

RACHEL JONES

EINE
ZYKLUS-
THEOLOGIE
(JA, ECHT!)

ÜBER GOTT, HORMONE, WEIBLICHKEIT,
SCHMERZ UND SINN

Aus dem Englischen von Renate Hübsch

SCM
Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,
die zur Stiftung Christliche Medien gehört,
einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung
und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt



© der deutschen Ausgabe 2023
SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Originally published under the following title:

A Brief Theology of Periods (Yes, really)

© The Good Book Company, 2021

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen. (ELB)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen
Basel. (HFA)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, Wiedergegeben mit freundlicher
Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Übersetzung: Renate Hübsch

Lektorat: Cordula Orth

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: istockphoto.com, Photology1971

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6196-1

Bestell-Nr. 396.196

INHALT

Zu Beginn: So viele Gründe	7
1 So viel Potenzial	19
2 So viel Schmerz	37
3 So viel Elend	57
4 So viele Gefühle	79
5 So wenig Zeit	99
Zum Schluss: Nichts als Blut	119
Anhang: So viele Fragen	125
Danksagung	141
Anmerkungen	142
Endnoten	143

SO VIEL POTENZIAL

Unser Körper ist fantastisch. Alles daran.

Genauer gesagt und zugespitzt für dieses Buch: Dein weiblicher Körper ist fantastisch.

Natürlich ist es gut möglich, dass du noch nie so richtig positiv wahrnehmen konntest, *wie* unglaublich dein Körper »da unten« ist. Weil es dir nie jemand gesagt hat. Vielleicht hat man dir in der Schule etwas darüber beigebracht, aber diese Art der Aufklärung ist sehr unterschiedlich und oft ziemlich minimal – so sehr, dass in einer Umfrage fast jedes vierte Mädchen angab, sich nicht auf seine erste Periode vorbereitet zu fühlen². Meine arme Mutter dachte, sie würde sterben, weil niemand sie darüber informiert hatte, was passieren würde. Meine Freundin Maya wusste genau, was passierte, wollte es aber nicht wahrhaben und brachte diesen Tag hinter sich, als sei nichts geschehen.

Es könnte aber auch sein, dass deine Lehrer im Sexualkundeunterricht alles Wichtige richtig gesagt haben, du aber – wie eine andere Freundin von mir – einfach mittendrin in Ohnmacht gefallen bist. (Sie hat immer behauptet, es seien die ani-

mierten Diagramme gewesen.) Vielleicht ist das alles aber auch nur schon sehr lange her.

Wenn du also wie ich eine Auffrischung brauchst – oder davon überzeugt werden willst, dass die Behauptung, mit der ich dieses Kapitel begonnen habe, in irgendeiner Weise wahr ist –, dann erfährst du hier, was passiert, wenn du deine Periode hast. Betrachte dies als deine Einladung zu einer 28-tägigen Hormon-Cocktailparty, die du – ob du dir dessen bewusst bist oder nicht – jeden Monat in deinem Körper veranstaltest. Oder dein Körper in dir.

COCKTAILPARTY DER HORMONE

Tag 1-6 (ca.): Der erste Tag der Periode wird als »Tag eins« des Zyklus bezeichnet. Das ist hilfreich, denn diesen Moment können wir alle mit Sicherheit erkennen. Normalerweise denken wir bei dem, was wir sehen können, an Blut, aber es enthält auch Zellen der Gebärmutterschleimhaut und Gebärmuttergewebe, da sich die Gebärmutterschleimhaut ablöst, wenn keine Schwangerschaft besteht.

Zu diesem Zeitpunkt geht die Party in einem deiner beiden Eierstöcke so richtig los. Der entscheidende Gast ist das follikelstimulierende Hormon (FSH), das von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) ganz oben in deinem Gehirn kommt. Wenn es eintrifft, bringt es die Follikel zu einem Wettbewerb auf Touren (wie bei einem Trinkspiel oder, bei christlichen Eierstöcken, einem Brettspiel). Der Preis besteht darin, das nächste Ei ausbilden zu dürfen, das in die große, weite Gebärmutter geschickt

wird, um befruchtet werden zu können. Nur der Größte und Beste wird gewinnen.

