

## Wenn Mädchen Frauen werden

### Die Zyklus – Show

#### Ein positiver Start in die Pubertät

Am 28. Februar organisierte der Verein Schule & Elternhaus in Villmergen zum 3. Mal den Kurs „Die Zyklus – Show“. In einem spannenden Workshop, unter der Leitung von Mara Geiger, lernten 12 Mädchen aus der Region die Vorgänge rund um die Pubertät, das Zyklusgeschehen, die Fruchtbarkeit und die Entstehung neuen Lebens.

Der zweiteilige Kurs startete am Abend vor dem Workshop mit einem Vortrag, an dem die interessierten Eltern Informationen zum MFM- Projekt erhielten und auf eine neue, wertschätzende Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau und den Veränderungen in der Pubertät bekannt gemacht wurden. Sie lernten die Kursleiterin und den Kursinhalt kennen und konnten die Gelegenheit nutzen, um Fragen zu stellen. „Nur was ich schätze, kann ich schützen!“ fasste Mara Geiger den Abend zusammen.

Am Workshop selber erfuhren die Mädchen anschaulich und in einem geschützten Rahmen was in ihrem Körper passiert, wenn sie vom Mädchen zur Frau werden. Die Mädchen schlüpften dabei in die Rolle von Hormonen. Staunend erlebten sie, wie der Körper jeden Monat einen riesigen Aufwand betreibt, um die Gebärmutter für den Fall einer Schwangerschaft in eine luxuriöse Hotelsuite zu verwandeln. Sie beobachteten, wie die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt. Was aber passiert, wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, es also zu keiner Schwangerschaft kommt? Dann muss natürlich alles wieder ausgeräumt und abgebaut werden. Die Menstruation setzt ein. Spielerisch und mit viel Material und Musik lernten die Mädchen verstehen, was sich im Körper verändert und abspielt.

Als Abschluss des Workshops wurden alle Frauen der Familie (Mutter, Grossmutter, Gotte, und Schwestern) zu einer kleinen Theateraufführung eingeladen. Die Mädchen führten ihnen stolz vor, wie ein Zyklus abläuft. Und als Dankeschön für die Begleitung auf dem Weg der Mädchen zu Frauen, überreichten sie ihren Müttern und Grossmüttern zum Schluss eine rosarote Rose. Es war ein wunderschönes, lehrreiches und achtsames Erlebnis.

Der Kurs war ein voller Erfolg. Die Mädchen haben Vertrauen in sich selbst und Stolz über das neue Wissen dazu gewonnen und den Kurs sehr aufgestellt und positiv erlebt. „Ich weiss jetzt, dass mein Körper etwas ganz Besonderes ist und ich auf ihn aufpassen muss“, meinte eine der jungen Teilnehmerinnen.