichen Untersuchung zu bringen. In aller Regel sind weibliche Entwicklungsphasen, von den ersten Reifungsschritten bis hin zu Schwangerschaften und Wechseljahren, völlig normale Phasen im Frauenleben, die per se keinerlei Krankheitswert besitzen – und deshalb auch auf kei-

nen Fall durch unnötige Arztbesuche in einen solchen Ruch gebracht werden sollten. Mädchen lernen dabei lediglich, dass ihr weiblicher Körper als kontrollbedürftig betrachtet wird und dass Frauen angeblich von vornherein medizinischer Fachleute bedürfen, die ihren Gesundheitszustand bewerten. Jungen, so die Ärztin, dürfen hingegen ganz unbehelligt von solchen «vorsorglichen» Arztbesuchen – und den damit verbundenen Wirkungen auf ihr Selbstwertgefühl – aufwachsen.

Rituale sind wichtig. Wie Marksteine markieren sie Einschnitte von einer Phase zur anderen, helfen über schwierige Momente und Krisenzeiten hinweg und vermitteln ein Gefühl der Sicherheit beim Durchschreiten eines Tores, hinter dem Ungewisses auf uns wartet. Mädchen, die zu jungen Frauen werden, haben es auch in Europa verdient, dass man ihnen zu Ehren wieder hilfreiche Rituale erdenkt und zelebriert. Arztbesuche sind nützlich, wenn echte Entwicklungsstörungen vorliegen, die Tochter über besorgniserregende Beschwerden klagt oder die Eltern sich genieren, ihrem Kind selbst die nötige körperliche und sexuelle Aufklärung zu vermitteln. Ein positives Übergangs-Ritual für angehende junge Frauen ist so ein Antrittsbesuch beim Gynäkologen jedoch nicht.

Weshalb also nicht Anleihen in anderen Ländern nehmen, deren Kulturgüter wir ja auch sonst so gern bestaunen? Weshalb nicht ein Fest feiern, der Tochter einen erinnerenswert schönen Tag bereiten, ein besonderes Essen kochen oder ein rituelles Geschenk zur Menarche machen, das ihr den Wert dieses überaus wichtigen Ereignisses für ihr Frauenleben deutlich und positiv vor Augen führt?

## Teenies setzen eigene Zeichen

Doch auch wenn sie von der Monatsblutung eher wenig wissen wollen (es sei denn ein paar leicht verdauliche medizinisch-biologische facts) – ihren Übergang zur erwachsen werdenden Weiblichkeit feiern die Mädchen natürlich trotzdem. Wie schon ihre Mütter und Grossmütter haben auch die Teenies von heu-

# Was gibt's da zu feiern?

te ihre eigenen Pubertäts-Rituale entwickelt, die der Umwelt zeigen sollen: Wir sind keine kleinen Kinder mehr, wir sind junge Frauen, mit uns müsst ihr fortan rechnen.

Bedeutsamster Schritt zum Frau-Sein ist für viele der Tag, an dem sie ihren ersten Büstenhalter aussuchen dürfen: endlich Rundungen genug, dieses weiblichste aller Kleidungsstücke zu tragen! Was für die Grossmütter die ersten Seidenstrümpfe, für die Mütter die ersten hochhackigen Pumps, sind für die girlies von heute oft die erste Nabel- oder Schultertätowierung, das erste Piercing, die ersten schockfarbenen Strähnen im Haar, die erste Reihe bunter Ohringe, die ganze Ohrmuschel entlang. Hauptsache, «frau» fällt auf (und Mama fast in Ohnmacht, weil ihre Kleine plötzlich schon so sexy wirkt).

Sexy sein ist in – zum Entsetzen der Eltern oft schon bei Zehn- und Elfjährigen. Jede peer group dieser Altersstufe hat ihre Gruppenzwänge, und die wenigsten Mädchen können und mögen ihnen entgehen. Denn eines wollen sie in dieser Zeit des Umbruchs am allerwenigsten: anders sein als alle anderen. Da unsere Kultur sie mit ihrem Übergang von der Kindlichkeits- zur Fruchtbarkeitsphase allein lässt und ihnen keine traditionellen, positiv besetzten Rituale mit angemessener Aussenwirkung zur Verfügung stellt, erfinden sich die Mädchen eben selber welche. Ihre Vorbilder finden sie dabei vor allem in Musik und Medien: flippige Popsängerinnen, die ihre computergesteuerten Videoclips zelebrieren, als fände nur hier das wahre Leben statt, und superdünne Models, kaum älter als sie selbst, die sie über den Marktwert unphysiologisch schmaler Körperkonturen belehren (ein gefährlicher Schlankheitswahn, der inzwischen bei 5% der Jugendlichen in die Magersucht, bei 20% in die Ess-Brech-Sucht und bei den meisten in anomales Essverhalten und ständige Gewichtsorgen führt).