Tag 7-13: Dies ist der zweite Teil der ersten Phase deines Menstruationszyklus, die »Follikelphase«. Am Ende deiner Periode ist der Gewinnerfollikel für den nächsten Monat bereits ausgewählt. Dieser Follikel setzt Östrogen frei, das die Hypophyse in deinem Gehirn anweist, die Produktion von FSH zu stoppen, sodass die anderen, kleineren Follikel aufhören zu wachsen, während der dominante Follikel weiter heranreift (er wächst von unter 4 mm auf bis zu 25 mm an). Östrogen bewirkt, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut verdickt, und es regt die Produktion von Gebärmutterhalsflüssigkeit an, um die Empfängnis zu erleichtern. Außerdem sorgt es dafür, dass wir positiver gestimmt sind und uns geselliger fühlen. Östrogen ist ein Wohlfühl-Partygast, der sehr unterhaltsam ist – er witzelt herum, kokettiert mit den Jungs und stürmt als Erster auf die Tanzfläche.

Tag 14: Eisprung. Das vom Eierstock produzierte Östrogen lädt das luteinisierende Hormon (LH) aus der Hirnanhangsdrüse ein, sich der Party anzuschließen, was wiederum mehr Östrogen anregt, bis ... Voilà! Das Ei ist in seinem Follikelherd zur Perfektion gekocht. Es wird im Eileiter serviert, wo es etwa 12 bis 24 Stunden lang lebensfähig bleibt – für die Begegnung mit einem Spermium.

Ab Tag 15: Wir befinden uns jetzt in der zweiten Phase unseres Menstruationszyklus, der »Lutealphase«. Zurück im Eierstock wird der leere Follikel zu einer Drüse, die, angeregt durch das LH aus dem Gehirn, ein weiteres Hormon produziert: Progesteron. Progesteron ist eine fürsorgliche Seele. Es unterstützt eine Schwangerschaft, wenn dies erforderlich ist, aber es bringt auch gesundheitlich einen großen Nutzen, wie etwa den Auf-

bau von Knochengewebe. Es ist ein Hormon von der Art, die lieber mit ein paar wenigen Menschen zusammensitzt, als eine Hausparty zu veranstalten, und die man manchmal tränenüberströmt im Bad antrifft.

In dieser Phase verdickt sich die Gebärmutter Schleimhaut weiter auf etwa 18 mm – sie ist also mehr als viermal so dick wie am Ende der Periode. Das sind eine Menge roter Farbschichten.

Ab Tag 20: Progesteron- und Östrogenspiegel verabschieden sich allmählich wie die Gäste einer Party, die nach und nach verschwinden. Wie aufs Stichwort tauchen die Prostaglandine auf. Wie Eltern, die nach Hause kommen und die Hinterlassenschaften einer Teenager-Party vorfinden, weisen die Prostaglandine die Gebärmutter Schleimhaut an, aufzuräumen. Und es gibt da auch einiges aufzuräumen (aber hey – hast du mitbekommen, dass im Eierstock auf der anderen Seite gerade die nächste Party steigt? Also, dann mal los!).³

FÜNFHUNDERT MAL

Das geht also in dir vor, und zwar jeden Monat – wer hätte das gedacht?

Nun, ich zum Beispiel nicht. Bis ich dieses Buch geschrieben habe, wusste ich 80 Prozent von dem allen nicht, obwohl ich etwa 200 solcher Zyklen selbst erlebt habe. Mein Menstruationszyklus ist ein fein abgestimmtes, kompliziert ausbalanciertes System mit Hormonen, die harmonisch zusammenarbeiten, indem sie aktiv werden und dann wieder inaktiv, Prozesse stoppen und Prozesse starten und miteinander »reden«... und das alles, ohne dass ich es ihnen sagen muss.

