



Annika Schücke.

Fotos: Foto Schuch, Weiterstadt

Zu einem Frauenabend „**Weiblichkeit leben heute**“ am Donnerstag, 5. März 2020 um 20 Uhr lädt Annika Schücke ins Frauenzentrum Darmstadt, Emilstraße 10, ein, gemütlich bei Tee und Keksen. Alle Frauen sind willkommen, die Lust haben sich auszutauschen oder einfach nur zuhören wollen. Es wird einen Einstiegsvortrag zu „**Entdecke und nutze deine weiblichen Kräfte**“ geben. Anmeldung unter essenza-femenina@mail.de oder 0176-24070808 sind erwünscht, wer möchte, schaut spontan vorbei. Infos unter www.essenza-femenina.de/

Jeden Monat vom Mädchen zur weisen Frau

Die Wertschätzung des weiblichen Zyklus

Frauen wird es nicht leicht gemacht, ihren weiblichen Körper wertzuschätzen. Immer noch lernen sie, ihn fast ausschließlich über äußere Standards zu bewerten, anstatt ihn wirklich zu bewohnen. In unserer öffentlichen Wahrnehmung ist wenig Raum für die Bedürfnisse des weiblichen Körpers, vielmehr müssen Frauen im Sinne „männlicher“ Qualitäten wie Gradlinigkeit und Fortschritt funktionieren. Doch unser Körper folgt diesen Anforderungen nicht, darauf verweist Annika Schücke, Diplompädagogin und langjährige Kursleiterin im Gesundheitsbereich. Sie hat „essenza femenina“ ins Leben gerufen und bietet Kurse für Frauen an, die Frauen auf ihre ganz individuelle Schönheit aufmerksam machen in Verbindung mit dem weiblichen Körper und seiner Wertschätzung.

Der Frauenkörper wird heute oft nach „männlichen Standards“ bewertet. Es gilt als „sexy“, wenn eine Frau einen komplett durchtrainierten Körper hat. Viele Frauen trainieren in Fitnessstudios, um ihre Muskeln zu definieren und einen schlanken, drahtigen Körper zu erhalten. Eigenschaften, die eigentlich eher zur männlichen Körperstruktur gehören. Für die Weichheit und runden Formen des weiblichen Körpers ist im Bewertungsschema unserer Gesellschaft nur wenig Raum.

Auch wird dem menstruellen Zyklus der Frauen keine Beachtung geschenkt. Die unterschiedlichen hormonellen Phasen und die damit einhergehenden Bedürfnisse des weiblichen Körpers sind kaum Bestandteil unseres Alltags. Das hat

Folgen: Viele Frauen leiden unter Menstruationsschmerzen, Stimmungsschwankungen oder Fruchtbarkeitsproblemen, ja, es gilt als „normal“, Schmerzen während der Menstruation zu haben. Sie denken mit Unbehagen an die monatliche Blutung und, um zu funktionieren, behelfen sie sich mit Tabletten. Dabei findet Annika Schücke:

„Es gibt so viel Schönes und Interessantes am weiblichen Zyklus zu entdecken.“

Er umfasst etwa 28 Tage und je nach Zeitpunkt kann Frau Unterschiede in ihren Empfindungen und Fähigkeiten wahrnehmen und nutzen. Annika Schücke will mit „essenza femenina“ Frauen wieder auf den ursprünglichen Wert ihrer Körperlichkeit aufmerksam machen. In ihren Kursen lernen die Teilnehmerinnen die vier Energiephasen kennen, die in jedem Zyklus durchlaufen werden: Das Mädchen, die Mutter, die Magierin und die alte Weise. Frauen, die zu jeder Phase Zugang finden, wissen, was ihnen gerade leichter oder schwerer fällt.

Die Phase des Mädchens beginnt direkt nach der Menstruation, vor dem Eisprung. Sie liefert frische und verspielte Energie, Kraft, um Projekte voranzubringen. Oft verspüren Frauen eine stärkere Unabhängigkeit und haben Lust, sich sexuell auszuprobieren. In der Phase der Mutter nach dem Eisprung, fällt es Frauen leicht, soziale Beziehungen positiv zu gestalten, sie verfügen über Empathie und

Mitgefühl, nähren und unterstützen – eine passende Zeit, um Konflikte zu lösen.

Die anschließende, prämenstruelle Phase der Magierin macht Frauen dünnhäutiger und führt näher ans Unterbewusstsein heran, verleiht aber auch ein starkes intuitives Gespür für das, was wesentlich ist. Frauen wissen, was ihnen gut tut und was es zu bewahren gilt. Die letzte Phase der alten Weisen umfasst die Menstruation. Dies ist die Zeit, um Altes loszulassen, sich zu regenerieren und zu erneuern. Hier gilt besonders, sich Ruhezeiten zu gönnen, um den Körper zu unterstützen.

„Ich habe lange nicht im Einklang mit meinem weiblichen Körper und meinem Zyklus gelebt. Seit ich darauf achte, entdecke ich immer stärker, welches Potenzial er für uns Frauen bereithält.“

Annika Schücke will ihre Erfahrungen weitergeben. In ihren Kursen entdecken sich Frauen gemeinsam, erfahren noch mehr über die einzelnen Energiephasen des Zyklus und lernen, wie sie in sich und ihren Körper hineinhören können. „Weiblich sein beinhaltet viele schöne Qualitäten, die im Alltag schnell untergehen. Der Schönheit des Frauseins wieder mehr Raum zu geben, ist ein Anliegen meiner Arbeit“, erklärt Annika. ■ bb