Angesichts all dieser pubertären «Unvernunft» ihrer Töchter versuchen viele Mütter, «vernünftig» gegenzusteuern. Läuft bei meiner



Tochter in der körperlichen Entwicklung auch alles so ab, wie es soll? Die Gleichaltrigen in ihrer Klasse haben alle schon ihre «Tage». Ist mit meinem Mädchen vielleicht etwas nicht in Ordnung? Da Mütter die stürmische seelische Wachstumsphase der Tochter nicht unter Kontrolle bringen (oft auch nicht sehr gut damit umgehen) können, soll doch wenigstens der Körper des Mädchens kontrolliert, seine Entwicklung fachlich geprüft und für normal befunden werden. Deshalb nimmt Mama, wenn sie gerade wieder einmal einen Termin beim Gynäkologen hat, «zur Sicherheit» auch ihre Tochter in die Sprechstunde mit.

## Zusammen feiern

Auch «verschämte» Mädchen lassen sich meist gern zu einem Fest im Familien- oder Freundinnenkreis einladen, bei dem sie unangefochten im Mittelpunkt stehen. Auch das coolste Girlie trägt sicher mit Stolz einen «Mondring», der ihren nun beginnenden Mond-Zyklus symbolisiert und in den vielleicht sogar das Datum ihres «Tages der Tage» eingraviert wurde, so dass sie sich immer daran erinnern kann. Auch das kalorienbewussteste Mädchen wird einer prächtigen roten Torte oder einer roten Pizza in Herzform kaum widerstehen können. Und selbst die launischste Tochter strahlt, wenn die berufstätigen Eltern ihr an ihrem Ehrentag etwas sehr Kostbares schenken: Zeit, die nur ihr gewidmet ist.

Ein rituelles Fest oder ein Geschenk zur Menarche sind keine Sache des Geldbeutels, sondern ausschliesslich der Phantasie. Damit das eine wie das andere nicht in Beliebigkeit abgeleitet, ist allerdings dreierlei wichtig:

- Das Mädchen muss spüren dass es allein die Hauptperson ist, ihre Wünsche, Vorlieben und Abneigungen (z. B. bei der Gästeliste) haben Priorität vor allem anderen.
- Das Fest oder Geschenk muss den Anlass – die Menarche des Mädchens – repräsentieren bzw. widerspiegeln, auf welche Art auch immer.
- Das Mädchen muss daraus einen Gewinn für sein weibliches Selbstwertgefühl ziehen können und merken, es ist (auch) schön, eine Frau zu werden.

Mütter (und Väter), die ihre Töchter mit einem Ritual feiern, wenn sie zu jungen Frauen heranwachsen, helfen auf diese Weise nicht nur mit, auch in unserer Kultur wieder eine hilfreiche und nützliche, dazu frauenfreundliche Tradition zu begründen. Sie helfen auch ganz praktisch ihren Töchtern, selbstbewusst und seelisch gestärkt den ersten Schritt ins Frauenleben zu tun. Es wird, wie wir alle wissen, später noch schwierig genug.

## Literatur

Von Margaret Minker sind zahlreiche Sachbücher zu Frauen-Gesundheits-Themen und Naturheilkunde erschienen. Hier eine Auswahl, sämtlich aus dem Deutschen Taschenbuch Verlag München:

Der Mondring. Feste und Geschenke zur ersten Menstruation. dtv 1966, Fr. 16.90.

Mit Leib und Seele gesund. Psychosomatik für Frauen. dtv 1997, Fr. 19.90.

Naturheilkunde. Das Handbuch für Frauen. Verfahren, Beschwerden und Beratung von A bis Z. dtv 1995, Fr. 26.90.

Hormone und Psyche. Frauen im Wechselbad der Gefühle. dtv 1996, Fr. 16.90.

Die Kraft der Heilpflanzen: Echinacea. dtv 1998, Fr. 14.90.