Mein Eierstock wartet nicht auf einen bewussten Befehl, bevor er sich auf die Eizellen des nächsten Monats stürzt. Er macht seine Sache, Monat für Monat, ungefähr 400 bis 500 Mal in meinem Leben, weitgehend unbemerkt von mir.

Das ist, gelinde gesagt, bemerkenswert. Und das ist nur ein einziger Komplex von Organen und Drüsen! Unser Körper besteht aus einem ganzen Netzwerk von komplizierten Systemen, die uns am Leben und gesund erhalten – das Kreislaufsystem, das Verdauungssystem, das Immunsystem und so weiter. Und wir müssen sie nicht verstehen, um von ihnen zu profitieren.

In diesem Sinne ist das Leben in unserem Körper ein unfassbares Geschenk. Wir haben es nicht entworfen, wir haben es nicht gekauft und das meiste davon steuern wir nicht bewusst, und viele von uns wissen auch nicht viel darüber.

Aber es gehört uns. Das *sind* wir. Und es ist unglaublich.

WARUM DIE PERIODE?

Das ist also das, *was* während einer Periode geschieht. Die nächste Frage ist natürlich: *Warum?*

Wenn man es genauer betrachtet, ist die Periode aus evolutionärer Sicht scheinbar unsinnig. Sie ist ressourcenintensiv – es braucht viele Nährstoffe, um die komplette Gebärmutterschleimhaut aufzubauen. Außer dem Menschen scheiden nur wenige Säugetiere ihre Gebärmutterschleimhaut aus: einige Primatenarten, Fledermäuse, Elefantenspitzmäuse und die Stachelmaus. Die meisten anderen Säugetiere resorbieren die Gebärmutterschleimhaut sinnvollerweise wieder in ihrem Körper.

Wissenschaftler haben verschiedene Theorien darüber, warum es für unseren Körper vorteilhaft ist, jeden Monat eine Woche lang zu bluten – aber es sind, nun ja, Theorien. Warum haben wir unsere Periode? Ein ehrlicher Wissenschaftler wird sagen, dass wir es nicht genau wissen.

Aber die Bibel sagt, dass wir es wissen *können*. Oder besser gesagt, sie sagt, dass unser Körper – sowohl in seinem Design als auch in seinen Details – dazu bestimmt ist, uns eine Botschaft zu senden.

Dieses Prinzip wird von Theologen die »allgemeine Offenbarung« genannt. Die Vorstellung dahinter ist die, dass alles Geschaffene etwas über unseren Schöpfer *offenbart*. »Der Himmel verkündet die Herrlichkeit Gottes« (Psalm 19,2), heißt es in der Bibel. Und weiter: »Seit Erschaffung der Welt haben die Menschen die Erde und den Himmel und alles gesehen, was Gott erschaffen hat, und können daran ihn, den unsichtbaren Gott, in seiner ewigen Macht und seinem göttlichen Wesen klar erkennen« (Römer 1,20). Zu »alles ..., was Gott erschaffen hat« gehört auch dein Körper. Als Teil der Schöpfung bist du ein kleines, aber wunderbares, lebendiges Aushängeschild für die Herrlichkeit deines Schöpfers – für sein »Gott-Sein«.

Unser Körper sagt uns also etwas über *Gott*. Er weist auf die Existenz von jemandem jenseits von uns hin – auf einen Schöpfer und Geber – und offenbart etwas über das Ausmaß seiner Macht und über die Güte seines Charakters. Dies werden wir in diesem Kapitel sehen. Wenn der Psalmist den Kosmos und den Platz des Menschen darin betrachtet, ruft er aus: »Herr, unser Herrscher, herrlich ist dein Name auf der ganzen Erde« (Psalm 8,2.10).

Und nicht nur das: Unser Körper sagt uns etwas über uns selbst. Er erzählt nicht nur von dem, der uns geschaffen hat,